

# СПОКОЙНЫЙ УМ

Управляй эмоциями  
без усилий



АЛЕКСАНДР ГОНЧАРОВ

Александр Гончаров

**Спокойный ум: Управляй  
эмоциями без усилий**

«Автор»

2026

## **Гончаров А.**

Спокойный ум: Управляй эмоциями без усилий / А. Гончаров —  
«Автор», 2026

Вы привыкли бороться с эмоциями: сжимать зубы, убеждать себя «не злись» — и каждый раз проигрывать. Эта книга разоблачает миф: управление чувствами — это не подавление, а умение перестать бороться и начать наблюдать. Вы узнаете, почему попытки успокоиться разжигают тревогу, как разорвать «эмоциональный гипноз» за 30 секунд и вернуть ясность. Всего три шага: стоп-сигнал, именование чувства и пространство вокруг эмоции. Без аффирмаций и насилия над собой. Вы получите полный набор инструментов: от «кнопки громкости» до ежедневной эмоциональной гигиены (утренняя инвентаризация, вечерний сброс), научитесь распознавать приближение бури за минуту, восстанавливаться после срыва за 10–20 минут, а в конце вас ждет чек-лист экстренной помощи: семь алгоритмов от плохих эмоций. Эта книга не про превращение в робота. Она про умение чувствовать всё, но выбирать реакцию. Волны не исчезнут, но вы научитесь держаться на них, не захлёбываясь. Единственное усилие, которое действительно работает.

© Гончаров А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

Глава 1. Ловушка контроля	8
Миф о силе воли	8
Почему «возьми себя в руки» не работает	12
Эмоциональное выгорание от самоконтроля	15
Парадокс принятия: отпустить, чтобы успокоить	18
Как борьба с эмоцией только усиливает её	22
Три типичных ситуации самосаботажа	26
Усталость префронтальной коры: короткий тест	29
Первый шаг: признать своё бессилие перед чувством	32
Глава 2. Нейробиология чувств	34
Лимбическая система: древний реактор	34
Миндалевидное тело — наша сигнализация	37
Префронтальная кора: дирижёр без палочки	40
Почему мозг не различает реальную и мнимую угрозу	43
Короткое замыкание: как стресс отключает логику	46
Гормоны гнева и страха: кортизол и адреналин	49
Феномен «эмоционального заражения»	52
Почему после 18:00 самоконтроль падает	55
Нейропластичность: вы можете переучить свой мозг	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# Александр Гончаров

## Спокойный ум: Управляй эмоциями без усилий

### Введение

•  
**«Вы уже пробовали „взять себя в руки“? Поздравляю, вы в ловушке».**

Представьте раннее утро. Вы ещё не выпили кофе, а в голове уже прокручивается список дел на день, в груди тяжелеет от одного вида рабочего чата, и ребёнок, как назло, разлил сок на только что выстиранную рубашку. Знакомая картина? А теперь честно ответьте себе: что вы делаете в следующую секунду? Сжимаете зубы. Говорите мысленно: «Спокойно, без паники, возьми себя в руки». Делаете глубокий вдох. Пытаетесь затолкать раздражение поглубже, чтобы не сорваться. И через пять минут... срываетесь. На ребёнка, на коллегу, на случайного водителя в соседнем ряду. А потом наваливается чувство вины, вы обещаете себе, что в следующий раз будете сильнее, и круг замыкается.

Если вы узнали себя хотя бы в одном эпизоде, эта книга написана именно для вас.

Дело не в том, что у вас слабая воля или плохой характер. Дело в том, что сам подход — «бороться с эмоциями, подавлять их, контролировать» — ошибочен с самого начала. Вы не станете спокойнее от того, что прикажете себе успокоиться. Это всё равно что пытаться потушить пожар бензином. И сейчас нейробиология, а не психологические догадки, объясняет почему.

Большинство книг по саморазвитию внушают вам мысль: вы должны быть хозяином своих чувств. Управлять гневом как рычагами, отключать тревогу как ненужное приложение, включать позитивное мышление как лампочку. Это звучит логично, но на практике не работает. Точнее, работает короткое время — и ценой огромного напряжения. После такого «управления» вы чувствуете себя выжатым как лимон. Эмоции не исчезают, они копятя под кожей, чтобы в самый неподходящий момент выстрелить с удвоенной силой.

Почему так происходит? Потому что ваш мозг устроен иначе. У него нет кнопки «выключить страх» или «убрать обиду». Эмоции — это не баги в программном обеспечении, это древний, мощный механизм выживания. Попытка подавить эмоцию запускает в мозге не успокоение, а настоящую гражданскую войну. Одна часть нервной системы (лимбическая) кричит: «Тревога! Опасность!», а другая (префронтальная кора) пытается её перекричать: «Да тихо ты, это просто отчёт для начальника!». Такая битва истощает ресурсы за считанные минуты. И чем больше вы боретесь, тем быстрее проигрываете.

А теперь важный момент. Я не призываю вас к всепрощению, к тому, чтобы «принять и отпустить» в стиле дзен-буддистов, сидя на подушке для медитации по часу в день. У вас нет часа. У вас есть две минуты между совещаниями, пять минут перед тем, как разбудить детей, и тридцать секунд, чтобы не нахамить в транспорте. Эта книга — про работающие техники, которые вписываются в реальную жизнь занятого человека. Без аффирмаций перед зеркалом, без сложных ритуалов, без чувства вины, что у вас «не получилось» быть спокойным.

Единственное, что от вас потребуется — согласиться с одним парадоксальным утверждением. Звучит оно так: если вы перестанете пытаться управлять эмоциями, вы начнёте управлять ими по-настоящему. Вернее, вы перестанете тратить силы на бесполезную борьбу и направите их на то, что реально работает — на наблюдение.

Представьте, что эмоция — это не враг, которого нужно победить. Это шумное радио, которое кто-то включил в вашей комнате. Вы можете с ним бороться: попытаться вырвать провод, разбить динамик, закричать громче радио. Или вы можете просто заметить: «Ах, здесь

играет музыка. И она довольно громкая. Что ж, я могу сделать её чуть тише, но мне не обязательно выбегать из комнаты». В этой аналогии — вся суть подхода. Не борьба, а регулировка. Не подавление, а снижение громкости. Не бегство от чувств, а умение находиться рядом с ними, не сливаясь в одно целое.

Книга, которую вы держите в руках (в электронном или аудиоформате — неважно), построена как система шагов. Мы не прыгаем в омут с головой. Сначала вы поймёте, почему привычные «усилия воли» ведут в тупик, и пройдёте короткий тест на усталость префронтальной коры. Затем познакомитесь с устройством вашего собственного мозга — без скучной анатомии, только то, что объясняет, почему вы срываетесь именно после шести вечера или в ответ на безобидную фразу. Дальше я введу понятие «эмоциональный гипноз» — состояние, когда вы полностью отождествляете себя с чувством. «Я — злость», «я — паника», «я — обида». Вы узнаете три признака этого гипноза и простое упражнение, чтобы из него выйти.

И только после этого мы перейдём к главному герою книги — внутреннему Свидетелю. Той части вас, которая может заметить эмоцию, назвать её и не ввязываться в драку. Вы освоите трёхшаговый метод, который работает даже за тридцать секунд. Научитесь делать «усилие без напряжения» — это когда вы что-то делаете, но не устаёте. На примерах из жизни: как не сорваться на ребёнке, как справиться с паникой перед выступлением, как пережить зависть к успешной коллеге и не возненавидеть себя за это.

Дальше — больше. Вы получите инструменты регулировки. Кнопку громкости, чтобы убавить эмоцию на двадцать процентов (именно столько нужно для ясности ума, а не полное отключение). Эмоциональный компас — чтобы за вторичным гневом найти первичный страх. Технику тридцатисекундной паузы, которая встраивается в любой конфликт и меняет его исход. Вы поймёте, что не нужно «выключать» чувства полностью — достаточно снизить интенсивность до терпимого уровня, и тогда включается рациональное мышление.

Но мало научиться справляться с бурей, когда она уже накрыла. Важнее сделать так, чтобы штормы случались реже. Поэтому мы поговорим об эмоциональной гигиене — ежедневных микропрактиках по пять-десять минут. Утренней инвентаризации (с каким чувством вы пришли из дома на работу?), вечернем сбросе (представьте, как снимаете чужие эмоции, как верхнюю одежду), правиле одной тревоги на день. Это не медитации, это бытовые действия, которые чистят пространство, не давая стрессу накапливаться до критической массы.

И конечно, я посвящу целую главу тому, что делать, если срыв уже случился. Вы накричали на того, кого любите. Ударил паническая атака в супермаркете. Вы лежите в три часа ночи, прокручивая в голове одну и ту же обидную ситуацию. Протокол «После шторма» из четырёх шагов вернёт вас в норму без самобичевания и стыда. Потому что стыд за эмоцию замыкает круг, а не размыкает его. Вы узнаете, как попросить прощения, не скатываясь в самоуничтожение, и как превратить срыв в источник данных о своих триггерах.

В конце книги вы найдёте чек-лист «Экстренная помощь себе» — один разворот с семью краткими алгоритмами для семи типичных эмоций: злость, стыд, страх, обида, раздражение, ревность, апатия. Вы сможете оторвать этот лист (или сфотографировать его на телефон) и носить с собой, как экстренное лекарство.

Но самая главная цель книги — не превратить вас в безэмоционального робота, который на любой раздражитель отвечает дзен-спокойствием. Такие люди либо врут, либо принимают транквилизаторы. Живой человек чувствует всё: и гнев, и страх, и боль. Разница между вами сегодняшним и вами после прочтения книги будет в другом. Вы перестанете быть заложником эмоций. Вы сможете выбирать — реагировать или наблюдать, включаться в конфликт или сделать паузу, верить своей тревоге или проверить её фактами. Спокойный ум — это не отсутствие волн. Это умение держаться на поверхности, даже когда вокруг шторм.

Ключевая цитата, которую я прошу вас запомнить, прежде чем мы перевернём страницу: «Вы не можете остановить волну — но можете научиться держаться на ней, не захлёбываясь. И это единственное усилие, которое действительно работает».

Давайте проверим прямо сейчас. Сделайте простую вещь. Положите ладонь на стол. Не давите, просто положите. Чувствуете прохладу или тепло поверхности? А теперь сожмите ладонь в кулак так сильно, как можете. Задержите на пять секунд. Чувствуете напряжение, которое идёт от пальцев до локтя? А теперь разожмите кулак и снова положите ладонь на стол. Что изменилось? Вы вернулись в то же положение, но без напряжения. Это и есть «усилие без напряжения» в миниатюре. Вы можете действовать без борьбы. Можете заметить разницу между судорожным контролем и расслабленным присутствием. Вся книга — про то, как разжать этот кулак.

Итак, вы уже сделали первый шаг. Вы признали, что старые способы не работают. Или работают, но ценой вашего истощения. Это честное признание — не слабость, а необходимое условие для настоящих перемен. Потому что, пока вы верите, что «просто нужно сильнее стараться», вы будете бежать по кругу. Готовы ли вы на пару минут перестать стараться и просто понаблюдать? Если да — переворачивайте страницу. Нас ждёт первая глава.

## Глава 1. Ловушка контроля

### Миф о силе воли

В конце введения мы говорили о том, как бесполезно сжимать кулак в надежде обрести контроль. Вы положили ладонь на стол, сжали её, почувствовали напряжение, а потом разжали и вернулись в исходное положение. Этот простой эксперимент — метафора того, как большинство из нас пытается справляться с эмоциями. Мы сжимаем внутренние «кулаки»: напрягаем челюсти, задерживаем дыхание, мысленно приказываем себе «не злиться», «не бояться», «не расстраиваться». И верим, что именно эта борьба и есть проявление силы воли. Чем сильнее мы сжимаем — тем более волевыми себя чувствуем. Но давайте посмотрим правде в глаза: после такого сжатия всегда наступает усталость. А потом — разжатие. Часто неконтролируемое.

Миф о силе воли в управлении эмоциями звучит так: «Если я достаточно сильный человек, я смогу подавить любую негативную эмоцию. Я смогу не плакать, когда больно. Не кричать, когда злюсь. Не дрожать, когда страшно». Этот миф настолько глубоко встроен в нашу культуру, что мы воспринимаем его как аксиому. С детства нам говорят: «Возьми себя в руки», «Не раскисай», «Мужчины не плачут», «Будь выше этого». И мы стараемся. Стараемся изо всех сил. А потом ненавидим себя за то, что не справляемся. Или справляемся, но ценой головной боли, бессонницы, выгорания и внезапных истерик на пустом месте.

Почему же этот миф так живуч? Потому что он эксплуатирует наше желание контролировать мир. Нам страшно от мысли, что мы не властны над собственными чувствами. Легче поверить в то, что нужно просто «больше стараться», чем признать: стратегия борьбы с эмоциями принципиально ошибочна. Это как пытаться выиграть в шахматы, играя шашками. Можно быть очень усердным, очень волевым, но правила игры другие.

Давайте разберём реальный пример. Анна, тридцатичетырёхлетняя руководительница отдела маркетинга, пришла на консультацию с жалобой на частые вспышки гнева. Она рассказывает: «Я знаю, что не должна кричать на подчинённых. Я читала книги по эмоциональному интеллекту. Я даже повесила на стену постер "Спокойствие, только спокойствие". Каждое утро я даю себе обещание: сегодня я буду сдержанной и профессиональной. И первые два часа у меня получается. А потом кто-то присылает отчёт с ошибками, или клиент начинает хамить, или коллега перебивает на совещании — и меня прорывает. Я повышаю голос, говорю резкости, а потом мне стыдно. Я извиняюсь, чувствую себя ужасной, и на следующий день всё повторяется».

Что делает Анна? Она тратит колоссальные ресурсы на сдерживание. Утром, пока она «держится», её префронтальная кора — та самая область мозга, отвечающая за самоконтроль и рациональное мышление — работает на пределе. Она как спортсмен, который бежит марафон в бронежилете. И когда после двух часов такого бега случается мелкий раздражитель, мозг Анны просто не выдерживает. Он говорит: «Всё, ресурс закончился, я больше не могу подавлять». И тогда эмоция вырывается наружу с удвоенной силой — как вода из прорванной плотины. Анна винит себя за слабость, а на самом деле её подводит не слабость, а неверная стратегия.

Сила воли — это не бесконечный ресурс. Это доказано сотнями экспериментов. Самый известный из них — эксперимент с редиской и шоколадным печеньем, проведённый Роем Баумайстером в конце девяностых. Студентов-голодных разделили на две группы. Одной давали есть только редиску, а другой — ароматное шоколадное печенье. После этого обеим группам предложили решать сложные головоломки. Те, кто ел редиску (и, соответственно, тратил силу воли на отказ от печенья), сдавались в два раза быстрее, чем те, кто ел печенье. Простой вывод: каждый акт самоконтроля истощает общий запас силы воли. И когда вы тратите её на то, чтобы

не злиться, вы остаётесь без ресурса для решения рабочих задач, для терпения с детьми, для спокойного разговора с партнёром.

Но с эмоциями ситуация ещё сложнее, чем с печеньем. Потому что если вы отказываетесь от печенья, вы просто не едите его. А если вы отказываетесь от гнева — вы не перестаете злиться. Злость остаётся внутри. Вы не «не злитесь», вы подавляете злость. А подавление — это не пассивный процесс, это активная работа. Ваш мозг должен одновременно регистрировать эмоцию («я зол»), давать ей команду «не выходить наружу» и ещё контролировать мышцы лица, голос, дыхание, чтобы окружающие не заметили. Это огромная нагрузка. Исследования показывают, что подавление эмоций (так называемая экспрессивная супрессия) ухудшает память, повышает кровяное давление, увеличивает уровень кортизола и со временем ведёт к депрессии и тревожным расстройствам.

Вот парадокс: чем чаще вы используете силу воли для подавления эмоций, тем слабее становится ваша эмоциональная регуляция в долгосрочной перспективе. Вы тренируете не спокойствие, а хроническое напряжение. Представьте, что вы каждые десять минут нажимаете на газ и одновременно на тормоз в машине. Через час двигатель перегреется. То же самое происходит с вашей нервной системой.

Ещё один важный аспект мифа о силе воли — это убеждение, что «сильный человек не испытывает негативных эмоций». Откуда взялась эта глупость? Из той же оперы, что «настоящие мужчины не плачут». Но эмоции — это биология. Вы не можете не испытывать страх, когда ваша жизнь в опасности. Вы не можете не злиться, когда кто-то переходит ваши границы. Вы не можете не грустить, когда теряете что-то важное. Эмоции — это не признак слабости, это признак работающей нервной системы. Попытка не чувствовать — всё равно что попытка не дышать. Можно задержать дыхание на минуту, но потом придётся выдохнуть со свистом.

В своей практике я часто встречаю людей, которые гордятся тем, что «никогда не выходят из себя». Они рассказывают об этом как о достижении. Но если копнуть глубже, часто оказывается, что они просто загнали все эмоции глубоко внутрь. Они не злятся — они копят обиды. Они не плачут — они приобретают психосоматические боли в спине или желудке. Они не боятся — они накрываются апатией, потому что страх слишком велик, чтобы его осознать. Эти люди не сильнее остальных. Они просто лучше прячут от себя свою уязвимость. И расплачиваются за это здоровьем, отношениями и внутренней пустотой.

Давайте проведём небольшой мысленный эксперимент. Представьте, что вы стоите на краю глубокого бассейна. Вам страшно прыгать. Кто-то говорит вам: «Возьми себя в руки, не трусь, прыгай!» Что вы чувствуете? Скорее всего, напряжение усиливается. Теперь представьте другой сценарий. Тот же человек говорит: «Да, тебе страшно. Это нормально. Но ты можешь прыгнуть даже со страхом. Или не прыгать. Выбирай». Что изменилось? Вы перестали бороться со своим страхом. Вы признали его. И у вас появилась свобода выбора. Это и есть ключевое различие между мифом о силе воли и реальной эмоциональной компетентностью. Первый говорит: «Ты не должен бояться». Второй: «Ты можешь бояться и всё равно действовать — или не действовать, но без самобичевания».

Сила воли — отличная штука, когда речь идёт о том, чтобы встать с дивана и пойти в спортзал, или не съесть второй кусок торта, или закончить отчёт до дедлайна. В этих случаях подавление одного желания в пользу другого работает. Но эмоции — это не желания. Это сигнальные системы. Они не просят разрешения. Они просто возникают. И пытаться «отменить» эмоцию силой воли — всё равно что пытаться силой воли отменить чихание. Вы можете зажать нос и закрыть рот, но чих всё равно произойдёт внутри, с большей амплитудой, и возможно, вы повредите барабанные перепонки.

Почему же мы так упорно верим в этот миф? Потому что иногда подавление срабатывает. Коротко. В конкретной ситуации. Вы смогли не закричать на начальника. Вы промолчали, когда хотелось огрызнуться. И вы подумали: «Я справился, я молодец, я использовал

силу воли». Но вы не заметили, какой ценой. Через час вы нагрубили в кафе официанту. Или пришли домой и сорвались на мужа. Или просто легли спать с чувством жжения в груди и сказали себе: «Это ничего, завтра пройдёт». Не пройдёт. Оно перетечёт в другое.

**Вот три типичных сценария, как миф о силе воли разрушает жизнь реальных людей:**

**Сценарий первый — «пружина».** Человек сдерживается весь день. На работе он улыбается клиентам, хотя те его бесят. В общественном транспорте терпит толкотню и чужое дыхание в спину. Дома не спорит с партнёром, чтобы не скандалить. А вечером, когда остаётся один, взрывается на пустом месте: роняет чашку и впадает в ярость, бьёт кулаком по столу, плачет. И не понимает, что с ним происходит. «Вроде ничего серьёзного не случилось», — думает он. На самом деле случилось. Пружина сжалась до предела и разжалась.

**Сценарий второй — «холодный вулкан».** Человек настолько хорошо научился подавлять гнев, что перестал его замечать. Он считает себя очень спокойным и терпеливым. Но окружающие ощущают от него холод, отстранённость, скрытую агрессию. Его улыбка не доходит до глаз. Его «всё нормально» звучит как приговор. Подавленный гнев не исчез — он маскируется под сарказм, пассивную агрессию, хроническое недовольство. И этот человек искренне удивляется, почему у него плохие отношения с детьми и подчинёнными.

**Сценарий третий — «благородный страдалец».** Человек считает, что он не имеет права на негативные эмоции, потому что он «должен быть примером» (для детей, для команды, для младших). Он подавляет не только гнев, но и печаль, и страх, и усталость. Он всегда бодр, всегда позитивен, всегда на подъёме. Но за этим фасадом — хронический высокий кортизол, нарушение сна, тревога, которая выливается в панические атаки. И однажды этот человек ломается — либо физически (инсульт, инфаркт, язва), либо психически (депрессия, выгорание). И тогда он слышит от врача: «Вам нужно снизить уровень стресса». А он не понимает, откуда стресс, ведь он же «всё контролировал».

Вы узнали себя в одном из этих сценариев? Если да — не пугайтесь и не вините себя. Вы просто делали то, чему вас научили. И это не работает не потому, что вы плохой ученик, а потому что сам урок был неправильным.

Теперь самое важное. Я не призываю вас вообще отказаться от силы воли. Я призываю вас перестать использовать её против собственных эмоций. Сила воли нужна для другого. Она нужна, чтобы сделать паузу, когда эмоция уже накрыла, чтобы перенести внимание с борьбы на наблюдение, чтобы не бежать от чувства, а остаться с ним рядом. Это совершенно другая работа. Она требует усилия, но не требует напряжения. Вы не сжимаете кулак — вы просто кладёте на него ладонь и чувствуете пульс.

Давайте прямо сейчас проведём эксперимент. Вспомните какую-нибудь ситуацию за последнюю неделю, где вы разозлились или испугались. Не самую страшную, а среднюю по накалу. Например, вам нахамили в очереди, или вы опоздали на важную встречу, или ребёнок разбил вашу любимую кружку. Закройте глаза на пять секунд и мысленно вернитесь в ту ситуацию. Заметили, как тело отреагировало? Может быть, сжались челюсти, или напряглись плечи, или участилось дыхание? А теперь скажите себе вслух или про себя: «Я сейчас испытываю [гнев/раздражение/досаду — подставьте своё]». Не «я злой», а «я испытываю злость». Чувствуете разницу? В первом случае вы сливаетесь с эмоцией, во втором — вы наблюдатель, у которого есть эмоция. Вы не подавили её. Вы не пытались её убрать. Вы просто назвали её. И от этого одного простого действия интенсивность может снизиться на десять-пятнадцать процентов. Без борьбы. Без волевого усилия в привычном смысле.

Это и есть первый шаг к разрушению мифа о силе воли. Признать, что вы не обязаны бороться с эмоциями. Вы можете их замечать, называть и наблюдать. Это не слабость. Это умение, которое требует гораздо меньше ресурсов, чем подавление, и приносит гораздо больше результатов.

В следующих подглавах мы детально разберём, почему «возьми себя в руки» не работает нейробиологически, как эмоциональное выгорание связано именно с хроническим самоконтролем и какой тест поможет вам оценить усталость вашей префронтальной коры прямо сейчас. Но уже сегодня вы можете сделать один вывод: сила воли — плохой инструмент для управления эмоциями. Примерно как вилка для супа. Можно, конечно, но суп прольётся, а вы испачкаетесь. Мы будем учиться пользоваться ложкой. И эта ложка называется «осознанное наблюдение без борьбы».

Запомните эту фразу. Она станет вашим якорем на ближайшие главы. И возвращайтесь к ней каждый раз, когда почувствуете желание сжать кулак, задержать дыхание и сказать себе: «Спокойно, возьми себя в руки». Вместо этого скажите: «Здесь появилась эмоция. Я её вижу. Я не буду с ней бороться. Что я могу сделать прямо сейчас, кроме борьбы?» И вы удивитесь, как много вариантов откроется.

## Почему «возьми себя в руки» не работает

Вы наверняка слышали эту фразу сотни раз. От родителей в детстве, когда падали и плакали. От учителей, когда нервничали перед контрольной. От начальников, когда срывались на подчинённых. От самих себя — в зеркало после неудачного дня. «Возьми себя в руки». Три слова, которые должны творить чудеса. Но почему-то не творят. Или творят, но с обратным эффектом.

Давайте разберёмся с научной стороны. Когда вы говорите себе «возьми себя в руки», вы отдаёте мозгу команду: подавить все текущие эмоции, мобилизовать волю, сжать внутреннюю пружину. Мозг послушно запускает процесс торможения в лимбической системе. Префронтальная кора, отвечающая за сознательный контроль, начинает активно посылать сигналы миндалевидному телу — нашему центру тревоги и гнева: «Тише, не вырывайся, мы сами справимся». И это работает ровно несколько минут. Потому что префронтальная кора — не мышца, которую можно качать бесконечно. Она похожа на аккумулятор смартфона. Полная зарядка есть утром, после сна. К обеду остаётся 70 процентов. К вечеру — 30. И если вы в течение дня постоянно отдаёте команду «возьми себя в руки», вы расходуете этот аккумулятор на подавление, а не на решение задач.

В чём принципиальная проблема этой фразы? В её двойном послании. Первое: «То, что ты сейчас чувствуешь, — неправильно. Ты не должен этого чувствовать». Второе: «Ты обязан немедленно это исправить, просто усилием воли». Оба посыла ложны. Эмоции не могут быть неправильными — они есть, и это факт. А усилием воли нельзя исправить биохимический процесс, который запустился в вашем мозге за доли секунды. Вы не можете приказывать надпочечникам перестать выбрасывать адреналин. Вы не можете мысленно отменить выброс кортизола. Единственное, что вы можете — это повлиять на то, как вы отреагируете на этот выброс. Но фраза «возьми себя в руки» не предлагает вам вариантов. Она только приказывает.

Вот реальная история. Сергей, сорокалетний финансовый директор, рассказывает: «У меня пунктуальность в крови. Терпеть не могу опозданий. И когда моя жена задерживается на полчаса, я начинаю закипать. Я говорю себе: «Сергей, возьми себя в руки, это не конец света, она просто задержалась в пробке». И что вы думаете? Я сажу, сжимаю зубы, смотрю на часы каждую минуту, и злость не уходит, а нарастает. Потому что я чувствую, что должен её подавить, но не могу. И в итоге, когда жена приходит, я встречаю её ледяным молчанием или едким замечанием. Вечер испорчен. И я виню себя, что не смог „взять себя в руки“». Сергей делал всё правильно с точки зрения самоконтроля. Но результат — противоположный.

Почему же так происходит? Потому что борьба с эмоцией требует двойного ресурса. Первое — вы отслеживаете саму эмоцию. Второе — вы отслеживаете свои попытки её подавить и сравниваете с идеальным образом «спокойного человека». Это создаёт внутренний конфликт, который нейробиологи называют «когнитивной нагрузкой». Ваш мозг тратит энергию не на то, чтобы решить проблему (например, чем себя занять на полчаса ожидания), а на то, чтобы справиться с собой. И чем сильнее вы пытаетесь «взять себя в руки», тем больше устаёте. И тем меньше у вас остаётся ресурса на то, чтобы действительно успокоиться.

Более того, фраза «возьми себя в руки» активирует в мозге те же зоны, что и при физической боли. Исследования с функциональной магнитно-резонансной томографией показывают: когда человек подавляет эмоцию, его передняя поясная кора (область, связанная с переживанием боли и конфликта) вспыхивает как новогодняя ёлка. Вы буквально причиняете себе боль, когда говорите «не злись». А мозг, как любой организм, стремится этой боли избежать. Поэтому он ищет обходные пути: вы начинаете отвлекаться, переключаться на другие задачи, но эмоция остаётся, зарытая под слоем напряжения. Или — самый частый сценарий — мозг просто «выключает» префронтальную кору, и тогда эмоция вырывается наружу без тормозов.

Это называется «прорывом контроля». Именно его вы переживаете, когда после часового сдерживания вдруг взрываетесь из-за пустяка.

Давайте вспомним знаменитый эксперимент Дэниела Вегнера с белым медведем. В конце восьмидесятых годов психолог попросил испытуемых в течение пяти минут не думать о белом медведе. И что случилось? Испытуемые не могли перестать думать о нём. Более того, когда запрет сняли, мысли о белом медведе возникали у них гораздо чаще, чем у тех, кому изначально разрешили думать о чём угодно. Вегнер назвал это «ироническим процессом»: попытка подавить мысль приводит к её усилению. То же самое работает с эмоциями. Когда вы говорите себе «не злись», вы неизбежно фокусируетесь на гневе. Вы сканируете своё состояние: «А злюсь я или уже нет? Кажется, злюсь. Надо ещё сильнее подавить». И гнев от этого только растёт.

Многие люди путают «взять себя в руки» с «успокоиться». Но это разные вещи. Первое — это акт насилия над собой. Второе — результат снятия напряжения. Вы не можете заставить себя успокоиться приказом. Успокоение приходит, когда вы перестаете бороться. Когда вы позволяете эмоции быть, но не сливаетесь с ней. Когда вы говорите: «Да, я злюсь. И это неприятно. Но я не обязан это подавлять. Я могу просто понаблюдать, как злость живёт в моём теле». Парадоксально, но в этот момент уровень кортизола начинает снижаться сам собой.

Представьте, что вы сидите в лодке посреди озера. Начинается шторм. Волны бьют в борт. Что будет, если вы встанете и начнёте бороться с каждой волной, отталкивать её руками? Вы устанете через минуту и утонете. А что будет, если вы просто сядете на дно лодки, обхватите колени руками и перестанете сопротивляться? Вы будете качаться на волнах, возможно, вас укачает, но вы останетесь в лодке. Точно так же ваше «взять себя в руки» — это борьба с волнами. А наблюдение — это удерживание себя в лодке. Вы не останавливаете шторм. Но вы не даёте ему себя перевернуть.

Вот конкретный пример из жизни, который показывает разницу. Елена, тридцатилетняя мать двоих детей, рассказывает: «Раньше, когда дети начинали ссориться, я кричала: "Немедленно прекратите!" — потом сжимала кулаки, задерживала дыхание и пыталась "взять себя в руки". Это не работало. Через минуту я всё равно срывалась на крик. Потом я попробовала по-другому. Вместо того чтобы бороться, я стала говорить себе: "Я чувствую раздражение. Мои плечи напряжены. Моё дыхание частое. Это нормально, это реакция на шум". И знаете, что? Я переставала бороться, и раздражение шло на спад быстрее. Не сразу, но через минуту я уже могла спокойно разнять детей. Я не брала себя в руки — я просто замечала, что происходит».

Елена интуитивно применила принцип, который лежит в основе всех техник этой книги. Она перестала тратить энергию на подавление и направила её на наблюдение. Она не сказала «не злись». Она сказала «я злюсь, и это можно заметить». И этого хватило, чтобы снизить интенсивность эмоции.

Теперь важный практический вывод. В следующий раз, когда вы поймаете себя на мысли «надо взять себя в руки», остановитесь. Сделайте три простых шага. Первое: заметить, что вы сейчас боретесь. Скажите себе: «Я пытаюсь подавить эмоцию. Это требует много сил, и это неэффективно». Второе: разрешите себе не бороться. Скажите: «Я могу просто чувствовать то, что чувствую, без осуждения». Третье: переключите внимание с мыслей («как бы не сорваться») на тело («что я ощущаю в груди, в животе, в челюстях?»). Это займёт от силы пятнадцать секунд, но эффект вы почувствуете сразу. Напряжение начнёт отпускать, потому что вы перестали его усиливать.

Фраза «возьми себя в руки» будет преследовать вас всю жизнь. Её говорят другие. Её говорит внутренний критик. Но теперь у вас есть выбор. Вы можете сказать в ответ: «Нет, я не буду брать себя в руки. Я лучше замечу, что происходит, и сделаю паузу». Это не отказ от самоконтроля. Это переход к более умной, более энергоэффективной стратегии. Стратегии, которая работает не против вашего мозга, а вместе с ним.

**Помните:** эмоция — это не враг, и с ней не нужно бороться. Её нужно встретить, признать и дать ей пространство. Как только вы перестаёте сжимать кулак — ваши руки разжимаются сами. Как только вы перестаёте приказывать себе успокоиться — ваше дыхание выравнивается само. Не потому, что вы сильный. А потому что вы перестали быть тираном для самого себя.

## Эмоциональное выгорание от самоконтроля

В прошлой подглаве мы говорили о том, как фраза «возьми себя в руки» истощает вашу префронтальную кору. Но если вы используете эту стратегию годами — день за днём, неделя за неделей — случается нечто более серьёзное, чем просто вечерняя усталость. Случается эмоциональное выгорание. И это уже не тот лёгкий спад, который можно исправить хорошим сном. Это глубокая, системная поломка вашей эмоциональной регуляции, когда вы перестаёте чувствовать вообще — или чувствуете только раздражение и пустоту.

Слово «выгорание» прочно вошло в наш лексикон. Чаще всего его связывают с работой: синдром эмоционального выгорания у врачей, учителей, менеджеров. Но правда в том, что выгорает не профессия. Выгорает конкретная стратегия поведения — хроническое подавление своих эмоций ради того, чтобы соответствовать ожиданиям. Вы можете выгореть на работе, дома, в отношениях с партнёром, даже в хобби, если заставляете себя быть «правильным». Механизм везде один: вы слишком долго и слишком усердно пытались контролировать то, что нельзя контролировать приказом.

Давайте разберём, как это выглядит на уровне повседневной жизни. Возьмём Ольгу, тридцативосьмилетнюю руководительницу отдела продаж. Она считает себя профессионалом высокого класса. Её девиз: «Никаких эмоций на работе. Только факты и решения». Каждый день Ольга проводит несколько совещаний, где нужно быть спокойной, даже когда подчинённые срывают планы. Каждый день она выслушивает жалобы клиентов и не имеет права повысить голос. Каждый день она общается с начальством, которое может быть несправедливым, и молчит, чтобы не потерять должность. Ольга гордится своей выдержкой. «Я железная леди», — шутит она. Но дома, после работы, у неё нет сил разговаривать с мужем и детьми. Она раздражается из-за грязной чашки на столе. Она не хочет секса. Она смотрит в телефон, потому что так легче, чем включаться в разговор. По выходным она чувствует пустоту и апатию. И не понимает, почему, ведь на работе всё под контролем.

Вот это и есть классическое эмоциональное выгорание от самоконтроля. Ольга не злится на работе — она подавляет гнев. Она не боится — она подавляет тревогу. Она не грустит — она подавляет печаль. И к концу дня у неё просто не остаётся энергии на то, чтобы быть живым человеком. Её эмоциональный резервуар пуст. И, что ещё хуже, её мозг постепенно перестаёт различать, где реальная угроза, а где просто мелкий раздражитель. Потому что постоянное подавление стирает границы. Муж, который не выключил свет, начинает вызывать такую же ярость, как клиент, который сорвал контракт на миллион. Детский плач — такое же раздражение, как отчёт, который нужно переделывать в четвёртый раз.

Нейробиологическое объяснение простое. Когда вы хронически подавляете эмоции, ваша миндалевидное тело (центр тревоги) становится гиперактивным. Оно привыкает к тому, что префронтальная кора постоянно давит на тормоза, и начинает посылать сигналы тревоги даже на нейтральные стимулы. Мозг говорит: «Раз меня так часто останавливают, значит, опасность где-то рядом. Буду бить тревогу по любому поводу». В результате вы начинаете вздрагивать от громкого звука, тревожиться из-за пустяков, остро реагировать на чужое мнение. При этом префронтальная кора, которая должна была бы успокаивать этот перевозбуждённый центр, сама истощена и не справляется. Возникает порочный круг: вы пытаетесь контролировать эмоции — вы переутомляете префронтальную кору — эмоции становятся сильнее — вы пытаетесь контролировать ещё интенсивнее — выгорание углубляется.

Особенно коварно то, что выгорание от самоконтроля нарастает постепенно. В первой фазе вы чувствуете лёгкую усталость к вечеру, но в целом гордитесь своей силой воли. Вы говорите себе: «Я справляюсь, я молодец». Во второй фазе появляются соматические симптомы: головные боли, напряжение в шее и плечах, проблемы с пищеварением, нарушение сна.

Вы списываете это на «усталость» или «погоду». В третьей фазе эмоции прорываются наружу — неконтролируемые вспышки гнева, плач по пустякам, панические атаки, длительные периоды апатии. И здесь многие впервые признают: «Со мной что-то не так». Но они всё ещё ищут причину вовне — в работе, в семье, в обстоятельствах. А причина внутри. Это не вы сломались. Это сломалась ваша стратегия борьбы.

Вот ещё один показательный пример. Максим, сорокапятилетний отец двоих подростков, работает юристом в крупной компании. Он всегда считал, что мужчина должен быть скалой: никаких слёз, никаких жалоб, никаких слабостей. Когда коллеги позволяли себе эмоциональные обсуждения, Максим молча выходил из комнаты. Когда жена просила поговорить о чувствах, он отвечал: «Всё нормально, чего ты выдумываешь». Он подавлял не только негативные эмоции, но и позитивные: не радовался открыто, не смеялся громко, не признавался в любви. Ему казалось, что это делает его сильным. Но к сорока пяти годам Максим обнаружил, что вообще перестал что-либо чувствовать. Он приходит на день рождения дочери, смотрит на её улыбку и не чувствует ничего, кроме усталости. Он получает премию на работе — и равнодушно кладёт деньги в конверт. Он смотрит фильмы, которые раньше вызывали слёзы, и не понимает, что в них такого. «Я как робот, — говорит он. — И это меня пугает больше, чем любые эмоции».

Максим находится на финальной стадии выгорания от самоконтроля. Он подавлял всё так долго и так успешно, что его лимбическая система частично «отключилась» — как защитный механизм от хронического перенапряжения. Это называется эмоциональной ангедонией: неспособность испытывать удовольствие и радость. И парадокс в том, что такая «сила» оказывается тяжелейшей инвалидностью. Потому что жить без эмоций — это не спокойствие. Это смерть при жизни.

Но есть хорошая новость. Мозг пластичен. Нейропластичность — это способность нервной системы перестраиваться под новый опыт. Если вы перестаёте бороться с эмоциями и начинаете наблюдать их, ваша префронтальная кора постепенно восстанавливается. Миндалевидное тело учится не бить тревогу по пустякам. И даже на поздних стадиях выгорания можно вернуть себе способность чувствовать — если сменить стратегию. Но для этого нужно сначала признать, что старая стратегия не просто неэффективна, она разрушительна.

Как отличить обычную усталость от выгорания от самоконтроля? Есть несколько маркеров.

**Первый:** вы замечаете, что маленькие раздражители вызывают непропорционально сильную реакцию. Очередь в магазине бесит так, будто от неё зависит жизнь.

**Второй:** вы часто говорите «я не хочу ничего чувствовать» или «мне всё равно».

**Третий:** после работы вам нужно несколько часов, чтобы «отойти», и даже тогда вы не чувствуете отдыха.

**Четвёртый:** вы ловите себя на мысли, что завидуете людям, которые открыто злятся, плачут или смеются — они кажутся вам живыми, в отличие от вас.

**Пятый:** вы используете алкоголь, еду, сериалы или бесконечный скроллинг соцсетей, чтобы заглушить внутреннюю пустоту или раздражение.

Если вы узнали хотя бы два-три признака — это повод насторожиться. Не паниковать, но насторожиться. Ваша текущая стратегия самоконтроля ведёт вас в тупик. И чем дольше вы будете в ней оставаться, тем больше усилий потребуются на восстановление.

Давайте проведём маленькое, но важное упражнение. Прямо сейчас вспомните свой вчерашний день. Сколько раз вы говорили себе (или другим) что-то вроде: «Ничего страшного, я справлюсь», «Не обращай внимания», «Забудь, это неважно», «Выше этого», «Не раскисай»? Каждое такое высказывание — это акт подавления. Это не плохо и не хорошо, это просто факт. Но теперь прибавьте к этому количество осознанных усилий, когда вы сжимали челюсть,

задерживали дыхание, отводили взгляд, чтобы не показать чувства. Это и есть ваш «налог на самоконтроль». И этот налог вы платите из своего резервуара энергии.

А теперь задайте себе вопрос: какую часть этого налога вы могли бы не платить, если бы просто разрешили себе чувствовать? Не действовать на основе чувств, а именно чувствовать — внутри, про себя. Никто не узнает, что вы злитесь, если вы не накричите. Никто не узнает, что вам страшно, если вы не будете дрожать всем телом. Подавление эмоции — это попытка скрыть её даже от самого себя. А наблюдение — это честность: «Да, мне страшно. Да, я злюсь. И я выбираю, что делать с этим знанием». Разница колоссальная. В первом случае вы тратите энергию на то, чтобы спрятать эмоцию. Во втором — вы тратите немного энергии на её обнаружение, и всё.

Вот конкретный шаг, который вы можете сделать уже сегодня, чтобы начать выходить из выгорания. Выберите один час в день — лучше всего вечером, после работы — когда вы разрешаете себе чувствовать всё, что приходит, без попыток это изменить. Не подавляйте раздражение, а скажите себе: «Да, я раздражён». Не прогоняйте грусть, а скажите: «Да, мне грустно». Не затыкайте тревогу, а скажите: «Да, я тревожусь». Вы не обязаны выражать эти эмоции действиями — вы не должны кричать, плакать или убегать. Вы просто разрешаете им быть внутри вас, как погоде за окном. Вы не боретесь с дождём, вы просто замечаете: «Идёт дождь». И точно так же вы не боретесь с эмоцией, вы замечаете её. Уже через несколько дней такой практики вы почувствуете, как уменьшилось внутреннее напряжение. Потому что вы перестали тратить энергию на подавление.

Выгорание от самоконтроля лечится не отпуском и не сменой работы (хотя это может помочь). Оно лечится изменением отношения к собственным эмоциям. С момента, когда вы перестаёте считать их врагами и начинаете считать сигналами, ваш мозг постепенно отпускает защитное онемение. Эмоции возвращаются — и это пугает. Вы можете испугаться, что снова начнёте «срываться». Но вы не будете срываться, потому что теперь у вас есть новый инструмент: наблюдение. Вы не боретесь, вы смотрите. И когда вы смотрите на волну, она вас не накрывает. Она просто проходит мимо.

В следующей подглаве мы разберём сердце нашего подхода — парадокс принятия. Вы узнаете, почему отпустить — это не слабость, а высший пилотаж управления эмоциями. И как всего одна смена установки может превратить многолетнюю борьбу в лёгкое скольжение. Но уже сейчас запомните главное: выгорание — это не приговор. Это просто сигнал, что ваша старая стратегия изношена. И книга, которую вы держите в руках, — это новая стратегия. Энергоэффективная, работающая с вашей биологией, а не против неё. Осталось только сделать первый шаг. И вы его уже сделали, потому что дочитали до этого места.

## Парадокс принятия: отпустить, чтобы успокоить

В предыдущих подглавах мы разобрали три неприятных факта.

Первый: сила воли — плохой инструмент для управления эмоциями, она их только разогревает.

Второй: фраза «возьми себя в руки» не работает, потому что борьба с чувством усиливает его.

Третий: хронический самоконтроль ведёт к эмоциональному выгоранию, апатии и даже физическим болезням.

Картина получается безрадостная. Создаётся впечатление, что мы вообще не можем ничего сделать со своими эмоциями. Либо подавляй и выгорай, либо не подавляй и срывайся. Но это ложная дилемма. Есть третий путь. И он звучит на первый взгляд абсурдно: чтобы успокоиться, нужно перестать пытаться успокоиться. Чтобы эмоция утихла, нужно перестать с ней бороться. Чтобы взять под контроль — нужно отпустить. Это и есть парадокс принятия.

Давайте сразу на примере. Представьте, что вы плывёте в море и вдруг попадаете в сильное течение, которое тянет вас вглубь. Что делает большинство людей? Начинает отчаянно грести против течения, бороться, бить руками по воде. И что происходит? Они выбиваются из сил через минуту и могут утонуть. Опытный спасатель или сёрфер поступит иначе: он перестанет бороться, расслабитесь и позволит течению нести себя. Не потому, что сдался, а потому что знает: течение ослабеет через несколько метров, и тогда он сможет выплыть в сторону. Борьба с течением — это гарантированная потеря энергии. Принятие течения и движение вместе с ним — это стратегия выживания и последующего контроля.

То же самое с эмоциями. Эмоция — это течение. Оно реально и мощно. Если вы начинаете с ним бороться, вы тратите колоссальные ресурсы и проигрываете. Если вы принимаете его — то есть говорите «да, сейчас я в гневе, и это неприятно, но это пройдёт» — вы перестаёте тратить энергию на сопротивление. И тогда у вас остаются силы на то, чтобы наблюдать, анализировать и выбирать реакцию. Принятие — это не капитуляция. Это умная тактика: перестать толкать стену лбом и поискать дверь.

Но почему принятие работает на нейробиологическом уровне? Потому что мозг устроен так, что не может одновременно интенсивно бороться с эмоцией и наблюдать за ней. Это как две разные программы. Когда вы боретесь, активируется симпатическая нервная система — та самая, которая отвечает за «бей или беги». Сердце бьётся чаще, мышцы напрягаются, дыхание поверхностное. Когда вы принимаете и наблюдаете, постепенно активируется парасимпатическая нервная система — система отдыха и восстановления. Пульс замедляется, дыхание углубляется, напряжение уходит. Вы не можете щипать себя за руку и одновременно чувствовать, что щипок приятный. Точно так же вы не можете бороться с эмоцией и одновременно наблюдать её — борьба всегда будет перекрывать наблюдение. Но если вы сознательно прекращаете борьбу, включается наблюдение. А наблюдение, в свою очередь, посылает в мозг сигнал: «Угрозы нет, это просто сигнал». И миндалевидное тело постепенно снижает активность.

Вот вам конкретный психологический эксперимент, который иллюстрирует парадокс принятия. Исследователи попросили людей с высокой тревожностью подготовиться к публичному выступлению. Одной группе сказали: «Постарайтесь успокоиться, не нервничайте». Второй группе сказали: «Примите свою тревогу. Скажите себе: я волнуюсь, и это нормально. Я могу волноваться и выступать одновременно». Что показали замеры физиологических показателей? У первой группы пульс и давление выросли, и качество выступления ухудшилось по сравнению с контрольной группой (которой ничего не говорили). У второй группы пульс и давление тоже выросли, но через минуту начали снижаться, а качество выступления было выше, чем у первой и даже выше, чем у контрольной группы. Люди, которые приняли свою тревогу,

не пытались её подавить, показали лучший результат. Потому что они перестали тратить энергию на борьбу и направили её на задачу.

Теперь давайте переведём это в повседневную жизнь. Возьмём знакомую ситуацию: вы опаздываете на важную встречу, а на дороге пробка. Ваш внутренний диалог обычно звучит так: «Только не паникуй. Ну почему всё всегда не вовремя? Спокойно, спокойно, ты же взрослый человек. Но я всё равно бешусь! Как они ездят, эти идиоты?» — и так далее. Это борьба. Вы пытаетесь себя успокоить приказом и одновременно злитесь на пробку. А теперь попробуйте парадокс принятия. Скажите себе: «Я опаздываю, и это вызывает у меня сильную тревогу и раздражение. Это неприятно. Но это нормальная реакция на опоздание. Я не буду бороться с этим чувством. Оно просто есть. Как дождь за окном. Я могу дышать и ждать, когда пробка рассосётся. Или могу позвонить и предупредить, что задержусь. Тревога остаётся, но я не добавляю к ней ещё и борьбу с собой». Попробуйте этот диалог в следующий раз. Вы удивитесь, как снизится накал.

Кстати, слово «принятие» часто путают со смирением или пассивностью. Это не так. Принятие — это не «всё пропало, я ничего не могу сделать». Принятие — это «факт есть, я с ним не спорю, и теперь я могу выбирать, что делать дальше». Если вы злитесь на коллегу, принятие не означает, что вы позволяете ему вас унижать. Это означает, что вы говорите себе: «Да, я зол. Моя злость — это сигнал, что мои границы нарушены. Я не буду её подавлять, но я также не буду кричать. Я замечу её, сделаю паузу и потом спокойно скажу коллеге, что меня не устраивает». Видите разницу? Борьба с эмоцией забирает энергию, которая нужна для решения реальной проблемы. Принятие возвращает вам эту энергию.

В своей практике я часто провожу простое упражнение с клиентами, которые застряли в борьбе с эмоциями. Я прошу их представить, что их эмоция — это гость, который постучал в дверь. Если вы не открываете, гость начинает стучать громче. Если вы кричите «уходи, не нужен ты мне!», он стучит ещё громче или ломает дверь. Если вы открываете дверь, говорите: «Заходи, присядь, я вижу, что ты пришёл. Можешь побыть здесь какое-то время», — гость обычно через несколько минут уходит сам. Потому что его задача была не остаться, а быть замеченным. Эмоции — это сигналы, а не оккупанты. Когда вы принимаете сигнал, его интенсивность снижается. Это закон.

Но принятие — это не интеллектуальное согласие. Недостаточно сказать «я принимаю свой гнев» на уровне мыслей, если ваше тело сжато в пружину. Принятие включает в себя и телесный аспект. Это разрешение мышцам расслабиться, диафрагме — опуститься, плечам — перестать лезть к ушам. Поэтому первый шаг к принятию часто идёт через тело. Вы замечаете, что челюсти сжаты — и разрешаете им разжаться, не контролируя, а просто позволяя. Вы замечаете, что дыхание остановилось — и разрешаете выдоху быть длиннее, без принуждения. Вы замечаете напряжение в животе — и просто кладёте туда ладонь, без попытки его убрать. Принятие начинается с такого «разрешения быть». И в этот момент происходит чудо: напряжение начинает таять само, потому что вы перестали его подпитывать.

Давайте рассмотрим реальную ситуацию из жизни, где парадокс принятия работает, а борьба нет. Сергей, о котором мы говорили в подглаве 1.2, научился применять принятие в своих отношениях с женой. В следующий раз, когда она опоздала на полчаса, он вместо «возьми себя в руки» сказал себе: «Я чувствую злость. И ещё страх, что она могла попасть в аварию. И раздражение, что не предупредила. Все эти чувства — просто реакция мозга на нарушение плана. Они не требуют действий. Я могу просто посидеть с ними». Он сел, положил руку на грудь, где чувствовал жжение, и подышал. Через две минуты злость уменьшилась с восьми до пяти баллов по десятибалльной шкале. Когда жена пришла, он сказал: «Я волновался, что с тобой случилось. Давай в следующий раз, если задерживаешься, писать смс». Ни крика, ни ледяного молчания. Не потому, что Сергей подавил злость, а потому что он её принял и она естественным образом снизилась.

Парадокс принятия трудно принять (простите за тавтологию) именно потому, что он противоречит нашему культурному коду. Нас учили, что сильный человек борется. Что «справиться с собой» — это подавить. Что чувствовать — это слабость. Но современная психология и нейробиология переворачивают этот тезис. Сильный человек — не тот, кто не чувствует, а тот, кто чувствует и при этом выбирает. Тот, кто не впадает в панику от своей паники. Кто может сказать: «Да, я в ярости, и это нормально, я просто подожду, пока волна схлынет». Это требует гораздо большего мужества и внутренней устойчивости, чем тупое подавление.

Вот вам ещё один пример из бизнес-среды. Наталья, топ-менеджер, рассказывала, как на совещании её подчинённый публично усомнился в её компетентности. Внутри всё вскипело: хотелось наорать, унижить в ответ, выгнать с совещания. Но Наталья уже знала про парадокс принятия. Она сделала паузу, почувствовала жар в груди и напряжение в челюсти, и сказала себе: «Это гнев. Обидный, горячий гнев. Но он не требует немедленного действия». Она выпила глоток воды (микропауза), потом спокойно сказала: «Давайте вернёмся к фактам. У вас есть конкретные возражения по моему предложению?». Конфликт не разгорелся. Гнев Натальи не исчез мгновенно, но снизился до уровня, при котором она могла мыслить рационально. А через полчаса она вообще забыла об этом эпизоде. Если бы она подавила гнев — он бы вылез вечером в семейном скандале. Если бы она сорвалась — испортила бы отношения с командой и свой авторитет. Принятие позволило ей остаться профессионалом.

Почему же мы так боимся принятия? Потому что в глубине души у нас сидит страх: если я перестану бороться с эмоцией, она меня поглотит. Я расслаблюсь — и тревога захлестнёт. Я отпущу контроль — и гнев вырвется монстром. Это ложное убеждение, которое не подтверждается ни практикой, ни наукой. Наоборот, борьба усиливает эмоцию, а принятие её ослабляет. Прямо сейчас проведите мини-эксперимент. Напрягите мышцы лица, как будто вы очень злы. Сожмите челюсти, нахмурьте брови. И попробуйте при этом думать о чём-то приятном. Получается? Нет, потому что тело диктует мозгу состояние. А теперь расслабьте лицо, опустите плечи, сделайте выдох с облегчением. И заметьте, что злиться в расслабленном теле сложно. Принятие — это не магия. Это возврат тела в режим, в котором эмоции не усиливаются искусственно.

Итак, как же практиковать парадокс принятия в жизни? Вот конкретный алгоритм из четырёх шагов, который не требует медитативных поз или часов свободного времени.

**Первый шаг:** заметить, что вы боретесь. Самый частый признак борьбы — вы говорите себе «не злись», «не бойся», «успокойся», «возьми себя в руки». Или вы чувствуете, как ваше тело сжимается, будто готовясь к удару. Как только вы поймали этот сигнал, скажите «стоп». Буквально произнесите мысленно: «Я сейчас борюсь с эмоцией. Это тратит силы и не помогает».

**Второй шаг:** смените фокус с борьбы на разрешение. Скажите себе: «Я разрешаю этой эмоции быть здесь. Она не опасна. Она просто сигнал». Можно добавить фразу, которая вас успокаивает: «Это всего лишь гнев», «Это просто страх», «Это нормальная реакция моего мозга». Не нужно её любить или одобрять. Достаточно признать её право на существование.

**Третий шаг:** перенаправьте внимание на тело, но без попытки изменить. Не пытайтесь расслабить мышцы силой. Просто заметьте, где в теле живёт эмоция. В груди жжёт? В горле ком? В животе тянет? Опишите это про себя: «жжение в центре груди размером с кулак», «напряжение в челюстях». Наблюдайте это ощущение как нейтральный исследователь. Не хорошее и не плохое. Просто феномен.

**Четвёртый шаг:** переключитесь на дыхание, но тоже без контроля. Просто заметьте, как воздух входит и выходит. Можете положить руку на живот и почувствовать его движение. Не надо делать специальные глубокие вдохи. Просто наблюдайте за тем, как дышится. Дыхание само начнёт выравниваться, как только вы перестаете бороться с эмоцией. Это займёт от тридцати секунд до двух минут.

После этих четырёх шагов вы заметите, что интенсивность эмоции снизилась на 20-40 процентов. Не до нуля, но до уровня, когда вы можете выбирать, как реагировать. И это огромная победа. В этом и заключается парадокс: вы ничего не делали с эмоцией напрямую, вы просто перестали с ней бороться и начали наблюдать. А она, словно вода, нашла свой уровень.

В завершение этой подглавы я хочу привести ещё одну мощную аналогию. Представьте, что вы стоите на перроне, а эмоции — это поезда, которые проходят мимо. Если вы прыгаете на поезд, вы едете туда, куда он направляется. Если вы бежите за поездом, пытаясь его остановить, вы выбиваетесь из сил. Если вы стоите на перроне и просто смотрите на поезда — они приходят и уходят, а вы остаётесь. Принятие — это способность оставаться на перроне. Вы не останавливаете поезда. Вы не прыгаете на них. Вы просто стоите и смотрите. И поезда уходят. Всегда уходят. Эмоции не могут длиться вечно. Их природа — волнообразность. Пик длится от 30 до 90 секунд, если вы не подпитываете его борьбой. Ваша задача — перестать быть подпиткой.

Попробуйте уже сегодня. Как только вы заметите сильную эмоцию — злость, страх, раздражение — вместо того чтобы бороться, сделайте шаг назад и скажите: «Ага, вот она. Пришла. Посмотрим, сколько продержится». И просто наблюдайте. Считайте это игрой. Через минуту вы удивитесь, как эмоция начнёт таять. Потому что вы перестали быть её топливом. И это — единственное усилие, которое действительно работает. Без выгорания, без насилия над собой, без чувства вины. Просто отпустить, чтобы успокоить.

## Как борьба с эмоцией только усиливает её

В предыдущей подглаве мы разобрали парадокс принятия: чтобы успокоиться, нужно перестать пытаться успокоиться. Звучит логично, но на практике вызывает сопротивление. Ведь если принятие так хорошо работает, почему же мы инстинктивно выбираем борьбу? Почему наш первый порыв — сжать зубы, затаить дыхание и мысленно приказать эмоциям уйти? Ответ прост: борьба кажется активной, решительной, мужской (или просто взрослой). Принятие же на первый взгляд похоже на слабость, смирение, капитуляцию. Но самое страшное не в этом. Самое страшное в том, что борьба с эмоцией не просто бесполезна — она активно её усиливает. Вы буквально подливаете масло в огонь, когда пытаетесь его затушить.

Давайте разберёмся с механизмом, потому что без понимания нейробиологии вы будете продолжать наступать на одни и те же грабли. Представьте себе два отдела в вашем мозге. Первый — миндалевидное тело. Это древний, быстрый, очень чувствительный сигнализатор. Его задача — сканировать среду на предмет угрозы и мгновенно запускать реакцию: страх, гнев, отвращение. Он срабатывает за доли секунды, до того, как вы осознали, что произошло. Второй отдел — префронтальная кора. Это ваш сознательный центр планирования и контроля. Он медленнее, но умнее. Когда миндалевидное тело вопит «Опасность!», префронтальная кора может сказать: «Спокойно, это просто тень, а не маньяк». Или: «Да, этот коллега сказал гадость, но кричать на него сейчас — не лучшая стратегия». В здоровом режиме эти два отдела работают в балансе: тревога поднимается, кора её оценивает и либо даёт отбой, либо разрешает действовать.

А теперь представьте, что вы начинаете бороться с эмоцией. Вы говорите себе: «Не злись! Перестань бояться! Не смей плакать!». Что происходит в мозге? Префронтальная кора посылает сигнал торможения в миндалевидное тело: «Замолчи, опасности нет, прекрати вырабатывать адреналин». Проблема в том, что миндалевидное тело не понимает слов. Оно понимает только химические сигналы и мышечные реакции. Когда вы сжимаете челюсти, задерживаете дыхание, напрягаете живот — миндалевидное тело интерпретирует это как «Опа! Тело мобилизовано, мышцы напряжены, дыхание прерывистое — значит, реальная угроза рядом! Надо усилить сигнал!». И оно выбрасывает новую порцию кортизола и адреналина. Ваша попытка подавить эмоцию была воспринята как подтверждение опасности. В результате эмоция не утихает, а нарастает. Это первый и самый главный механизм усиления.

Второй механизм — психологический, но не менее мощный. Когда вы запрещаете себе злиться, вы неизбежно начинаете сканировать себя: «А злюсь я сейчас или нет? Кажется, злюсь. О нет, я злюсь, я же запретил себе! Надо ещё сильнее подавить». Это называется эффектом белого медведя, о котором мы упоминали. Исследования показывают, что попытка подавить любую мысль приводит к тому, что она возникает в сознании чаще и интенсивнее. А эмоция — это не просто мысль, это ещё и телесное ощущение, и гормональный выброс. Поэтому «не думай о страхе» вызывает паническую атаку, «не злись» вызывает вспышку ярости, «не грусти» затягивает в депрессию. Вы как бы говорите мозгу: «Эта штука очень опасна, не смей к ней приближаться». И мозг, как испуганный сторож, начинает сигнализировать ещё громче.

Третий механизм — накручивание. Когда вы боретесь с эмоцией, вы добавляете к ней вторичную эмоцию. Например, вы злитесь на мужа за то, что он не вынес мусор. Это первичная эмоция. Затем вы говорите себе: «Не злись, ты же взрослый человек, что за глупости». Но злость не уходит. Тогда вы начинаете злиться на себя за то, что не можете справиться со злостью. Появляется раздражение собой. Потом добавляется стыд: «Я плохая жена, раз злюсь из-за мусора». И тревога: «Что со мной не так? Наверное, у меня проблемы с психикой». В итоге из-за маленького мусорного ведра вы имеете коктейль из гнева, стыда, тревоги и самообвине-

ния. Борьба умножила одну эмоцию на четыре. Принятие же остановилось бы на первой: «Я злюсь из-за мусора. Ну и ладно, пройдёт».

Давайте рассмотрим живой пример. Молодая мать, Ирина, сидит в поликлинике с двухлетним сыном. Ребёнок капризничает, громко плачет, вырывается. Ирина чувствует, как внутри поднимается раздражение, почти гнев. Она знает, что нельзя кричать на ребёнка, особенно прилюдно. И она начинает бороться. Сначала она сжимает губы, чтобы не заорать. Потом задерживает дыхание. Потом говорит себе: «Только не срывайся, ты же мать, что о тебе подумают». Раздражение растёт. Ребёнок плачет громче. Ирина уже чувствует жжение в груди и трясущиеся руки. Она начинает злиться на себя: «Какая же я плохая мать, что меня бесит собственный ребёнок». В этот момент она готова взорваться. И, скорее всего, через минуту она либо сорвётся на крик, либо замкнётся в ледяном молчании, которое ребёнок почувствует как отвержение.

А теперь представьте тот же эпизод, но с принятием. Ирина замечает раздражение. Она говорит себе: «Я раздражена. Это нормально, когда двухчасовой ребёнок орёт в очереди. Я не плохая мать, я просто устала». Она не борется с раздражением, а просто позволяет ему быть. При этом она продолжает заниматься ребёнком: берёт на руки, даёт соску, переключает внимание на игрушку. Раздражение остаётся, но оно не нарастает до критической точки. Потому что она не добавила к нему вторичный стыд и самообвинение. Через несколько минут ребёнок успокаивается, и раздражение Ирины тоже идёт на спад. Она не вымотана борьбой. Она просто пережила неприятную минуту.

Что произошло в первом случае? Ирина боролась с эмоцией, та усилилась, добавились вторичные эмоции, и она оказалась в эпицентре бури. Во втором случае она не боролась — и эмоция прошла естественный цикл. Напоминаю: пик любой эмоции без подпитки длится от тридцати до девяноста секунд. Дальше она идёт на спад. Борьба продлевает этот пик на минуты и часы, потому что вы постоянно подливаете топливо — напряжением, мыслями, самооценкой.

Теперь поговорим о страхе. Страх — чемпион по эффекту усиления от борьбы. Вы боитесь летать на самолётах. Внутренний голос говорит: «Не бойся, это безопасно, статистика за тебя». Но чем больше вы убеждаете себя не бояться, тем сильнее стучит сердце при взлёте. Почему? Потому что ваша префронтальная кора кричит «Не бойся!», а миндалевидное тело слышит только «Бойся! Бойся! Ты прилагаешь усилия, чтобы не бояться — значит, опасность реальна». Это та же логика: когда вы приказываете себе не бояться, вы подтверждаете наличие угрозы. Попробуйте вместо этого сказать: «Я боюсь полёта. Это древний инстинкт, который не понимает, что самолёт безопасен. Страх будет здесь минуту-другую, а потом ослабнет. Я могу просто сидеть и дрожать, ничего страшного». Вы увидите, как парадоксальным образом дрожь уменьшится. Потому что вы перестали добавлять к страху борьбу.

Есть ещё один аспект, который редко обсуждают. Борьба с эмоцией не только её усиливает, но и отнимает ресурс, необходимый для реальных действий. Представьте, что вы выступаете перед аудиторией и боретесь с волнением. Вы тратите 80 процентов своего внимания на то, чтобы успокоиться, подавить дрожь в голосе, не покраснеть. На само выступление остаётся 20 процентов. И вы проваливаетесь — говорите невнятно, теряете мысль, не слышите вопросы. А потом говорите: «Вот видите, я волновался, и выступление провалилось. Надо было ещё сильнее бороться с волнением». Нет, не надо было. Надо было перестать бороться и направить освободившиеся 80 процентов на то, чтобы донести свою мысль. Волнение останется, но оно будет фоновым, как шум за окном. С ним можно жить и работать.

Ещё один мощный пример — бессонница. Вы ложитесь спать, но мысли не дают уснуть. Вы говорите себе: «Засни, завтра важный день, тебе нужно выспаться». И чем больше вы приказываете себе уснуть, тем бодрее себя чувствуете. Потому что борьба со сном активизирует всё ту же систему возбуждения. Вы не можете усилием воли заставить себя заснуть. Вы можете только перестать бороться. Лечь, принять, что вы не спите, и просто отдыхать. И тогда, как

правило, сон приходит сам. Борьба с бессонницей — классический пример того, как усилие порождает противоположный результат.

Так почему же мы продолжаем бороться, даже зная, что это не работает? Потому что борьба создаёт иллюзию контроля. Когда вы сжимаете кулаки, вы чувствуете себя сильным. Когда вы мысленно кричите «не злись!», вам кажется, что вы делаете что-то полезное. Это как человек, который тонет и отчаянно бьёт руками по воде. Он устаёт, но ему кажется, что он борется за жизнь. На самом деле шанс выжить выше, если он перестанет бить по воде и просто ляжет на спину. Но это требует доверия и понимания физики плавания. Так же и с эмоциями: принятие требует доверия к тому, что эмоция не убьёт вас, если вы не будете с ней бороться. И понимания психологии.

Давайте проведём прямо сейчас упражнение, которое покажет вам механизм усиления на собственном опыте. Постарайтесь в течение одной минуты не думать о белом медведе. Правда, не думайте. Засеките минуту. Как часто он появлялся? Скорее всего, каждые несколько секунд. А теперь следующая минута. Разрешите себе думать о белом медведе сколько угодно. Специально представляйте его, большого, белого, в снегах. Что происходит? Через некоторое время медведь надоедает, и вы переключаетесь на другие мысли. Видите разницу? Запрет усилил мысль, разрешение её ослабило. То же самое с эмоциями.

Теперь перейдём к практике. Как перестать подливать масло в огонь? Есть три конкретных шага, которые вы можете сделать в момент, когда заметили, что боретесь с эмоцией.

**Первый шаг:** распознать борьбу по признакам. Физические признаки: сжатые челюсти, задержка дыхания, напряжённые плечи, сжатые кулаки, ощущение «комка» в горле. Мысленные признаки: фразы «не злись», «не бойся», «успокойся», «возьми себя в руки», «прекрати», «не ной». Как только вы заметили любой из этих признаков, скажите себе: «Стоп. Я сейчас борюсь».

**Второй шаг:** перестать добавлять новые команды. Не пытайтесь «заменить» борьбу на спокойствие. Просто прекратите усилие. Расслабьте челюсть — не насильно, а просто перестаньте её сжимать. Дайте плечам опуститься. Позвольте дыханию течь само собой. Это не расслабление «по команде», это прекращение действия, которое напрягало. Как если бы вы перестали сгибать руку в локте — она сама выпрямится не сразу, но постепенно.

**Третий шаг:** переведите внимание с содержания эмоции («меня бесит этот человек») на её форму («вот жжение в груди, вот частое дыхание»). Это самый мощный приём, потому что форма нейтральна. Вы не можете бороться с жжением, вы можете его только заметить. А заметив, вы автоматически выходите из режима борьбы. Вы становитесь наблюдателем.

Проверьте этот алгоритм в ближайшей ситуации, когда эмоция будет средней силы. Не ждите урагана — начните с мелкого раздражения. Например, вам нахамили в соцсетях, или сломался принтер в самый неподходящий момент, или ребёнок опять не убрал игрушки. Вместо того чтобы бороться с раздражением, скажите себе: «Ага, я начинаю злиться. Сейчас я чувствую напряжение в висках и жар в груди. Интересно, что будет, если я не буду с этим бороться?» И просто наблюдайте. Через минуту вы удивитесь, насколько легче стало.

Запомните главное: борьба с эмоцией — это не проявление силы, а проявление паники. Сила — это умение не ввязываться в драку с неизбежным. Мудрость — это знание, что любая волна, если её не подпитывать, идёт на спад. Эмоция не может длиться вечно. Её энергия конечна. Борьба подключает ваш собственный аккумулятор к этой эмоции, подзаряжая её. Принятие отсоединяет аккумулятор. И эмоция разряжается сама.

В следующей подглаве мы разберём три типичных сценария самосаботажа — конкретных жизненных ловушек, в которые вы попадаете, когда пытаетесь бороться с эмоциями вместо того, чтобы наблюдать. Эти сценарии настолько распространены, что вы наверняка узнаете себя хотя бы в одном из них. И тогда у вас будет не только понимание механизма, но и готовый план выхода. А пока — маленькое домашнее задание. В течение дня, как только вы почувствуете

раздражение, злость или тревогу, не боритесь с ними. Просто скажите про себя: «Это эмоция. Она здесь. Я не буду её усиливать борьбой». И заметьте, как изменится ваше состояние. Вы удивитесь, насколько меньше сил уходит на то, чтобы просто быть.

## Три типичных ситуации самосаботажа

Мы уже знаем, что борьба с эмоциями их усиливает, а принятие ослабляет. Но знание не всегда спасает от привычки. В своей работе я наблюдал три повторяющихся ситуации, в которые люди попадают снова и снова, пытаюсь справиться с чувствами привычными, но нерабочими способами. Эти ситуации похожи на ямы на дороге: если вы их знаете, вы можете их объехать. Если нет — будете падать раз за разом, каждый раз удивляясь: «Ну как же так, я же старался!» Давайте разберём каждую подробно.

Ситуация первая — «Контроль через отрицание». Человек отказывается признавать, что испытывает какую-либо негативную эмоцию. Он говорит себе и другим: «Я не злюсь, просто устал», «Я не боюсь, просто осторожничаю», «Мне не обидно, мне всё равно». Внешне он выглядит спокойным, даже безразличным. Но внутри напряжение копится. Отрицание эмоции не делает её слабее — она уходит в тело, в мышечные зажимы, в психосоматику. Человек может годами жить с хроническими головными болями, болями в спине, нарушениями пищеварения, не связывая их с подавленным гневом или страхом. А потом случается либо болезнь, либо взрыв.

Пример из жизни. Андрей, сорокадвухлетний инженер, считает себя очень спокойным и рациональным. Он никогда не повышает голос на работе, не спорит с женой, не конфликтует с соседями. «Я выше этого», — говорит он. Но последние два года Андрей страдает от боли в шее и плечах. Врачи говорят: «Остеохондроз, стресс, больше двигайтесь». Андрей не понимает, при чём тут стресс: он же спокоен. Однажды на консультации я прошу его вспомнить ситуацию, когда его обошли с повышением. Вспоминая, Андрей сжимает челюсти, его плечи поднимаются к ушам. «Что вы чувствуете?» — спрашиваю я. «Ничего», — отвечает он, но его тело кричит. Постепенно он признаётся: «Ну, возможно, была досада. И обида. Но я не стал заикливаться». Он не стал заикливаться — он подавил. И эмоции остались в мышцах шеи, вызвав хроническое напряжение. Как только Андрей научился замечать свою злость и обиду, не отрицать их, а просто наблюдать, боль в шее уменьшилась на пятьдесят процентов за месяц.

Отрицание коварно тем, что оно кажется эффективным поначалу. Вы не срываетесь, не кричите, не плачете. Окружающие говорят: «Какой выдержанный человек!» Но эта выдержка — пиррова победа. Вы платите своим здоровьем и постепенно теряете контакт с собой. Вы перестаёте понимать, что вы чувствуете на самом деле, потому что привыкли не замечать. А без знания своих эмоций невозможно ни регулировать их, ни принимать обоснованные решения. Человек, отрицающий гнев, будет терпеть несправедливость годами. Человек, отрицающий страх, будет рисковать там, где не надо. Человек, отрицающий печаль, не сможет оплакать потерю и застрянет в затяжной апатии.

Ситуация вторая — «Руминация, или умственная жвачка». Это когда вы не отрицаете эмоцию, а наоборот, погружаетесь в неё с головой, но не для того, чтобы принять, а чтобы бесконечно прокручивать ситуацию, анализировать, кто прав, кто виноват, что можно было бы сделать иначе. Руминация — это борьба через размышления. Вам кажется, что если вы достаточно много подумаете о случившемся, эмоция уйдёт. Но на самом деле вы кормите её, как костёр дровами. Каждый раз, возвращаясь к обидной фразе или несправедливому поступку, вы заново переживаете эмоцию. Уровень кортизола подскакивает снова и снова.

Классический пример — ночные размышления в три часа. Вы лежите, не можете заснуть, и прокручиваете в голове разговор с начальником, который вас унижил. «А что я ему сказал? А что он мне ответил? А надо было вот так сказать, тогда бы я выиграл. А почему я не подготовился? А как он посмел?» — и так по кругу. Час такого прокручивания, и вы уже не просто злитесь, вы ещё и стыдите себя за неловкость и тревожитесь за будущее. Эмоция выросла втрое.

А вы устали, но не можете остановиться, потому что вам кажется, что «надо всё обдумать». Руминация — это иллюзия контроля. Вы не решаете проблему, вы просто застреваете в ней.

Вот как это выглядит в быту. Ольга, сотрудница из предыдущей главы, после конфликта с коллегой не могла успокоиться три дня. Она возвращалась к этому разговору мысленно по десять раз на дню. В метро, за обедом, перед сном. Она придумывала идеальные ответы задним числом, анализировала, кто прав, кто виноват, перебирала варианты мести. Через три дня она уже не помнила реальных деталей, только свою версию, в которой коллега был исчадием ада. На четвёртый день она накричала на другого коллегу, не имевшего отношения к конфликту — просто потому, что её «батарея переполнилась». Руминация не помогла ей решить конфликт. Она только растратила энергию и испортила отношения с невиновным человеком.

Что делать с руминацией? Нужно научиться отличать продуктивное обдумывание (один-два раза, с целью извлечь урок) от непродуктивной жвачки (бесконечное пережёвывание без нового выхода). Продуктивное обдумывание звучит так: «Что пошло не так? Что я могу сделать по-другому в следующий раз? Хорошо, ответ найден, закрыли». И занимает пятнадцать минут. Всё, что дольше — руминация. В момент, когда ловите себя на повторном круге, скажите: «Стоп. Я уже всё обдумал. Дальше — только кормление эмоции». И переключите внимание на тело или дыхание, как мы учили в технике принятия.

Ситуация третья — «Эмоциональный перфекционизм». Это попытка полностью избавиться от негативной эмоции, добиться «чистого» состояния спокойствия. Человек не просто борется с гневом, он требует от себя, чтобы гнева не было вообще. Если злость появляется — он считает это личным поражением. «Я же работаю над собой, почему я опять злюсь? Значит, я недостаточно стараюсь». Эмоциональный перфекционизм — это самая жестокая ситуация, потому что он добавляет к любой негативной эмоции мощную порцию стыда и самообвинения. Вы становитесь врагом самому себе.

Пример. Дмитрий, тридцатилетний папа годовалого ребёнка, посещал занятия по эмоциональному интеллекту и возомнил, что должен быть «спокойным и осознанным отцом». Когда его дочь плакала по ночам, он первое время терпел, но через полчаса начинал раздражаться. И тут же ругал себя: «Что за отец? Ребёнок не виноват, а я злюсь. Я монстр, а не осознанный родитель». В итоге он злился на дочь, на себя, чувствовал стыд и бессилие. Эмоции накладывались слоями, как пирог, и к утру Дмитрий ненавидел себя. Из-за этого он стал ещё более раздражительным, а попытки быть «идеально спокойным» проваливались с треском.

Выход из этой ситуации — признать, что вы не можете и не должны быть полностью свободны от негативных эмоций. Они — часть здоровой жизни. Злиться на ребёнка, который не даёт спать, нормально. Бояться перед выступлением нормально. Обижаться на несправедливость нормально. Проблема не в наличии эмоций, а в том, что вы с ними делаете. Эмоциональный перфекционизм заставляет вас тратить силы не на регуляцию, а на самоистязание. Принятие же говорит: «Я могу злиться и при этом быть хорошим отцом. Моя злость — не приговор, а просто сигнал усталости. Я замечу её, сделаю паузу, а потом продолжу заботиться о ребёнке, даже если внутри бурлит».

Как понять, что вы попали в одну из этих трёх ситуаций? Задайте себе честные вопросы. Для отрицания: часто ли вы говорите «ничего страшного», когда внутри неприятно? Стараетесь ли не показывать чувства, даже когда остаётесь один? Есть ли у вас хронические боли без медицинской причины? Для руминации: прокручиваете ли вы одни и те же ситуации в голове по многу раз, не приходя к новому решению? Замечаете ли, что «мысли заедают», как пластинка? Проводите ли вы в таких размышлениях больше двадцати минут подряд? Для эмоционального перфекционизма: ругаете ли вы себя за любую негативную эмоцию? Считаете ли, что «хороший человек» не должен злиться, завидовать, бояться? Пытаетесь ли вы достичь состояния полного внутреннего покоя и расстраиваетесь, когда не получается?

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте — не отчаивайтесь. Просто вы оказались в стандартной ловушке, которую можно обойти. Для каждой ситуации есть свой ключ.

Для отрицания: начните практику «честных десяти секунд». Раз в несколько часов останавливайтесь и спрашивайте себя: «Что я сейчас чувствую на самом деле?» Не отвечайте «нормально» или «хорошо». Дайте точный ответ: раздражение, усталость, лёгкая тревога, скука. Если не можете подобрать слово — скажите «непонятное ощущение в груди». Главное — признать, что оно есть.

Для руминации: введите правило «стоп-кран». Как только заметили, что прокручиваете ситуацию более двух раз, скажите мысленно: «Стоп. Дальше — бесполезно». Затем сделайте пять медленных выдохов и переключитесь на любое физическое действие: помойте чашку, пройдите по комнате, напишите список покупок. Прервите мыслительный цикл действием.

Для эмоционального перфекционизма: используйте фразу-разрешение. В момент, когда вы злитесь и ругаете себя за это, скажите: «Я имею право злиться. Злость не делает меня плохим человеком». Это не оправдание для разрушительного поведения, а признание права на чувства. Разрешите себе быть несовершенным. Эмоция приходит и уходит, а ваша ценность как человека остаётся.

Три ситуации самосаботажа — это не приговор и не диагноз. Это просто привычные способы реагировать на эмоции, которые мы когда-то выучили и которые перестали работать. В следующих главах мы разберём инструменты, которые помогут вам не попадать в эти ямы. Но уже сейчас вы можете начать с малого: заметить, в какую из трёх ситуаций вы скатываетесь чаще всего, и применить к ней соответствующий ключ. Один небольшой шаг в момент, когда эмоция только начинается, может сэкономить вам часы и дни внутренней борьбы. Попробуйте уже сегодня. И вы увидите, что самосаботаж можно не только распознать, но и обойти — без лишних усилий и чувства вины.

## Усталость префронтальной коры: короткий тест

Мы разобрали три сценария самосаботажа, и у вас мог возникнуть закономерный вопрос: почему я вообще попадаю в эти ловушки? Почему мой мозг не может просто взять и перестать бороться с эмоциями, раз это так неэффективно? Ответ кроется в устройстве вашего «диспетчерского центра» — префронтальной коры. Эта небольшая область прямо за лобной костью отвечает за планирование, принятие решений, концентрацию внимания и, что самое важное для нас, — за самоконтроль. Именно она пытается подавить гнев, унять тревогу, не дать сорваться на крик. Но у префронтальной коры есть одна неприятная особенность: она очень быстро устаёт. И когда она устала, вы теряете способность к любой осознанной регуляции. Вы становитесь заложником привычек, импульсов и эмоций — как раз тех, с которыми пытались бороться.

Давайте посмотрим на это с точки зрения энергопотребления. Ваш мозг весит около двух процентов от массы тела, но потребляет двадцать процентов всей энергии. Префронтальная кора — один из самых «прожорливых» отделов. Каждый акт самоконтроля требует глюкозы и кислорода. Когда вы час сдерживаете раздражение на совещании, а потом ещё полчаса не позволяете себе расстроиться из-за критики начальника, префронтальная кора работает как процессор на стопроцентной нагрузке без перерыва. Уровень сахара в крови падает, нейромедиаторы истощаются. И в какой-то момент мозг говорит: «Всё, я выключаю этот дорогой отдел, перехожу в энергосберегающий режим». Что значит энергосберегающий режим? Это значит, что управление переходит к более древним структурам — миндалевидному телу и базальным ганглиям. Они не умеют планировать и анализировать, зато умеют быстро реагировать: кричать, убежать, замирать, нападать. Именно поэтому уставший человек становится раздражительным, тревожным или апатичным — его префронтальная кора просто не может больше тормозить эмоциональные взрывы.

Как понять, что ваша префронтальная кора на грани истощения? Есть несколько характерных признаков, которые легко спутать с обычной усталостью или плохим характером. Первый признак: вы замечаете, что мелкие раздражители вызывают непропорционально сильную реакцию. Рассыпанная соль на столе может довести до слёз, а негромкая музыка соседей — до желания разбить стену. Это потому, что префронтальная кора больше не фильтрует стимулы. Второй признак: вам трудно сосредоточиться на одной задаче дольше пяти-десяти минут. Мысли скачут, вы ловите себя на том, что читаете один абзац по три раза. Третий признак: вы забываете о том, что планировали — положить ключи в определённое место, купить хлеб, ответить на важное письмо. Четвёртый признак: вы едите больше обычного или тянетесь к сладкому и жирному, потому что мозг ищет быструю глюкозу. Пятый признак: вам сложно принимать даже простые решения — «что съесть на обед?», «какую рубашку надеть?» — и вы либо откладываете выбор, либо действуете импульсивно.

Если вы узнали себя хотя бы в двух-трёх пунктах из пяти, велика вероятность, что ваша префронтальная кора работает на пределе или уже в режиме перегрузки. Но не спешите с выводами. Давайте пройдём более точный короткий тест, который я использую в консультациях. Отвечайте честно, не задумываясь подолгу. Оцените каждый пункт по шкале от 0 до 3, где 0 — «никогда или почти никогда», 1 — «иногда (раз-два в неделю)», 2 — «часто (через день)», 3 — «постоянно (каждый день или почти каждый день)».

**Пункт первый:** после рабочего дня (или после нескольких часов интенсивной умственной работы) вы чувствуете не просто усталость, а именно умственное истощение — «мозг кипит» или, наоборот, «пустота в голове».

**Пункт второй:** вы ловите себя на том, что говорите или делаете что-то, о чём через минуту жалеете (резкое слово, спонтанная покупка, необдуманное согласие).

**Пункт третий:** вам трудно начать новую задачу, даже если она важная, — вы откладываете, переключаетесь на лёгкие дела или бесцельно сидите в телефоне.

**Пункт четвёртый:** вы замечаете, что стали более раздражительным или тревожным, чем раньше, и не можете объяснить почему.

**Пункт пятый:** вам требуется усилие, чтобы следить за своей речью и интонацией в разговоре — вы опасаетесь, что скажете лишнее.

**Пункт шестой:** вы часто теряете нить разговора или забываете, о чём только что думали.

**Пункт седьмой:** вы испытываете физические симптомы — напряжение в шее и плечах, головную боль, тяжесть в глазах, особенно к вечеру.

А теперь посчитайте сумму. Если сумма от 0 до 5 баллов — ваша префронтальная кора в хорошей форме, вы редко её перегружаете. Если от 6 до 12 баллов — умеренная усталость, вы периодически истощаете свой ресурс самоконтроля, и это начинает сказываться на настроении и решениях. Если от 13 до 21 балла — выраженное истощение префронтальной коры, вы почти постоянно живёте в режиме перегрузки, и это напрямую влияет на вашу способность управлять эмоциями. Скорее всего, вы уже сталкивались с неконтролируемыми вспышками или периодами полной апатии.

Но даже если ваш результат высокий, не паникуйте. Усталость префронтальной коры — это не заболевание и не дефект личности. Это состояние, которое можно изменить. Точно так же, как вы не можете поднимать штангу десять часов подряд, вы не можете контролировать свои эмоции без отдыха. Вопрос в том, как вы распределяете нагрузку и как восстанавливаетесь.

Давайте рассмотрим реальный пример. Татьяна, сорокалетняя бухгалтер, набрала 17 баллов по этому тесту. Она рассказала, что каждый день после работы чувствует себя «выжатой как лимон», а по вечерам срывается на мужа и детей из-за ерунды. При этом на работе она идеально держит лицо: не спорит, не показывает раздражения, улыбается коллегам. «Я же не могу прийти в офис и сказать, что меня всё бесит», — оправдывается Татьяна. Проблема в том, что она тратит весь ресурс префронтальной коры на работу. К вечеру резервуар пуст, а дома — более хаотичная и эмоционально заряженная среда. Муж оставляет носки не там, дети шумят, нужно готовить ужин. Татьяна уже не в состоянии подавлять раздражение, и оно вырывается. Её префронтальная кора не плохая и не слабая — она просто перегружена.

Что предлагает Татьяна сама себе? «Надо взять себя в руки, надо работать над собой, надо быть спокойнее». Но это как советовать бегуну, который пробежал марафон, ещё и спринт добавить. Ей нужно не «больше контроля», а перераспределение нагрузки и качественное восстановление. Конкретные шаги мы дадим в главе об эмоциональной гигиене, но уже сейчас Татьяна может сделать простое: осознать, что её вечерние срывы — это не слабость характера, а закономерный результат истощения. И перестать винить себя за то, что она не может контролировать эмоции на нулевом запасе топлива.

Ещё один важный аспект: префронтальная кора устаёт не только от подавления эмоций, но и от многозадачности, от принятия множества мелких решений, от необходимости постоянно переключаться между делами. Представьте, что каждое решение «что делать дальше» — это маленький толчок педали газа. Если вы за день приняли сто таких решений (согласиться ли на встречу, ответить ли на письмо сейчас или позже, купить чёрный или синий маркер), к вечеру ваш «бак» пуст. Это называется «усталость от принятия решений». И она тоже крадёт ресурс, который мог бы пойти на эмоциональную регуляцию.

Исследования показывают, что префронтальная кора восстанавливается во сне, а также в периоды «умственного простоя», когда вы не заняты активным мышлением и не пытаетесь себя контролировать. Прогулка без телефона, спокойное мытьё посуды, просто сидение и наблюдение за облаками — всё это даёт коре отдохнуть. А вот пролистывание соцсетей, просмотр новостей, чтение рабочих чатов — не отдых, потому что ваш мозг продолжает обрабатывать

информацию и принимать решения (одобрить или нет, прочитать или пропустить, согласиться или возмутиться). Поэтому многие люди «отдыхают» в телефоне и при этом просыпаются ещё более уставшими.

Итак, что делать с усталостью префронтальной коры прямо сейчас? Вы можете применить технику, которая называется «микروпаузы восстановления». В течение дня, каждые полтора-два часа, делайте паузу на одну-две минуты. В этой паузе не делайте ничего, что требует решения или контроля. Просто посидите с закрытыми глазами, почувствуйте своё дыхание, посмотрите в окно без фокусировки на чём-то конкретном. Если вы на работе, можно выйти в коридор, выпить воды, просто постоять, ни о чём не думая. Это не отвлечёт вас надолго, но позволит префронтальной коре сбросить часть накопившегося напряжения. Попробуйте сегодня же, и вы заметите, что к концу дня у вас остаётся больше сил на то, чтобы не срываться на близких.

Теперь главный вывод из этой подглавы. Усталость префронтальной коры — это не оправдание для плохого поведения, а объективная реальность. Ваша способность управлять эмоциями напрямую зависит от того, сколько ресурса осталось в этом «диспетчерском центре». Если вы постоянно работаете на пределе, вы будете срываться, даже если прочитаете сто книг по саморазвитию. Потому что ваша биология сильнее ваших благих намерений. Принятие этого факта — первый шаг к тому, чтобы перестать винить себя и начать разумно распределять нагрузку. Вы не можете сделать свою префронтальную кору бесконечной, но вы можете научиться её беречь. Не тратить на бесполезную борьбу с эмоциями, а использовать для наблюдения, пауз и выбора реакций. И тогда даже при умеренном ресурсе вы будете справляться гораздо лучше, чем сейчас на пределе.

Запомните этот тест. Возвращайтесь к нему раз в неделю, чтобы отслеживать, насколько вы устаёте. Если баллы растут — это сигнал: вам нужно больше отдыха и меньше борьбы. Если снижаются — значит, вы на правильном пути. И это гораздо более надёжный индикатор вашего прогресса, чем попытки «стать спокойнее». Потому что спокойствие — это не результат силы воли, а результат грамотного управления своей энергией. А грамотное управление начинается с честного признания: да, я устаю, да, моя префронтальная кора не железная, и да, я имею право на отдых без чувства вины. Только с этого признания и начинаются реальные изменения.

## Первый шаг: признать своё бессилие перед чувством

Вы прошли тест на усталость префронтальной коры. Вы увидели, как борьба с эмоциями их усиливает, а принятие — ослабляет. Вы разобрали три сценария самосаботажа и поняли, что «возьми себя в руки» не работает. Теперь настал момент для самого трудного и самого освобождающего шага. Признать: я бессилён перед своим чувством. Я не могу запретить себе злиться. Я не могу приказывать себе не бояться. Я не могу усилием воли выключить обиду или ревность. Звучит как поражение? На самом деле это победа. Потому что только признав своё бессилие, вы перестаете тратить энергию на невозможное и направляете её на то, что реально работает.

В культуре самоконтроля признание бессилия воспринимается как слабость. Нас учили: ты можешь всё, ты хозяин своей судьбы, любую эмоцию можно обуздать, если достаточно стараться. Это ложь, которая калечит миллионы людей. Вы не можете остановить волну. Вы не можете приказывать дождю перестать идти. Вы не можете выключить выброс адреналина, когда миндалевидное тело решило, что опасность рядом. Это не вопрос вашей воли, силы духа или моральных качеств. Это вопрос физиологии. Ваше чувство — результат сложного биохимического процесса, который запустился без вашего сознательного разрешения. Вы можете повлиять на него косвенно — через дыхание, через переключение внимания, через принятие. Но вы не можете его отменить прямой командой.

Давайте проведём ещё один мысленный эксперимент. Представьте, что вы вышли на улицу в сильный ливень без зонта. Вы промокли, вам холодно, одежда прилипла к телу. Можете ли вы «взять себя в руки» и перестать мокнуть? Можете ли вы усилием воли сделать так, чтобы капли дождя вас не касались? Нет. Но вы можете пойти под козырёк, надеть куртку с капюшоном или просто принять, что вы мокнете, и дойти до дома. Точно так же с эмоцией: вы не можете её отменить, но вы можете изменить свои отношения с ней, изменить своё поведение, добавить «козырёк» в виде паузы или наблюдения. Признание бессилия перед самим фактом дождя не делает вас слабым. Это просто констатация реальности.

В психологии есть понятие «парадоксальная интенция» — чем больше вы стремитесь к чему-то, тем меньше вероятность успеха. Чем больше вы пытаетесь не бояться, тем сильнее страх. Чем больше вы хотите уснуть, тем бодрее себя чувствуете. Чем больше вы стараетесь не злиться, тем сильнее кипите. Выход — перестать стремиться. Признать, что вы не можете контролировать результат напрямую. Вы можете только создать условия, в которых результат наступит сам собой. Не пытаться уснуть, а лечь и расслабиться — сон придёт. Не бороться со страхом, а признать его и действовать вопреки — страх ослабнет. Не подавлять гнев, а заметить его и сделать паузу — гнев схлынет.

Вот реальная история. Михаил, 28 лет, страдал от панических атак. Каждый раз, чувствуя приближение приступа, он начинал бороться: задерживал дыхание, говорил себе «успокойся, это не опасно», хватался за стены. Паника только усиливалась, потому что борьба добавляла к страху ещё и страх перед страхом. На консультации я предложил ему сделать ровно противоположное: в следующий раз, когда придёт паника, сказать себе: «Пусть будет. Я не буду бороться. Если ей нужно, пусть накрывает». Михаил испугался этого совета: «То есть я должен сдать?» Не сдаваться, а перестать воевать с неизбежным. Через неделю он позвонил и сказал, что впервые за два года паническая атака была не такой сильной. Потому что он не подливал в неё масло борьбы. Он признал своё бессилие — и внезапно обрёл силу.

Почему признание бессилия так трудно даётся? Потому что оно бьёт по нашему нарциссизму. Нам нравится думать, что мы всемогущи в своей внутренней вселенной. А тут выясняется, что какая-то древняя лимбическая система командует парадом. Терпеть не могу. Поэтому мы годами разбиваем голову о стену контроля, лишь бы не признать: я не могу заставить себя

не чувствовать. Но стена не становится мягче от того, что вы бьётесь о ней с большим усердием. Только когда вы перестаёте биться, вы замечаете, что рядом есть дверь. И эта дверь — принятие.

Вот краткий перечень того, что значит «признать своё бессилие перед чувством» в практическом плане. Признать — это значит перестать говорить: «Я не должен злиться». Начать говорить: «Я злюсь, и это факт». Признать — это значит перестать требовать от себя: «Немедленно успокойся». Начать говорить: «Моё тело сейчас в режиме тревоги, и мне не нужно это немедленно исправлять». Признать — это значит перестать оценивать эмоцию как «плохую». Начать видеть в ней сигнал, а не приговор. И самое главное: признать — это значит позволить себе быть несовершенным. Вы не робот, вы человек. А человек чувствует всё.

Многие боятся, что признание бессилия приведёт к тому, что они «распустятся», начнут срываться на всех, потеряют контроль. Опыт показывает обратное: именно борьба приводит к срывам, а признание бессилия — к ослаблению эмоционального заряда. Потому что вы перестаёте тратить энергию на невозможное. Вы направляете её на возможное: на паузу, на наблюдение, на выбор реакции. Вы не становитесь слабее, вы становитесь умнее. Вы переходите от войны к дипломатии. А дипломатия всегда эффективнее войны, когда речь идёт о вашей собственной психике.

Как сделать этот первый шаг прямо сейчас? Напишите на листке или в телефоне фразу: «Я не могу управлять своими эмоциями напрямую. Я могу только наблюдать их и выбирать, как реагировать.» Прочитайте её вслух пять раз. Почувствуйте, как сопротивление уходит. Если вам трудно принять эту фразу, если внутри протест — значит, вы всё ещё верите в миф о силе воли. Вернитесь к подглаве 1.1 и перечитайте. Потому что, пока вы верите, что можете «взять себя в руки» и «не злиться» по щелчку пальцев, вы будете жить в иллюзии контроля. А иллюзия контроля — это прямой путь к выгоранию, тревоге и хроническому чувству вины.

Итак, первая глава подошла к концу. Мы разобрали, почему традиционный самоконтроль не работает. Мы узнали, что сила воли — плохой инструмент для эмоций, что борьба их усиливает, что выгорание — это плата за хроническое подавление, и что признание бессилия — это первый шаг к реальному управлению. В следующей главе мы заглянем в нейробиологию чувств. Вы узнаете, как устроен ваш «эмоциональный реактор», почему мозг не различает реальную и мнимую угрозу, и как можно переучить свою нервную систему. Но прежде чем идти дальше, сделайте паузу. Ещё раз вернитесь к фразе о бессилии. Выдохните. Вы уже сделали самый важный шаг — перестали бороться. Остальное — техника. А техника даётся гораздо легче, когда нет внутренней войны. Готовы? Тогда вперёд, к следующей главе. Там мы разберёмся, почему ваш мозг так устроен и как использовать его особенности, а не воевать с ними.

## Глава 2. Нейробиология чувств

### Лимбическая система: древний реактор

В конце первой главы вы признали своё бессилие перед эмоциями. Вы согласились, что не можете отменить их прямой командой, как бы ни старались. Теперь пришло время понять, почему это так. Почему ваш мозг устроен таким неудобным образом? Почему он не слушается приказов «не злись» и «не бойся»? Ответ лежит в эволюции. Та часть мозга, которая отвечает за эмоции, сформировалась сотни миллионов лет назад, когда ваши далёкие предки ещё плавали в океане в виде примитивных существ. Эта часть называется лимбической системой. И она работает как мощный, быстрый, но очень грубый реактор. Она не умеет различать реальную опасность и воображаемую, не понимает иронии, не читает лекции по статистике безопасности полётов. Зато она умеет одно: в долю секунды мобилизовать всё тело на борьбу или бегство.

Давайте познакомимся с этим «древним реактором» поближе. Лимбическая система — это не один орган, а целый комплекс структур в глубине мозга. Сюда входят миндалевидное тело (о котором мы уже говорили), гиппокамп (отвечающий за память), гипоталамус (регулирующий гормоны) и ещё несколько образований. Вместе они образуют систему быстрого реагирования. Когда что-то происходит в окружающей среде — резкий звук, недовольное лицо начальника, угрожающий жест, — информация поступает в лимбическую систему быстрее, чем в кору головного мозга. То есть вы сначала пугаетесь или злитесь, а потом осознаёте, что именно произошло. Это эволюционный механизм выживания: лучше сначала дёрнуться от «змеи», а потом понять, что это была палка, чем сначала анализировать, а потом быть укушенным.

Почему это важно для управления эмоциями? Потому что попытка бороться с лимбической системой прямой командой — всё равно что пытаться остановить грузовик, который едет на вас со скоростью сто километров в час, выставив вперёд руку. Вы просто не успеваете и не обладаете нужной мощностью. Ваша префронтальная кора — это дирижёр, но оркестр (лимбическая система) играет очень громко и самозабвенно, особенно когда ему кажется, что кругом опасность. Дирижёр может взмахнуть палочкой, но музыканты не услышат. Им нужно время, чтобы снизить громкость. И лучший способ — не кричать на них (что равноценно борьбе), а просто подождать, пока они доиграют свой бурный пассаж.

Рассмотрим пример из жизни. Вы едете на работу в час пик. Вдруг соседняя машина резко подрезает вас, не включая поворотник. Что происходит в вашей лимбической системе за долю секунды? Миндалевидное тело считывает нарушение границ, резкое движение, потенциальную угрозу столкновения и моментально запускает реакцию гнева и страха. Ваше сердце начинает колотиться, мышцы рук напрягаются, вы сжимаете руль, из горла готово вырваться ругательство. Всё это происходит до того, как вы осознали марку машины или пол водителя. Это лимбическая система. Теперь у вас есть выбор: вы можете начать бороться с гневом («Не злись, не реагируй, будь выше этого, ты же культурный человек») — и гнев разгорится ещё сильнее, потому что вы добавили к нему внутренний конфликт. А можете признать: «Да, моя лимбика сработала, я зол. Это нормальная реакция на подрезание. Я просто замечу это чувство и сделаю выдох». Второй вариант не остановит гнев мгновенно, но не даст ему разрастись.

Лимбическая система эволюционно очень стара. У рептилий есть её примитивный аналог, у млекопитающих она развита сильнее. У человека она дополнилась мощной корой, но не заменилась ею. Мы часто ошибочно полагаем, что «человек разумный» должен управлять своими инстинктами. Но природа распорядилась иначе: инстинкты и эмоции — это фундамент,

на котором настроена рациональность. В стрессовой ситуации фундамент берёт верх. И это не дефект, а особенность. Попытки игнорировать лимбическую систему или подавлять её ведут к тому, что она начинает работать ещё активнее. Потому что её задача — защищать вас. Если вы говорите ей «молчи, опасности нет», а тело при этом напряжено, она не верит словам. Она верит только телесным сигналам.

Вот почему методы борьбы с эмоциями через рациональные убеждения («статистика говорит, что самолёты безопасны», «начальник не хотел меня обидеть», «это всего лишь экзамен») работают плохо в момент пика эмоции. Вы пытаетесь достучаться до коры, когда лимбическая система кричит на всю мощь. Это как разговаривать шёпотом с человеком, который находится в эпицентре рок-концерта. Он вас не услышит. Сначала нужно снизить громкость в лимбической системе, а потом уже подключать рациональные аргументы. Как снизить громкость? Мы уже знаем: перестать бороться, переключить внимание на тело и дыхание. Эти техники работают именно потому, что они обращаются к лимбической системе на её языке — через телесные ощущения и дыхательный ритм.

Ещё одна важная характеристика лимбической системы: она не различает реальную и мнимую угрозу. Для неё мысль «меня уволят» вызывает такой же выброс кортизола, как реальный рык хищника. Социальная угроза — критика, отвержение, несправедливость — активирует те же центры боли, что и физический удар. Когда вас облили грязью в соцсетях, ваша лимбическая система реагирует так, будто вас ударили палкой. Это не слабость, это устройство. И это объясняет, почему слова могут ранить так же больно, как действия. И почему попытка «не принимать близко к сердцу» через подавление редко удаётся. Лимбическая система не понимает «не принимай». Она понимает только сигнал: есть угроза — реагируем.

Теперь практическое следствие. Перестаньте ругать себя за то, что вы остро реагируете на критику или завидуете успехам других. Ваша лимбическая система делает свою работу: сканирует среду на предмет угрозы вашему социальному статусу, вашей самооценке, вашей безопасности. Она не разбирается, конструктивная критика или нет, реальная угроза или мнимая. Она просто бьёт тревогу. Ваша задача — не отключать эту сигнализацию (она вам нужна), а научиться с ней обращаться. Первый шаг к этому — уважение к её мощи. Вы не победите её в лоб. Вы можете только обойти её с фланга, через принятие и наблюдение.

В своей практике я часто использую метафору с пожарной сигнализацией. Представьте, что в вашей квартире стоит очень чувствительная сигнализация. Она срабатывает даже от пара утюга, не только от настоящего пожара. Вы можете злиться на неё, кричать «ложное срабатывание!», пытаться её отключить — но это не поможет, пока вы не устранили пар. А пар — это триггер. Так вот, лимбическая система — это та самая сверхчувствительная сигнализация. Вместо того чтобы бороться с ней, признайте: она сработала. Не надо её ругать. Просто скажите: «Сейчас сработала тревога. Я проверю, есть ли дым». В вашем случае «проверить» — это заметить эмоцию, назвать её, перенести внимание на тело. Если дыма нет (угроза не реальна), сигнализация успокоится сама.

Давайте закрепим на примере. Юлия, 35 лет, руководитель проектов, очень боится публичных выступлений. Когда ей предстоит отчитываться на планерке, её лимбическая система запускает тревогу за несколько дней: учащается пульс, нарушается сон, появляется желание заболеть. Юлия пытается бороться: убеждает себя, что коллеги не кусаются, готовит слайды досконально, репетирует речь перед зеркалом. Но тревога не уходит, потому что она не борется с самой лимбической системой, а пытается её переубедить. А лимбическая система не понимает слов. Понимает только опыт. Когда Юлия наконец выходит на планерку и начинает говорить, в первые минуты её трясёт. Но если она не борется с тряской, а принимает её, тревога постепенно идёт на спад. После двух-трёх успешных выступлений лимбическая система запоминает: «Ага, в этой ситуации опасности нет, можно снизить реакцию». Это и есть нейропластичность — переучивание древнего реактора через новый опыт, а не через приказы.

Итак, что вам нужно вынести из этой подглавы? Лимбическая система — это не враг и не поломка. Это ваш древний, верный, но очень громкий сторожевой пёс. Он лает на каждую тень, потому что его дело — лаять. Ваше дело — не пытаться заклеить ему пасть (это бесполезно и больно), а научиться различать, когда лай обоснован, а когда нет. И спокойно сказать: «Спасибо, я услышал. А теперь можно тише». Пёс не замолчит по команде. Но он замолчит, если вы не будете на него кричать в ответ, а просто подождёте, погладите себя по голове (в переносном смысле) и переключите внимание. Ваше спокойствие — это не отсутствие лая, а ваше умение не ввязываться в перебранку с псом.

В следующей подглаве мы подробно разберём главную «сирену» лимбической системы — миндалевидное тело. Вы узнаете, как оно принимает решения за долю секунды, почему его так легко обмануть и как, собственно, происходят те самые короткие замыкания, когда вы срываетесь на ровном месте. Но уже сейчас вы можете начать практику: в течение дня, заметив любую эмоцию, мысленно скажите: «Сработала моя лимбическая система. Это нормально. Я не буду с ней бороться». Это маленькое признание — уже шаг к тому, чтобы перестать быть её заложником и стать её внимательным наблюдателем. Попробуйте. И вы почувствуете, как напряжение уменьшается само собой, без всяких сложных техник. Потому что вы перестали воевать со своим древним реактором. А он, как ни странно, этого только и ждал.

## Миндалевидное тело — наша сигнализация

В предыдущей подглаве мы познакомились с лимбической системой — древним реактором, который запускает эмоции быстрее, чем вы успеваете подумать. Теперь пришло время разобрать её главную «сирену» — самый чувствительный детектор угрозы — миндалевидное тело. Это крошечная структура размером с миндальный орех (отсюда и название) глубоко внутри височных долей. Несмотря на скромные размеры, миндалевидное тело играет колоссальную роль в вашей эмоциональной жизни. Именно оно решает, что опасно, а что нет, что вызывает гнев, а что — страх, на что стоит реагировать, а что можно проигнорировать. И делает это за двести-триста миллисекунд — быстрее, чем вы моргнёте.

Чтобы понять, как работает эта сигнализация, представьте себе сверхчувствительный датчик движения. Он реагирует на любое изменение: тень, сквозняк, падение листа. Если датчик слишком чувствительный, он будет срабатывать по сто раз на дню, изматывая вас ложными тревогами. Если он недостаточно чувствительный, вы пропустите реального грабителя. Эволюция настроила миндалевидное тело на режим «лучше перебдеть, чем недобдеть». Потому что для выживания ваших предков ложная тревога (побежать от палки, похожей на змею) стоила меньше энергии, чем пропущенная реальная змея. В результате современный человек получает миндалевидное тело, которое способно разбудить вас среди ночи из-за звука проехавшей машины, вызвать панику перед безобидным публичным выступлением и превратить критику начальника в биохимическую бурю, достойную нападения саблезубого тигра.

Давайте разберём анатомию процесса. Сигнал от органов чувств (глаз, ушей, кожи) поступает в мозг двумя путями. Первый путь — короткий, через таламус прямо к миндалевидному телу. Этот путь быстрый, но грубый: он даёт только общее представление о стимуле. «Нечто большое, движется в мою сторону». Второй путь — длинный: от таламуса к коре головного мозга, где происходит детальный анализ. «Это не хищник, это троллейбус, который едет по своей полосе». Проблема в том, что короткий путь срабатывает на доли секунды раньше длинного. Поэтому вы сначала вздрагиваете (миндалевидное тело запустило реакцию тревоги), а потом понимаете, что опасности нет (кора дала отбой). Это нормально, это физиология. Но если ваше миндалевидное тело гиперактивно (из-за стресса, выгорания, генетики или прошлого травматического опыта), оно запускает тревогу на стимулы, которые кора через долю секунды признаёт безопасными. И вы остаётесь в состоянии хронической ложной тревоги.

Как это выглядит в повседневной жизни? Возьмём самую обычную ситуацию. Вы открываете рабочую почту и видите письмо от начальника с темой «Срочно. Переговорим». Ваше миндалевидное тело за 0,2 секунды сканирует: слово «срочно» — потенциальная угроза, «переговорим» — неопределённость, начальник — авторитетная фигура, которая может оценивать негативно. Тревожный сигнал запущен: сердце начинает биться быстрее, ладони потеют, мышцы спины напрягаются. Вы открываете письмо, а там: «Срочно. Переговорим о вашей премии — она увеличена». Кора уже прочитала и поняла, что угрозы нет. Но ваше тело уже в режиме боевой готовности. Вам может потребоваться несколько минут, чтобы успокоиться даже после хорошей новости. Это не слабость. Это миндалевидное тело сделало свою работу — слишком усердно.

Теперь важный вопрос: можно ли как-то повлиять на этот механизм? Можно. И не нужно для этого удалять миндалевидное тело (это сделает вас эмоционально плоским и лишит способности распознавать реальную опасность). Нужно его переучить. Нейропластичность работает и здесь. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с раздражителем (например, публичным выступлением) и не боретесь с тревогой, а проживаете её, миндалевидное тело постепенно запоминает: «В этой ситуации катастрофы не происходит. Можно снизить уровень тревоги». Каждый раз, когда вы перестаёте бороться со страхом полёта и просто летите, дрожа, но не убегая, минда-

левидное тело получает новую информацию. Этот процесс называется «угашение условного рефлекса». Он требует времени и повторений, но он возможен. И первый шаг — перестать подкреплять тревогу борьбой.

Рассмотрим классический пример из жизни, связанный с социальной тревогой. Елена, 29 лет, краснеет, когда на неё смотрят. Она боится выступать на совещаниях, потому что знает: её щёки заливаются краской, коллеги увидят, и это будет ужасно. Страх покраснеть запускает миндалевидное тело, которое воспринимает ситуацию «все смотрят» как угрозу социальному статусу. Выброс адреналина расширяет сосуды, что и вызывает покраснение. Елена думает: «Вот, я покраснела, всё пропало». Она начинает бороться с покраснением: задерживает дыхание, мысленно приказывает себе не краснеть, пытается отвлечься. Это усиливает тревогу и, соответственно, покраснение. Порочный круг замкнулся.

Что мы делаем в работе с Еленой? Мы не учим её «не краснеть». Это бесполезно. Мы учим её перестать бороться с покраснением. Сказать себе: «Да, я краснею. Это неприятно, но не смертельно. Люди краснеют. Я не обязана это контролировать». Когда Елена перестаёт бороться, её миндалевидное тело получает сигнал: угрозы нет, можно снизить активность. Покраснение может остаться, но оно не усиливается борьбой. И через несколько раз Елена замечает, что краснеет меньше и быстрее проходит. Потому что исчез главный фактор, подпитывающий тревогу, — борьба.

Ещё один мощный пример — панические атаки. У человека с паническим расстройством миндалевидное тело запускает реакцию «бей или беги» без какой-либо реальной угрозы. Внезапно, среди супермаркета или в метро, сердце начинает колотиться, кружится голова, не хватает воздуха, возникает ощущение неминуемой смерти или потери контроля. Человек пугается своих телесных ощущений, начинает бороться: хватается за стены, пытается глубоко дышать, вызывает скорую. Борьба усиливает панику, потому что миндалевидное тело интерпретирует борьбу как подтверждение реальной угрозы. Принцип лечения панических атак (в когнитивно-поведенческой терапии) — перестать бороться. Разрешить атаке быть. Сказать себе: «Это просто моё миндалевидное тело сработало ложно. Ничего страшного не случится. Пусть трясёт, пусть сердце бьётся. Это пройдёт через несколько минут». Когда человек перестаёт подливать масло в огонь борьбы, паническая атака идёт на спад быстрее и становится менее пугающей. Со временем мозг переучивается: реакция не приводит к катастрофе — и атаки прекращаются или становятся очень редкими.

Теперь давайте посмотрим, как миндалевидное тело связано с гневом. Гнев — это тоже реакция на угрозу, но на угрозу вашим границам, планам, самооценке. Кто-то влез без очереди, перебил вас, сказал несправедливую критику — миндалевидное тело мгновенно запускает гнев, мобилизуя тело на атаку. Мышцы напрягаются, челюсти сжимаются, кулаки непроизвольно сжимаются. Вы готовы кричать, защищаться, нападать. И здесь тоже есть выбор: бороться с гневом (что усилит его) или заметить его, назвать и сделать паузу. Опытный водитель, которого подрезали на дороге, может сказать себе: «О, моё миндалевидное тело сработало. Я зол. Спасибо за предупреждение, но я не буду сейчас преследовать этого идиота. Я просто сбавлю скорость и выдохну». Гнев не исчезнет мгновенно, но он не перейдёт в агрессивное действие. А через минуту-другую стихнет сам.

Очень важно понять, что миндалевидное тело не является «плохим» органом. Оно спасает вам жизнь, когда вы переходите дорогу и слышите визг тормозов — вы отпрыгиваете до того, как осознали опасность. Оно позволяет вам чувствовать предупреждающий страх в тёмном переулке. Оно даёт энергию для защиты, когда кто-то угрожает вашим детям. Проблема не в наличии миндалевидного тела, а в его гиперчувствительности, которая развивается из-за хронического стресса, недосыпа, эмоционального выгорания, накопленных обид или травм. В таком состоянии оно начинает видеть угрозу там, где её нет. И это становится источником тревожности, раздражительности, панических атак, социальных страхов.

Как проверить, не слишком ли чувствительно ваше миндалевидное тело? Задайте себе несколько вопросов. Часто ли вы вздрагиваете от неожиданных звуков? Реагируете ли вы на критику непропорционально сильно (слезы, гнев, замирание)? Бывает ли, что без видимой причины учащается сердцебиение или перехватывает дыхание? Избегаете ли вы ситуаций, которые раньше не вызывали тревоги (например, публичных выступлений, поездок в лифте, разговоров с начальником)? Появляется ли у вас желание выпить, заесть или зализнуть в телефоне, когда вы сталкиваетесь с раздражителем? Если вы ответили «да» на несколько вопросов, скорее всего, ваше миндалевидное тело работает в режиме повышенной чувствительности. И это не навсегда. Его можно «успокоить» — не борьбой, а безопасным повторяющимся опытом, качественным сном, снижением общего уровня стресса и, что самое важное, практикой принятия.

Конкретная техника для работы с миндалевидным телом называется «маркировка эмоций». Когда вы чувствуете страх, гнев или тревогу, назовите эмоцию одним словом. Например: «страх», «гнев», «тревога». Исследования с функциональной МРТ показывают, что простое название эмоции снижает активность миндалевидного тела. Потому что вы подключаете префронтальную кору (языковые центры) и тем самым как бы говорите древней сигнализации: «Я вижу тебя, я осознаю сигнал, дальше можешь быть спокойнее». Это не магия, это нейробиология. Не «я боюсь», а «вот страх». Не «я в ярости», а «вот гнев». Разница колоссальна. В первом случае вы сливаетесь с эмоцией, во втором — становитесь наблюдателем. А миндалевидное тело успокаивается, когда его замечают, но не вступают с ним в драку.

Попробуйте прямо сейчас. Вспомните что-то, что вас слегка тревожит. Предстоящий разговор, невыполненная задача, любая мелкая неприятность. Заметьте, где в теле живёт эта тревога. А теперь скажите про себя: «Вот тревога». Не «я тревожусь», а именно «вот тревога». Почувствовали, как интенсивность чуть-чуть снизилась? Это работает. Тренируйте этот навык на мелких раздражителях, чтобы к моменту большой бури у вас уже был автоматизм.

Ещё одна важная деталь: миндалевидное тело очень чувствительно к качеству сна. Исследования показывают, что даже одна бессонная ночь повышает активность миндалевидного тела на 60 процентов в ответ на негативные стимулы. Вы становитесь более тревожным, раздражительным, импульсивным. Именно поэтому после плохого сна вы срываетесь на ровном месте. Не потому, что вы плохой человек, а потому что ваша сигнализация работает с нарушенными настройками. Выспавшись, вы даёте миндалевидному телу шанс настроиться заново. Это ещё один аргумент в пользу того, что борьба с эмоциями через «возьми себя в руки» не работает, а качественный сон и отдых работают.

И последнее на сегодня. Не пытайтесь отключать миндалевидное тело. Не пытайтесь стать «бесчувственным». Ваша цель — не перестать чувствовать страх или гнев, а перестать реагировать на каждый сигнал тревоги как на катастрофу. Вы не можете выключить сигнализацию в машине, но вы можете научиться не вздрагивать каждый раз, когда она пищит. Вы можете отличить ложное срабатывание от реальной угрозы. Вы можете сказать: «Спасибо, я услышал, сейчас проверю». И проверить — через спокойное наблюдение, через анализ, через паузу. Это и есть эмоциональная зрелость: не отсутствие эмоций, а умение не поддаваться их первому импульсу. И начинается это умение с понимания, как работает ваше миндалевидное тело. Теперь вы знаете. И это знание — уже половина пути. Осталось применить его на практике. А практика начнётся уже в следующей подглаве, когда мы разберём, как префронтальная кора пытается (и часто безуспешно) управлять этой мощной сигнализацией.

## Префронтальная кора: дирижёр без палочки

В предыдущей подглаве мы подробно разобрали, как миндалевидное тело — наша древняя сигнализация — запускает эмоции за доли секунды. Вы узнали, что этот «миндальный орех» реагирует быстрее, чем вы успеваете подумать, и что его гиперчувствительность может превратить жизнь в череду ложных тревог. Но если миндалевидное тело — это мощный, но грубый реактор, то кто же пытается его контролировать? Кто тот дирижёр, который взмахивает палочкой, пытаясь утихомирить разбушевавшийся оркестр? Это префронтальная кора — самая молодая в эволюционном смысле и самая энергозатратная часть вашего мозга. Именно она отвечает за то, что мы называем силой воли, планированием, рациональным мышлением и, что для нас важнее всего, — за способность не поддаваться первому эмоциональному порыву.

Префронтальная кора находится прямо за лобной костью, занимая около трети всей коры головного мозга у человека. У животных она развита гораздо слабее: у кошек и собак её почти нет, у приматов есть зачатки, и только у людей она достигает такого размера и сложности. Эта область отвечает за так называемые «исполнительные функции»: способность ставить цели, удерживать внимание, подавлять импульсы, переключаться между задачами, прогнозировать последствия. Без префронтальной коры вы были бы рабом мгновенных желаний и эмоций: увидели еду — съели, разозлились — ударили, испугались — побежали. Именно префронтальная кора позволяет вам сказать себе: «Я зол на коллегу, но если я сейчас накричу, то потеряю работу. Лучше я выйду в коридор и сделаю десять вдохов».

Теперь самое важное для нашей темы. Префронтальная кора и миндалевидное тело находятся в постоянном взаимодействии, которое можно сравнить с отношениями всадника и лошади. Лошадь (миндалевидное тело) сильна, быстра и эмоциональна. Она может испугаться тени и понести. Всадник (префронтальная кора) пытается её удержать, натянуть поводья, направить. Если всадник слаб, устал или отвлёкся, лошадь делает что хочет. Если всадник пытается бороться с лошадью силой — дёргает поводья, бьёт шпорами, — лошадь пугается ещё больше и несёт ещё быстрее. Но если всадник сидит спокойно, не натягивает поводья до боли, а просто мягко направляет, лошадь успокаивается. Точно так же префронтальная кора не может напрямую «отключить» страх или гнев. Она может только воздействовать на них косвенно — через переключение внимания, через дыхание, через паузу. И самая большая ошибка — пытаться победить эмоцию силой воли, то есть резко натягивать поводья.

К сожалению, у префронтальной коры есть серьёзные ограничения. Во-первых, она медленная. Пока миндалевидное тело запускает реакцию за 0,2 секунды, префронтальной коре нужно 0,5–1 секунда, чтобы осознать стимул и начать его анализировать. Именно поэтому вы сначала вздрагиваете, а потом понимаете, что это просто хлопнула дверь. Вы не можете «не вздрагивать». Это невозможно. Но вы можете быстро восстановиться после вздрагивания, если ваша префронтальная кора в хорошей форме. Во-вторых, префронтальная кора очень быстро устаёт, как мы уже обсуждали в первой главе. После нескольких часов напряжённой работы, принятия решений или подавления эмоций её запас энергии истощается, и она перестаёт эффективно тормозить миндалевидное тело. Тогда наступает то, что в обиходе называют «срыв» или «взрыв»: вы теряете контроль над эмоциями, потому что всадник устал и отпустил поводья.

Третье ограничение: префронтальная кора очень чувствительна к уровню глюкозы в крови, к кислороду, к качеству сна. Если вы голодны, устали или не выспались, ваша префронтальная кора работает как компьютер с перегретым процессором — медленно и с ошибками. Именно поэтому вы срываетесь на детей вечером, а не утром. Именно поэтому в период ограниченного питания вы становитесь раздражительнее. Это не ваш характер, это ваша префронтальная кора на минимальном питании. И четвёртое, самое важное: префронтальная кора не

умеет делать два сложных дела одновременно. Если она занята подавлением гнева, ей не хватает энергии на решение рабочей задачи. Если она занята сложным анализом, вам будет трудно сдерживать раздражение. Многозадачность — это заблуждение. Вы просто быстро переключаетесь, и каждое переключение истощает префронтальную кору.

Рассмотрим это на примере из жизни. Ольга, тридцатипятилетняя мать двоих школьников и специалист по продажам, пытается совместить работу и семью. Утром она свежа, префронтальная кора полна энергии. Она спокойно собирает детей в школу, не раздражаясь на их медлительность. На работе она продуктивно ведёт переговоры. Но к пяти часам вечера её префронтальная кора уже истощена: она приняла десятки решений, ответила на сотню писем, подавила пару вспышек раздражения на коллег. Дома её ждёт небубанная комната, капризы детей и вопрос мужа: «Что на ужин?». Префронтальная кора не может больше тормозить раздражение. Ольга срывается на детей, на мужа, потом чувствует вину и плачет. Что пошло не так? Она не злая и не плохая. Она просто не учла, что запас энергии префронтальной коры конечен, и не сделала «предупреждение» — микропаузы, перерывы, делегирование.

Что же делать? Укрепить своего всадника, но не через борьбу с лошадью, а через разумную экономию энергии и тренировку. К счастью, префронтальная кора, как мышца, поддаётся тренировке. Но с одной оговоркой: её не нужно качать через подавление эмоций (это ведёт к выгоранию). Её нужно тренировать через осознанное внимание и наблюдение. Каждый раз, когда вы замечаете свою эмоцию и называете её («вот гнев»), вы активируете префронтальную кору и укрепляете связь между ней и миндалевидным телом. Со временем эта связь становится быстрее и эффективнее: кора начинает «ловить» сигнал тревоги раньше и мягче его регулировать. Это похоже на обучение всадника чувствовать движения лошади и реагировать не рывком, а плавным движением поводьев.

Конкретное упражнение для тренировки префронтальной коры называется «осознанная пауза». Выберите три раза в день (например, перед каждым приёмом пищи), когда вы будете делать паузу на 30 секунд. В этой паузе вы просто сидите с закрытыми глазами и наблюдаете за своим дыханием. Не пытайтесь его контролировать, не делайте глубоких вдохов. Просто замечайте: «вдох», «выдох». Когда мысли отвлекают — мягко возвращайте внимание к дыханию. Это тренирует префронтальную кору точно так же, как отжимания тренируют мышцы. 30 секунд три раза в день — это меньше двух минут. Но через две недели вы заметите, что стали спокойнее реагировать на раздражители. Потому что ваша префронтальная кора укрепилась и быстрее включается в момент эмоционального всплеска.

Другое важное упражнение — практика «одной задачи». Многозадачность истощает префронтальную кору быстрее всего. Когда вы едите, смотрите телевизор и листаете телефон одновременно, вы не делаете три дела — вы быстро переключаетесь, и каждое переключение стоит энергии. Попробуйте в течение часа делать только одно дело без переключений. Например, пишете отчёт — не проверяйте почту и не отвечайте на сообщения. Моете посуду — не слушайте подкаст. Вы будете удивлены, насколько меньше устаёте к вечеру. И насколько больше энергии остаётся на эмоциональную регуляцию.

И ещё один важный момент: префронтальная кора нуждается в отдыхе, который не является продолжением работы. Сон — лучшее восстановление. Но и короткие перерывы в течение дня, когда вы не делаете ничего требующего внимания и решений, — тоже восстанавливают. Посидеть и посмотреть в окно 5 минут. Помыть руки, чувствуя тёплую воду. Пройтись до охладителя воды, не глядя в телефон. Эти микропаузы дают префронтальной коре «перезагрузиться». Если вы не делаете их, кора истощается к вечеру, и вы срываетесь. Это закон.

Вернёмся к нашему дирижёру без палочки. Почему без палочки? Потому что у префронтальной коры нет прямого контроля над эмоциями. Она не может взмахнуть волшебной палочкой и сказать: «Тревога, исчезни!». Она может только косвенно влиять — через внимание, через дыхание, через смену перспективы. И лучшая стратегия — не бороться с оркестром, а

дирижировать им: показывать вступление и паузы, делать громче или тише, но не заглушать музыкантов. Ваша префронтальная кора — это не начальник, который отдаёт приказы. Это мудрый наставник, который говорит: «Я вижу твой страх. Давай отойдём на шаг и посмотрим, так ли он страшен». И когда вы перестаёте требовать от себя мгновенного успокоения, а просто включаете наблюдение, префронтальная кора начинает работать в своём режиме. Не через силу, а через осознанность.

Практический итог этой подглавы. Вы не можете заставить свою префронтальную кору быть всегда на 100 процентов. Но вы можете перестать её перегружать бесполезной борьбой с эмоциями. Вы можете тренировать её через короткие упражнения на внимание. Вы можете беречь её через отказ от многозадачности и регулярные микропаузы. И главное, вы можете изменить отношение: ваша задача — не «победить эмоцию», а дать префронтальной коре возможность мягко её отрегулировать. В следующей подглаве мы разберём, почему мозг не различает реальную и мнимую угрозу — и как это знание помогает перестать бояться того, чего на самом деле нет. А пока — маленькое задание. Сегодня, когда вы поймаете себя на раздражении или тревоге, спросите мысленно: «Моя префронтальная кора сейчас устала или свежа? Может быть, мне нужен не самоконтроль, а отдых?» Честный ответ на этот вопрос уже снизит накал. Потому что вы перестанете винить себя за то, что не можете управлять эмоцией, когда запас энергии иссяк. И это будет шаг к настоящему, неиллюзорному управлению.

## Почему мозг не различает реальную и мнимую угрозу

В предыдущей подглаве мы говорили о префронтальной коре — дирижёре, который пытается управлять эмоциональным оркестром. Но почему же этот дирижёр так часто оказывается бессильным? Почему мы продолжаем бояться публичных выступлений, зная, что нас не съедят? Почему тревожимся из-за контрольной, хотя провалили уже десяток, и ничего страшного не случилось? Ответ кроется в фундаментальной особенности нашего мозга: он не различает реальную угрозу и мнимую. Для миндалевидного тела мысль о возможном увольнении вызывает такой же выброс кортизола и адреналина, как реальный хищник в кустах. Упрек начальника активирует те же зоны боли, что и физический удар. И социальное отвержение переживается мозгом как угроза жизни, потому что для древнего человека изгнание из племени действительно означало смерть.

Эта особенность — не ошибка эволюции, а её наследие. Наши предки жили в среде, где большинство угроз было реальными и непосредственными: хищник, враждебное племя, падение с обрыва. У них не было времени размышлять, реальна ли опасность или нет. Лучше было перестраховаться сто раз. В современном мире большинство угроз — социальные, отсроченные, воображаемые. Но мозг не получил новой прошивки. Он по-прежнему использует древний механизм: любой сигнал, который хотя бы отдалённо напоминает угрозу, запускает реакцию «бей или беги». И неважно, видите ли вы тигра вживую или просто представляете, как скажете боссу что-то не то на совещании. Для вашей лимбической системы это одно и то же.

Как это проявляется в повседневной жизни? Самый яркий пример — тревога. Вы лежите в кровати в три часа ночи и прокручиваете в голове завтрашнюю презентацию. Вы представляете, как забываете слова, как коллеги перешёптываются, как начальник хмурится. Ваше тело реагирует так, будто всё это происходит прямо сейчас: сердце колотится, ладони потеют, дыхание поверхностное. Никакой реальной угрозы нет. Вы в безопасности, в тёплой постели. Но ваш мозг не отличает воображение от реальности. Для него яркая мысль «я провалюсь» равносильна реальному провалу. Вы тратите энергию, переживаете, а наутро чувствуете себя разбитым до того, как вообще начали выступать.

Второй классический пример — чтение новостей. Вы открываете ленту и видите заголовок: «Экономический кризис: что будет с вашими сбережениями». Ваше миндалевидное тело мгновенно реагирует: угроза! Учащается пульс, напрягаются мышцы. Вы читаете статью, в которой нет конкретных фактов, одни предположения и пугающие формулировки. Но тело уже в режиме тревоги. Вы закрываете браузер, но тревога остаётся на час, на два, а то и на день. Хотя ничего реально не изменилось — ваши сбережения лежат там же, где и лежали. Просто мозг воспринял слова как угрозу. Это же работает с любыми страшилками: про болезнь, про войну, про будущее детей. Ваша лимбическая система не понимает, что «вероятность» — это не факт.

Третий пример — социальные сети. Вы видите, что коллега получил повышение, а вы — нет. Или что подруга опубликовала фото с отдыха, а вы сидите на работе. Ваше миндалевидное тело может вызвать зависть, обиду, чувство неполноценности. С точки зрения выживания, это тоже угроза: снижение социального статуса в древности означало меньший доступ к ресурсам и партнёрам. Поэтому мозг реагирует так остро. Но реально ваша жизнь не изменилась от того, что кто-то опубликовал фото. Вы не стали беднее, не потеряли здоровье, не лишились дома. Но мозг не разбирается. Он видит социальное сравнение и бьёт тревогу.

Теперь самый важный вопрос: если мозг не различает реальную и мнимую угрозу, как нам не сойти с ума от постоянной тревоги? Ответ парадоксален: нам не нужно учить мозг различать угрозы на сознательном уровне. Мы не можем переучить лимбическую систему логическими аргументами. «Не бойся, самолёты безопасны» не работает, потому что страх лететь

— не логическая ошибка, а автоматическая реакция. Вместо этого нам нужно научиться не поддаваться на каждую тревогу, а отличать момент, когда угроза реальна (требует действий), от момента, когда это ложная тревога (требует просто наблюдения). И делать это не на уровне коры (которая слаба против лимбики), а на уровне поведения.

Вот конкретный алгоритм, который я даю клиентам. Когда вы чувствуете тревогу, страх или гнев, задайте себе три вопроса за десять секунд. Первый вопрос: «Прямо сейчас, в эту секунду, моей жизни что-то угрожает физически? Есть ли здесь тигр, готовый напасть? Падает ли на меня потолок?». Второй вопрос: «Это угроза, которая требует немедленного действия, или я могу подождать минуту?». Третий вопрос: «Я могу что-то сделать прямо сейчас, чтобы эту угрозу устранить, или это только в моей голове?». Обратите внимание: мы не спрашиваем «реальна ли угроза?». Мы спрашиваем «требует ли она немедленного действия?». Потому что для мозга мысль о будущем тоже реальна, но она не требует прыжка в сторону. Она требует только осознания.

Пример. Вы боитесь лететь на самолёте. Тревога нарастает за день до вылета. Задайте себе три вопроса. Есть ли сейчас в комнате угроза жизни? Нет. Требуется ли это немедленного действия? Нет, вылет завтра. Могу ли я что-то сделать прямо сейчас? Могу собрать чемодан, но это не снизит риск полёта. Вывод: моя тревога — ложная сигнализация мозга, который реагирует на мысль о полёте. Я могу заметить тревогу, поблагодарить мозг за заботу и переключиться на реальные дела. А вот если бы вы увидели дым в самолёте, ответы были бы другими: угроза есть, действие нужно немедленное. Но девяносто девять процентов ваших тревог — первого типа.

Другой мощный приём — «заземление через органы чувств». Когда мозг реагирует на мнимую угрозу, вы можете вернуть его в реальность, используя пять чувств. Посмотрите вокруг и назовите три предмета, которые вы видите. Услышьте два звука, которые прямо сейчас слышны. Почувствуйте одно физическое ощущение — например, ступни на полу или ягодичцы на стуле. Это мгновенно переключает мозг из режима «воображаемая угроза» в режим «реальная обстановка». И миндалевидное тело начинает успокаиваться, потому что вокруг нет ничего опасного. Попробуйте прямо сейчас. Оглянитесь. Назовите про себя три вещи. Два звука. Одно телесное ощущение. Чувствуете, как тревога (если она была) чуть-чуть спала? Это работает.

Почему это работает на нейробиологическом уровне? Потому что вы даёте мозгу сенсорную информацию, которая противоречит сигналу тревоги. Миндалевидное тело кричит «опасность!», а глаза сообщают «нет никакой опасности, вокруг обычная комната». Постепенно миндалевидное тело снижает активность, потому что не находит подтверждения угрозы в сенсорных каналах. Это как если бы кто-то орал «пожар!», а вы открываете глаза и видите, что дыма нет. Вы перестаёте верить орущему. Точно так же ваше миндалевидное тело перестаёт верить своим сигналам, если вы регулярно «проверяете реальность».

Ещё один важный аспект: социальные угрозы — критика, осуждение, отвержение — ощущаются мозгом как реальная боль, потому что активируются те же участки (передняя поясная кора). Вы не можете отключить эту реакцию волей. Но вы можете изменить её интерпретацию. Когда вас критикуют, спросите себя: «Это реальная угроза моей безопасности или угроза моему самолюбию?». Если второе — вы можете сделать паузу, заметить обиду, но не действовать под её влиянием. Критика не убьёт вас. Отвержение не сделает вас изгоем в современном мире, где есть много других групп. Ваш древний мозг так не считает, но ваша префронтальная кора может это понимать. И постепенно, через повторение, вы сможете «объяснить» миндалевидному телу, что социальная угроза не равна физической.

Подведём промежуточный итог. Ваш мозг не различает реальную и мнимую угрозу, потому что эволюционно ему выгоднее ошибиться в сторону ложной тревоги. Вы не можете это изменить. Но вы можете изменить своё поведение: не реагировать на каждую тревогу как на

сигнал к действию, а сначала проверять, насколько угроза реальна прямо сейчас. Три вопроса о немедленной угрозе. Техника заземления через пять чувств. И главное — принятие того факта, что тревога будет возникать, но это не значит, что нужно бежать или бороться. Чаще всего достаточно просто заметить: «О, мозг опять пугает меня вымышленным тигром. Спасибо, я понял, отбой».

В следующей подглаве мы разберём, как стресс отключает логику — и почему в состоянии перегрузки вы принимаете самые глупые решения. А пока — домашнее задание на день. Как только вы заметите тревогу или страх, скажите мысленно: «Это мой древний мозг пытается меня защитить от того, чего нет». И сделайте технику заземления: три предмета глазами, два звука ушами, одно ощущение телом. Вы удивитесь, как быстро возвращается спокойствие. Потому что вы перестали бороться с мнимой угрозой и вернулись в реальность. А в реальности, как правило, всё в порядке.

## Короткое замыкание: как стресс отключает логику

В предыдущей подглаве мы выяснили, что мозг не различает реальную угрозу и мнимую, запуская тревогу на любую мысль, похожую на опасность. Но это ещё полбеды. Самое разрушительное происходит, когда уровень стресса зашкаливает. В этот момент в вашем мозге случается настоящее короткое замыкание: связь между миндалевидным телом и префронтальной корой нарушается. Вы буквально теряете способность думать рационально, планировать, оценивать последствия. Эмоции захватывают управление полностью, и вы совершаете поступки, о которых через пять минут жалеете: кричите на близких, пишете гневные сообщения, принимаете импульсивные решения. Это не слабость характера и не отсутствие воспитания. Это биохимия, которую можно понять и научиться обходить.

Давайте разберём механизм. В нормальном состоянии, когда вы спокойны, между миндалевидным телом и префронтальной корой существует устойчивая двусторонняя связь. Миндалевидное тело посылает сигнал тревоги, префронтальная кора оценивает его и при необходимости даёт отбой. Вы можете чувствовать страх, но при этом рассуждать: «Этот страх вызван публичным выступлением, он не смертелен, я могу действовать, несмотря на него». Но когда стресс становится хроническим или слишком интенсивным, в кровь выбрасывается большое количество кортизола — гормона стресса. Кортизол в малых дозах полезен, он мобилизует ресурсы. Но в высоких концентрациях он действует как токсин на нейроны префронтальной коры. Связи между нейронами ослабевают, скорость передачи сигналов падает. Префронтальная кора буквально «отключается» от миндалевидного тела. Она продолжает существовать, но не может влиять на эмоциональный реактор.

Что приходит на смену рациональному управлению? Берут верх более древние структуры мозга — базальные ганглии и гипоталамус. Они отвечают за привычки, автоматизмы и импульсивные реакции. Вы перестаёте выбирать, как реагировать, и действуете по накатанной колее: кричать, если привыкли кричать, плакать, если привыкли плакать, убегать, если привыкли убегать. Всё это происходит без участия сознания, потому что префронтальная кора временно выключена из процесса. Вы как будто превращаетесь в робота, управляемого старыми программами. Именно в такие моменты вы говорите: «Я не хотел этого говорить, меня как будто прорвало». И это чистая правда — вас прорвало, потому что тормоза отказали.

Как это выглядит в реальной жизни? Представьте себе типичный день Кирилла, тридцатитрёхлетнего IT-специалиста. Утром он не выспался, потому что ребёнок плакал ночью. На работе аврал: нужно сдать проект к вечеру, начальник дёргает, коллеги отвлекают глупыми вопросами. Уровень кортизола уже зашкаливает к обеду. В три часа дня приходит письмо от заказчика с мелкими, но обидными замечаниями. Кирилл пытается прочитать его рационально, но не может. Его префронтальная кора уже отключена высоким стрессом. Он чувствует жар в груди, сжатие челюстей и... пишет ядовитый ответ, полный сарказма. Через минуту он нажимает «отправить». И сразу же понимает, что сделал глупость. Но поздно. Письмо ушло. Теперь нужно разбираться с последствиями. Кирилл в отчаянии: «Как я мог? Я же умный человек, я знаю, что так нельзя!» Да, знает. Но в момент короткого замыкания его знания не имели доступа к рулю.

Второй классический пример — родительский срыв. Марина, мать восьмилетнего сына, приходит с работы уставшая. Дома бардак, сын не сделал уроки и играет в планшет. Она просит его выключить — он игнорирует. Она повторяет — он огрызается. В этот момент её префронтальная кора, уже истощённая рабочим днём, перестаёт справляться с потоком кортизола. Происходит короткое замыкание. Марина срывается на крик, хватается за планшет и швыряет его на диван, говорит сыну обидные слова. Сын плачет. Марина через пять минут сама плачет от

стыда. Она знает все методики воспитания, читала книги, ходила на курсы. Но в момент стресса её логика отключилась. И она действовала как напуганное животное, а не как любящая мать.

Обратите внимание: в обоих примерах причина была не катастрофической. Письмо с замечаниями и непослушный ребёнок — это обычные жизненные ситуации. Но они стали последней каплей для истощённой префронтальной коры. Поэтому так важно понимать не только сам механизм короткого замыкания, но и факторы, которые к нему приводят. Вот основные из них: хронический недосып (префронтальная кора восстанавливается только во сне), низкий уровень сахара в крови (голод или долгий перерыв между приёмами пищи), обезвоживание (даже лёгкая потеря жидкости ухудшает когнитивные функции), высокая температура окружающей среды (духота), информационная перегрузка (многозадачность, постоянные уведомления), алкоголь и другие депрессанты (они напрямую подавляют активность префронтальной коры). Если вы хотите сохранить способность к рациональной регуляции эмоций, следите за этими факторами как за показателями на приборной панели.

Но вернёмся к самому короткому замыканию. Есть хорошая новость: его можно предотвратить или быстро восстановить. Предотвращение — это управление уровнем стресса до того, как он достигнет критической отметки. Восстановление — это техники, которые помогают «перезагрузить» связь между миндалевидным телом и префронтальной корой, даже если она уже нарушена. Давайте разберём и то, и другое.

Профилактика короткого замыкания строится на простом правиле: не допускайте перегрева. Точно так же, как вы не позволяете процессору компьютера перегреваться, не позволяйте своему уровню кортизола зашкаливать. Введите в день несколько «стоп-кадров» — моментов, когда вы сознательно снижаете нагрузку. Например, после каждого часа работы делайте пятиминутный перерыв: встаньте, выпейте воды, посмотрите в окно, не глядя в телефон. Каждые три часа съдайте что-то лёгкое, чтобы уровень сахара не падал. Выделите семь-восемь часов на сон — это не роскошь, а необходимость для работы префронтальной коры. Следите за дыханием: если оно стало поверхностным и частым, это признак, что кортизол растёт. Сделайте несколько медленных выдохов.

Но что делать, если короткое замыкание уже случилось? Вы уже чувствуете, как логика отключается, как внутри поднимается волна гнева или паники, как тело выходит из-под контроля. В этот момент обычные советы «успокойся» или «подумай» бесполезны, потому что префронтальная кора уже не слушает. Нужно действовать иначе. Протокол экстренного восстановления называется «отключить и перезагрузить». Первый шаг: физически прервать ситуацию. Выйдите из комнаты, отвернитесь от экрана, закройте глаза на десять секунд. Второй шаг: переключите внимание с мыслей на тело. Не пытайтесь анализировать, почему вы злитесь. Сосредоточьтесь на ощущениях: «Мои плечи подняты, челюсти сжаты, дыхание в верхней части груди». Третий шаг: сделайте три очень медленных выдоха — длиннее, чем вдох. Например, вдох на счёт 1-2-3, выдох на счёт 1-2-3-4-5-6. Выдох активирует парасимпатическую нервную систему, которая является антагонистом стресса. Четвёртый шаг: вернитесь к ситуации, но уже с новой позиции — не «меня захлестнуло», а «я могу выбрать реакцию». Весь протокол занимает от тридцати секунд до минуты. За это время уровень кортизола немного снижается, и префронтальная кора начинает «подключаться» обратно.

Проверим на примере Кирилла. В тот момент, когда он прочитал обидное письмо и почувствовал, что его «накрывает», он мог бы закрыть ноутбук, отойти к окну, закрыть глаза. Он заметил бы, как сжаты челюсти и как часто бьётся сердце. Он сделал бы три медленных выдоха — не глубоких, а именно выдоха длиннее вдоха. Через минуту он бы почувствовал, что жар в груди уменьшился. Тогда он мог бы вернуться к письму и ответить нейтрально: «Спасибо за замечания, я учту». И сохранил бы рабочие отношения. Разница между срывом и осознанной реакцией — одна минута. Одна минута, которую нужно потратить не на борьбу с эмоцией, а на восстановление связи между миндалевидным телом и префронтальной корой.

Ещё один мощный приём — «смена канала». Когда короткое замыкание произошло, не пытайтесь решать проблему, которая его вызвала. Решайте другую, лёгкую задачу. Например, посчитайте в уме: 17 умножить на 13. Или вспомните список продуктов, которые нужно купить. Или мысленно проговорите алфавит задом наперёд. Это заставляет префронтальную кору включиться в работу, пусть даже на простой задаче. А как только она включилась, связь с миндалевидным телом начинает восстанавливаться. Вы как бы говорите мозгу: «Смотри, я могу думать, значит, паника не такая уж сильная». Работает удивительно эффективно.

Теперь поговорим о том, чего делать не стоит. В момент короткого замыкания многие пытаются «успокоиться» через глубокие вдохи. Это ошибка. Глубокий вдох активирует симпатическую нервную систему (ту самую, которая отвечает за стресс). Вдох — это активация, выдох — расслабление. Поэтому в момент стресса нужно удлинять выдох, а не глубину вдоха. И ни в коем случае не нужно задерживать дыхание — это ещё сильнее повышает давление и тревогу. Вторая типичная ошибка — начать себя ругать: «Что за идиот, опять сорвался». Это добавляет ещё один слой стресса и кортизола, углубляя короткое замыкание. Вместо этого скажите себе: «Со мной сейчас происходит автоматическая реакция мозга на перегрузку. Это пройдёт». Третья ошибка — пытаться бороться с эмоцией напрямую, как мы уже знаем из первой главы. Не боритесь, а переключайтесь и дышите.

Долгосрочная стратегия работы с коротким замыканием — тренировка «когнитивного резерва». Это способность префронтальной коры сохранять функциональность даже при высоком уровне стресса. Когнитивный резерв тренируется через новые сложные задачи, изучение языков, освоение музыкальных инструментов, решение головоломок. Но для нашей книги важнее другое: регулярная практика осознанности значительно увеличивает устойчивость префронтальной коры к кортизолу. Исследования показывают, что у людей, практикующих медитацию внимания хотя бы по десять минут в день, связи между префронтальной корой и миндалевидным телом становятся более плотными и быстрыми. Им требуется больше стресса, чтобы вызвать короткое замыкание, и они быстрее из него выходят. Не нужно сидеть в позе лотоса. Достаточно каждый день уделять несколько минут наблюдению за дыханием — как мы уже предлагали в предыдущих подглавах.

Итак, подведём итог. Короткое замыкание между миндалевидным телом и префронтальной корой — это естественная реакция мозга на хронический или острый стресс. В этом состоянии вы теряете способность к рациональной регуляции эмоций и действуете импульсивно, по привычке. Это не ваша вина, но это ваша ответственность — научиться предотвращать короткое замыкание и быстро из него выходить. Ключевые шаги: следить за сном, питанием и гидратацией; делать микропаузы в течение дня; в момент срыва — физически прервать ситуацию, переключиться на тело и сделать три медленных выдоха (длиннее, чем вдох). И не ругать себя за то, что короткое замыкание произошло. Чем меньше вы себя вините, тем быстрее восстановится связь. Чем больше вы боретесь с собой, тем дольше вы остаётесь в режиме «короткого замыкания».

В следующей подглаве мы разберём гормоны гнева и страха — кортизол и адреналин. Вы узнаете, как они работают, почему их нельзя «просто игнорировать» и как с ними обращаться без лекарств. А сейчас — практическое задание на день. Установите на телефоне таймер на каждые два часа. Когда он сработает, остановитесь на десять секунд и проверьте: «У меня сейчас дыхание поверхностное или глубокое? Плечи подняты? Челюсти сжаты?» Если да — сделайте три медленных выдоха. Это микро-профилактика короткого замыкания. Попробуйте. И вы увидите, как много срывов можно предотвратить, даже не заметив их приближения. Потому что вы научились чинить проводку до того, как она заискрит. А искрить она будет — это неизбежно. Но теперь у вас есть инструмент, чтобы быстро погасить искру, не дожидаясь пожара.

## Гормоны гнева и страха: кортизол и адреналин

В предыдущей подглаве мы разобрали, как стресс вызывает короткое замыкание между миндалевидным телом и префронтальной корой, отключая логику. Но что именно происходит в вашем теле, когда вы злитесь или боитесь? Какие вещества заставляют сердце биться быстрее, ладони потеть, а мышцы напрягаться? Знакомьтесь: адреналин и кортизол — два главных гормона стресса, которые управляют вашим состоянием в режиме реального времени. Понимание их механизмов — ключ к тому, чтобы перестать бороться с собой и начать грамотно регулировать своё состояние.

**Адреналин (он же эпинефрин)** — это гормон быстрого реагирования. Он вырабатывается в мозговом слое надпочечников и выбрасывается в кровь за доли секунды, когда миндалевидное тело фиксирует угрозу. Задача адреналина — мобилизовать организм на «бей или беги»: учащает сердцебиение, повышает давление, расширяет зрачки, расслабляет бронхи для лучшего насыщения кислородом, выбрасывает глюкозу из печени в кровь для немедленной энергии. Вы чувствуете это как волну жара, сердцебиение, тремор в руках, прилив сил (если угроза требует драки) или желание бежать. Проблема в том, что адреналин не различает реальную и мнимую угрозу. Он запускается и на подрезавшую машину, и на мысль о завтрашней презентации, и на критику в соцсетях. А период полураспада адреналина в крови — около двух-трёх минут. То есть если вы не подпитываете реакцию новыми пугающими мыслями или борьбой, через несколько минут адреналин естественным образом разрушится, и вы успокоитесь.

**Кортизол** — гормон хронического стресса. Его выбрасывает кора надпочечников в ответ на длительное напряжение. Кортизол работает медленнее, но его действие более продолжительное. В нормальных количествах он необходим: регулирует обмен веществ, помогает просыпаться утром (естественный утренний пик кортизола), поддерживает иммунитет. Но при хроническом стрессе уровень кортизола остаётся повышенным часами и днями. Это приводит к разрушительным последствиям: подавлению иммунитета, набору веса (особенно в области живота), нарушению памяти и сна, повышению давления, а главное — к повреждению нейронов префронтальной коры. Высокий кортизол — это та самая причина, по которой после месяцев хронического напряжения вы становитесь рассеянным, тревожным, быстро устаёте и не можете контролировать эмоции.

Разница между адреналином и кортизолом критически важна для управления эмоциями. Адреналин — это вспышка. Вы можете переждать её за две-три минуты, не предпринимая никаких действий, просто наблюдая. Кортизол — это тлеющий костёр. Его нельзя потушить наблюдением за две минуты, но можно постепенно снижать через качественный сон, отдых, физическую активность и снижение общего уровня стресса. Многие люди путают эти два состояния. Они пытаются бороться с хронически повышенным кортизолом методами, работающими только для адреналина, — например, говорят себе «успокойся» или делают несколько глубоких вдохов. Это не помогает, потому что кортизол не снижается по команде. Ему нужны часы и дни восстановления.

Как это выглядит в жизни? Представьте, что вас подрезали на дороге. Выброс адреналина: сердце колотится, кулаки сжимаются, вы готовы сигналить и ругаться. Если вы не будете бороться с этим состоянием, а просто заметите его и сделаете пару выдохов, через три минуты адреналин разрушится, и вы успокоитесь. Но если вы начнёте прокручивать в голове ситуацию, злиться на наглого водителя, вспоминать другие случаи — вы не дадите адреналину уйти, а, наоборот, заставите надпочечники выбрасывать новые порции. Или если вы живёте в режиме хронического стресса (недосып, сжатые сроки, ссоры дома) то у вас повышен базовый уровень кортизола. В таком состоянии даже мелкий раздражитель (например, подрезание) вызовет

непропорционально бурную реакцию, потому что кортизол «раскачал» миндалевидное тело, сделав его сверхчувствительным.

Следовательно, вы не можете отменить выброс адреналина и кортизола усилием воли. Но вы можете влиять на их уровень косвенно. Для адреналина самый мощный инструмент — это пауза и наблюдение. Просто подождите три минуты, не добавляя к ситуации новых пугающих мыслей. Для кортизола — это режим: качественный сон (именно во сне уровень кортизола снижается до минимума), регулярная физическая нагрузка (снижает базовый кортизол), техники глубокого дыхания с удлинённым выдохом (активируют парасимпатическую систему, которая тормозит выработку кортизола). И главное — отказ от борьбы с эмоциями, потому что сама борьба повышает кортизол.

Рассмотрим типичную ошибку. Человек с хроническим высоким кортизолом (выгорание, тревожность) пытается успокоиться с помощью «силы воли». Он говорит себе: «Не паникуй, всё нормально». Но эта внутренняя борьба — тоже стрессор. Мозг интерпретирует её как «конфликт, требующий ресурсов», и надпочечники выбрасывают новую порцию кортизола. Получается замкнутый круг: чем больше вы пытаетесь успокоиться борьбой, тем выше кортизол и тем тревожнее вы становитесь. Выход — перестать бороться. Принять состояние: «Да, у меня сейчас высокий кортизол, это следствие хронического стресса. Я не могу его мгновенно убрать, но могу сделать шаги для долгосрочного снижения: лечь спать пораньше, пройтись пешком, выключить телефон».

Ещё один важный аспект: адреналин и кортизол имеют свойство «запоминаться» телом. Если вы часто срываетесь на крик или впадаете в панику, ваша нервная система привыкает реагировать именно так. Каждый новый выброс адреналина происходит быстрее и интенсивнее. Каждый новый пик кортизола опускается до более высокого базового уровня. Это называется сенситизацией. Хорошая новость в том, что работает и обратный процесс: когда вы учитесь не бороться с эмоциями, а наблюдать их, вы постепенно десенситизируете свою систему. Адреналин перестаёт выплёскиваться на каждый чих, а кортизол возвращается к норме.

Как проверить, что с вашими гормонами стресса что-то не так? Задайте себе простые вопросы. Часто ли вы просыпаетесь уже уставшим? Это может быть признаком высокого утреннего кортизола. Бывает ли у вас «туман в голове», трудности с концентрацией, даже когда вы выспались? Кортизол повреждает гиппокамп — центр памяти. Трудно ли вам засыпать, потому что мысли бегут по кругу? Это вечерний подъём кортизола, который мешает переходу ко сну. Замечаете ли вы, что набираете вес в области живота без изменения диеты? Хронический высокий кортизол стимулирует отложение висцерального жира. Если вы ответили «да» на несколько вопросов, ваш гормональный фон нуждается в коррекции — не через таблетки, а через изменение образа жизни и, что важнее, через прекращение борьбы с эмоциями.

Теперь конкретные инструменты для работы с адреналином и кортизолом, которые вписываются в концепцию «без усилий». Для адреналина: техника «три минуты». Как только вы почувствовали острый страх или гнев, засекайте три минуты (можно на часах). В течение этого времени не боритесь с телом, не пытайтесь успокоиться, не убеждайте себя, что опасности нет. Просто замечайте свои ощущения: «сердце стучит, дыхание частое, ладони влажные». Через три минуты адреналин начнёт разрушаться естественным путём. Вы не сделали ничего, просто подождали. Это самое энергоэффективное управление гормоном страха.

Для кортизола: практика «вечернего сброса». За час до сна выключите все экраны, сядьте в тишине на пять минут и сделайте десять медленных выдохов (выдох длиннее вдоха). Это даст сигнал надпочечникам: «день закончен, можно снижать выработку кортизола». Также работает любая ритмичная физическая нагрузка без соревновательного элемента — ходьба, плавание, йога. И, повторюсь, самый мощный инструмент против хронического кортизола — качественный сон продолжительностью не менее семи часов. Без сна никакие техники не помогут.

Запомните главное: адреналин и кортизол — не враги. Это инструменты выживания, которые стали слишком чувствительными в современном мире. Ваша задача — не уничтожить их, а научиться не активировать их по пустякам и быстро возвращать в норму. И лучший способ для этого — перестать бороться с эмоциями, потому что борьба — это прямой заказ на дополнительную порцию этих гормонов. Принятие и наблюдение, напротив, говорят нервной системе: «Угрозы нет, можно расслабиться». В следующей подглаве мы разберём феномен эмоционального заражения — почему чужие эмоции так легко передаются вам и как выстроить защиту без изоляции от людей. А сейчас — маленькое задание на сегодня. Поймайте себя на моменте острой эмоции и скажите: «Это адреналин. Он пройдёт через три минуты, если я не буду подпитывать». Просто заметьте и подождите. Вы удивитесь, насколько это просто и эффективно. Без усилий, без борьбы, без чувства вины. Только чистая нейробиология.

## Феномен «эмоционального заражения»

В предыдущей подглаве мы разобрались с гормонами стресса — адреналином и кортизолом. Вы узнали, как их выбросы влияют на ваше состояние и почему нельзя «отменить» их командой. Но есть ещё один мощный фактор, который формирует ваши эмоции помимо вашего желания, — это люди вокруг. Вы когда-нибудь замечали, как после разговора с вечно недовольной коллегой вы сами начинаете чувствовать раздражение, хотя до этого были в порядке? Или как в компании смеющихся друзей ваше настроение поднимается само собой, даже если вы не понимаете шутки? Это и есть эмоциональное заражение — неосознаваемое, автоматическое «подхватывание» чужих эмоций через мимику, интонации, позы и даже запахи. Феномен настолько сильный, что учёные сравнивают его с вирусом: вы можете «заразиться» тревогой, гневом или паникой, просто побыв рядом с человеком, который их испытывает. И хорошая новость в том, что, как и с вирусом, можно выстроить иммунитет.

Механизм эмоционального заражения имеет глубокие эволюционные корни. Для древних людей способность быстро считывать эмоции сородичей была вопросом выживания: если кто-то в племени испуган — значит, опасность рядом, нужно тоже бояться. Если кто-то зол — возможно, назревает конфликт, нужно быть настороже. Наш мозг оснащён специальной системой — зеркальными нейронами. Эти клетки активируются и когда вы сами совершаете действие, и когда наблюдаете, как его совершает другой. То же самое с эмоциями: когда вы видите испуганное лицо, ваши зеркальные нейроны как бы «отзеркаливают» это состояние, и вы начинаете испытывать лёгкий испуг. Вы не выбираете это. Это происходит автоматически за миллисекунды. Более того, исследования показывают, что даже кратковременное наблюдение за сердитым лицом (менее секунды) вызывает у зрителя неосознаваемое напряжение лицевых мышц, соответствующее гневу, и небольшой выброс адреналина.

Как это выглядит в реальной жизни? Самый яркий пример — домашние ссоры. Партнёр приходит с работы в плохом настроении, молча бросает ключи, хмурится, тяжело вздыхает. Вы ещё не знаете, что случилось, но уже через минуту чувствуете, как ваше собственное настроение портится, появляется тревога или раздражение. Вы не виноваты в его проблемах, но ваша нервная система автоматически «подстроилась» под его эмоциональный фон. И дальше может произойти одно из двух. Либо вы тоже начнёте хмуриться, либо, того хуже, спросите «что ты такой кислый?» раздражённым тоном, и начнётся ссора. Хотя изначально вы не имели никакого отношения к его плохому дню. Вы просто заразились.

Второй классический пример — рабочие телефонные переговоры и совещания. Если руководитель входит в комнату с тревожным лицом и начинает говорить напряжённым голосом о «сложностях», вся команда в течение нескольких минут начинает чувствовать тревогу, даже если конкретных причин нет. Эмоциональное заражение в группах происходит невероятно быстро: один тревожный человек может заразить целый офис. Наоборот, спокойный и уверенный лидер может передать своё спокойствие подчинённым. Это не магия, это нейробиология: зеркальные нейроны и синхронизация ритмов мозга между людьми. В хороших коллективах интуитивно используют этот эффект: начинают совещание с позитивной новости или шутки, чтобы задать эмоциональный тон, а не с критики.

Третий пример — общественный транспорт. Вы заходите в переполненный вагон метро, все лица напряжённые, никто не улыбается, люди отворачиваются, плечи ссутулены. Вы сами, того не замечая, начинаете чувствовать усталость и раздражение. Ваша поза становится закрытой, дыхание поверхностным. А если бы вы зашли в тот же вагон, где люди улыбаются, разговаривают, расслаблены, ваше настроение было бы совсем другим. Вы не контролируете это напрямую, потому что эмоциональное заражение работает на подсознательном уровне.

Теперь самое важное: осознание этого феномена даёт вам мощный инструмент. Вы не можете отключить зеркальные нейроны (и не нужно — они помогают вам сопереживать и понимать других). Но вы можете научиться различать: это моя собственная эмоция или я просто «подхватил» её от окружающих? И если это заражение, вы можете от него «отразиться». Как именно? Есть три проверенных способа.

Способ первый — отстранение на пять секунд. Как только вы почувствовали, что настроение резко ухудшилось после контакта с конкретным человеком, скажите себе мысленно: «Стоп. Это не моё чувство. Я его подхватил». Затем сделайте шаг назад (буквально или метафорически) — отвернитесь, выйдите в другую комнату, закройте глаза на несколько секунд. Это прерывает автоматическое зеркальное отражение. Исследования показывают, что даже короткое отведение взгляда от разгневанного лица снижает интенсивность заражения на 40 процентов.

Способ второй — телесное возвращение к своей идентичности. Эмоциональное заражение часто происходит через подражание позе и дыханию. Если собеседник напряжён, вы непроизвольно напрягаетесь. Сознательно верните своё тело в нейтральное состояние: опустите плечи, разомкните челюсть, сделайте длинный выдох. Представьте, что вы как бы «стряхиваете» с себя чужую эмоцию, как капли дождя. Можно даже мысленно произнести: «Это его тревога, не моя. Я возвращаюсь в своё тело». Это не эгоизм, это гигиена. Вы имеете полное право не принимать чужие эмоции на свой счёт.

Способ третий — «эмоциональный душ» после контакта. Если вы провели долгое время с человеком, который явно «заражал» вас негативом (например, жаловался на жизнь час подряд), не надейтесь, что выйдете из разговора в том же состоянии. Нужно сознательно очиститься. Сделайте простое упражнение: в течение минуты вспоминайте что-то, что вызывает у вас положительные эмоции — любимое место, удачный момент, достижение. Это переключает активность мозга с зеркальных нейронов на собственные эмоциональные центры. Или, что ещё проще, вымойте руки под проточной водой — физическое ощущение «смывания» помогает психологически отделиться от чужого настроения.

Теперь важный нюанс: эмоциональное заражение работает и в обратную сторону. Вы можете сознательно заражать окружающих спокойствием. Если вы входите в конфликтную ситуацию с расслабленным лицом, ровным дыханием и негромким голосом, ваше спокойствие передаётся другим. Это не манипуляция, а естественный механизм синхронизации. Вместо того чтобы бороться с чужим гневом (что только его усилит), вы можете «заразить» собеседника своим состоянием. Попробуйте в следующий раз, когда кто-то кричит на вас, ответить тихим, медленным голосом и без сжатых челюстей. Вы увидите, как через минуту собеседник тоже начнёт снижать громкость. Не потому, что он передумал злиться, а потому что его зеркальные нейроны подстроились под вас.

Особенно сильное заражение происходит в близких отношениях и в семьях. Пары, живущие вместе годами, буквально синхронизируют свои нервные системы. Уровень кортизола у мужа и жены часто коррелирует. Если один в стрессе, второй тоже начинает испытывать стресс, даже если у него нет собственных причин. Это может быть как благом (поддержка), так и проклятием (хронический стресс «ни с того ни с сего»). Важно уметь различать, когда вы чувствуете именно свой дискомфорт, а когда — отражённый. И иметь право сказать партнёру: «Я понимаю, что ты злишься, но я сейчас не в ресурсе это принимать. Давай я выйду на пять минут, потом вернусь». Это не уход от проблем, это профилактика эмоционального заражения, которое превращает один негатив в два.

Что делать, если вы работаете в коллективе, где эмоциональное заражение работает в минус — все тревожатся, злятся, жалуются? У вас есть два пути. Первый — минимизировать контакт с конкретными «эмоциональными источниками» (теми, кто систематически распространяет негатив). Это не жестокость, а самосохранение. Второй — стать источником альтер-

нативного заражения. Улыбайтесь, говорите спокойно, сохраняйте ровную осанку. Даже если сначала это будет казаться искусственным, со временем вы сами начнёте чувствовать себя спокойнее, а коллеги — подстраиваться под вас. Исследования показывают, что в группе достаточно 10-15 процентов спокойных людей, чтобы общий эмоциональный фон сдвинулся в сторону спокойствия.

И последнее, очень важное для нашей книги. Эмоциональное заражение часто принимают за собственную слабость. «Почему я так остро реагирую на чужие эмоции? Наверное, я слишком чувствительный/неуравновешенный». Нет. Вы здоровый человек с работающими зеркальными нейронами. Проблема не в чувствительности, а в отсутствии навыка отделять своё от чужого. Этот навык тренируется. Начните с простого: в течение дня несколько раз останавливайтесь и спрашивайте себя: «Эмоция, которую я сейчас чувствую, — моя или подхваченная?». Если подхваченная — используйте один из трёх способов отстранения. Через неделю вы заметите, что стали намного устойчивее к чужим негативным состояниям, при этом не потеряв эмпатию. Вы сможете сочувствовать, но не «сливаться» с чужим горем или гневом. А это и есть эмоциональная зрелость.

В следующей подглаве мы разберём ещё один важный биологический ритм: почему после 18:00 самоконтроль падает, и как это связано с усталостью префронтальной коры и циркадными ритмами. А сейчас — практическое задание на сегодня. В конце рабочего дня или после общения с кем-то эмоциональным, выделите минуту и честно ответьте себе: какие эмоции, которые я сейчас чувствую, точно мои, а какие я, скорее всего, подхватил от других? Отделите их мысленно. Представьте, что возвращаете чужие эмоции обратно, как неправильно доставленную посылку. Это упражнение займёт не больше минуты, но оно радикально меняет ощущение контроля над своим состоянием. Вы перестаёте быть губкой и становитесь тем, кто выбирает, что впитывать, а что нет. И это выбор, который вы можете сделать без борьбы — просто через осознание. Попробуйте.

## Почему после 18:00 самоконтроль падает

В предыдущей подглаве мы говорили об эмоциональном заражении — как чужие эмоции влияют на вас помимо вашей воли. Но есть ещё один фактор, который систематически подрывает ваш самоконтроль, и он не зависит от окружающих. Это время суток. Вы наверняка замечали: утром вы способны спокойно реагировать на мелкие раздражители, а к вечеру любая мелочь может вывести из себя. Вы сдерживались целый день, а после восьми вечера срываетесь на детях или близком человеке из-за ерунды. Это не потому, что вы «вечером становитесь плохим человеком». Это потому, что ваша префронтальная кора — центр самоконтроля — работает по циркадному ритму и к 18:00–20:00 естественным образом снижает свою активность, если вы не предпринимаете специальных мер. Понимание этого механизма позволяет перестать винить себя и начать грамотно распределять нагрузку.

Давайте посмотрим на график активности префронтальной коры в течение дня. У большинства людей пик приходится на первую половину дня — с 9:00 до 12:00. В это время вы лучше всего концентрируетесь, принимаете решения, сдерживаете импульсы. После обеда (около 14:00–15:00) наступает естественный спад — так называемый послеобеденный провал, связанный с циркадными ритмами и пищеварением. Затем к 16:00–17:00 может быть небольшой подъём, но уже не до утренних значений. А с 18:00 активность префронтальной коры начинает неуклонно снижаться, достигая минимума к 22:00–23:00. Это эволюционно обусловлено: наши предки не занимались сложным планированием и самоконтролем в тёмное время суток, они отдыхали или спали. Мозг просто не адаптирован к тому, чтобы быть «в форме» вечером так же, как утром.

К этому физиологическому спаду добавляются накопленная за день усталость (вы уже израсходовали ресурс префронтальной коры на работе, на решение проблем, на подавление эмоций) и, часто, снижение уровня сахара в крови, если вы давно не ели. В итоге к вечеру ваш «диспетчерский центр» работает на 30–50 процентов от утренней мощности. А это значит, что даже небольшой раздражитель — громкая музыка у соседей, капризы ребёнка, замечание партнёра — может вызвать непропорционально бурную реакцию. Вы не можете «взять себя в руки», потому что рукам нечем брать — префронтальная кора почти отключена.

Рассмотрим типичную вечернюю ситуацию. Анна, 34 года, руководитель, возвращается с работы в 18:30. Она устала, голодна, уровень кортизола повышен. Дома её ждут двое детей (7 и 10 лет), которые не сделали уроки, разбросанные игрушки и муж, который спрашивает «что на ужин?». Утром Анна легко справилась бы с этим — она бы спокойно сказала детям садиться за уроки, попросила мужа помочь с ужином. Но сейчас её префронтальная кора почти на нуле. Она пытается сдержаться, но через пять минут срывается на крик, потом чувствует вину, потом плачет. Что пошло не так? Она не учла естественное вечернее снижение самоконтроля и не скорректировала свои ожидания. Она требовала от себя такой же реакции, как утром, но это физиологически невозможно.

Что делать с этой информацией? Во-первых, признать, что вечерний спад — это норма, а не ваша личная слабость. Перестать винить себя за то, что вы «не справляетесь». Во-вторых, пересмотреть расписание: перенести важные разговоры, требующие самоконтроля, на первую половину дня. Не просите супруга обсуждать бюджет или воспитание детей в 9 вечера, если вы знаете, что оба устали. Не устраивайте вечером «воспитательные беседы» с подростком — отложите на утро выходного. В-третьих, создать вечерние привычки, которые снижают нагрузку на префронтальную кору, а не увеличивают её.

Вот конкретные вечерние правила, которые работают даже для очень занятых людей. Правило первое: не принимайте важных решений после 20:00. Крупные покупки, смена работы, серьёзные разговоры — всё это должно происходить в первой половине дня. Вечером

вы склонны к импульсивности и пессимизму. Исследования показывают, что решения, принятые вечером, часто более рискованные или, наоборот, более консервативные, чем нужно. Правило второе: переключитесь с «режима контроля» на «режим наблюдения». Если вы чувствуете, что префронтальная кора устала, перестаньте пытаться контролировать свои эмоции. Просто замечайте их, но не действуйте. Скажите себе: «Сейчас вечер, я устал, поэтому я раздражаюсь. Это не требует немедленной реакции». Правило третье: введите «цифровой закат» — за час до сна отключите уведомления и по возможности экраны. Соцсети и новости перегружают префронтальную кору, заставляя её обрабатывать информацию и принимать решения, даже когда ей пора отдыхать. Вместо этого займитесь чем-то, что не требует активного контроля: примите душ, почитайте бумажную книгу, послушайте спокойную музыку.

Ещё один важный момент: многие люди пытаются «восстановить самоконтроль» вечером с помощью стимуляторов — кофеина, бодрящих напитков, никотина. Это плохая идея. Кофеин блокирует аденозиновые рецепторы, которые сигнализируют об усталости. Вы можете почувствовать временный прилив бодрости, но префронтальная кора всё равно истощена, и вы будете «бодро» совершать ошибки. К тому же кофеин вечером нарушает сон, что приводит к ещё большему истощению на следующий день. Порочный круг. Вместо этого используйте микропаузы: каждые 30–40 минут вечером вставайте, потягивайтесь, делайте несколько медленных выдохов. Это даёт префронтальной коре короткую передышку.

А как быть, если вечером неизбежны ситуации, требующие самоконтроля? Например, вы работаете во вторую смену или вам нужно провести вечером важные переговоры с зарубежными партнёрами. Тогда необходимо искусственно «подзарядить» префронтальную кору перед этим. Сделайте 15-минутный перерыв: лягте, закройте глаза, подышите с удлинённым выдохом. Съешьте что-то с медленными углеводами (например, банан или цельнозерновой хлеб) — глюкоза нужна коре. Выпейте стакан воды — обезвоживание даже на 2 процента ухудшает когнитивные функции. И главное — снизьте ожидания: вы не будете так же эффективны, как утром, но будете достаточно хороши. И это нормально.

Особенно остро вечерний спад самоконтроля ощущают родители. Детский вечер — это часто время капризов, усталости, сопротивления. Родитель уже на пределе. Один из самых эффективных приёмов в этой ситуации — «вечерняя смена ответственности». Если есть близкий человек или другой взрослый, договоритесь, что вечером (например, с 19 до 21) кто-то один занимается детьми, а второй отдыхает и не подключается к эмоциональным конфликтам. Потом меняетесь. Если вы один родитель — максимально упростите вечернюю привычку: никаких развивающих занятий, только минимум: поесть, почистить зубы, почитать короткую сказку. И себя не наказывайте за то, что вечером вы «ленитесь» или «плохо контролируете». Это не лень, это физиология.

Теперь вернёмся к главной идее книги — управлению эмоциями без усилий. Вечернее падение самоконтроля — идеальное время для практики принятия. Утром у вас много ресурса, и вы можете подавлять эмоции (хоть это и вредно). Вечером подавление уже не работает — кора устала. И это отличная возможность перестать с ней бороться и перейти к наблюдению. Вы не обязаны «сохранять лицо» вечером. Вы можете сказать домашним: «Я устал, я сейчас легко раздражаюсь, это не из-за вас, просто вечер. Давайте я посижу тихо 15 минут, потом поговорю». Это честное предупреждение снижает количество конфликтов и ваше чувство вины.

Короткое резюме. После 18:00 самоконтроль падает по объективным причинам: усталость префронтальной коры, циркадные ритмы, истощение запасов глюкозы. Это не ваш дефект, а биологическая норма. Вместо того чтобы бороться с этим (и проигрывать), вы можете подстроиться: перенести важные дела на утро, упростить вечерние ритуалы, не требовать от себя утренней эффективности, использовать вечер для практики принятия, а не борьбы. И помните: один из лучших способов восстановить самоконтроль на следующий день — это вовремя лечь спать. Сон — единственное средство, которое реально «перезагружает» пре-

фронтальную кору. Не жертвуйте сном ради вечерней иллюзии контроля. Лучше выспитесь — и утро будет мудренее. В следующей подглаве мы поговорим о нейропластичности — о том, как вы можете переучить свой мозг, даже если годами жили в режиме борьбы с эмоциями. И это хорошая новость. А сейчас — вечернее задание. Если вы читаете эту подглаву вечером, сделайте паузу, закройте глаза и скажите себе: «Мой самоконтроль сейчас снижен. Это нормально. Я не буду требовать от себя невозможного. Я просто замечу своё состояние и немного отдохну». Вы уже сделали шаг к грамотному управлению. Без борьбы, без усилий, только с пониманием. Именно так и работает спокойный ум.

## Нейропластичность: вы можете переучить свой мозг

После разговора о вечернем спаде самоконтроля у вас могло сложиться впечатление, что мозг — это жёсткая конструкция с незыблемыми настройками: утром работает хорошо, вечером плохо, и ничего не изменить. Но это не так. Самый обнадеживающий факт современной нейробиологии заключается в том, что ваш мозг пластичен. Нейропластичность — это способность нервной системы менять свою структуру и функцию под влиянием нового опыта, обучения и даже просто повторяющихся мыслей. Вы можете переучить свой мозг, даже если десятилетиями жили в режиме борьбы с эмоциями, подавления и хронического стресса. И это не абстрактная теория — это подтверждено тысячами исследований и миллионами реальных примеров.

Что означает нейропластичность для управления эмоциями? То, что каждое ваше новое действие, каждая новая реакция на раздражитель физически меняет связи между нейронами. Когда вы впервые пробуете технику «заметить и назвать эмоцию» вместо того чтобы бороться, в вашем мозге образуется новая нейронная цепочка. Сначала она слабая и тонкая, как тропинка в лесу. Мозгу проще пойти по старой, утоптанной дороге борьбы и подавления. Но если вы снова и снова будете выбирать новую реакцию, эта тропинка станет шире, превратится в просёлочную дорогу, потом в асфальтированное шоссе. А старая дорога, по которой вы перестали ходить, начнёт зарастать травой. Вот это и есть переучивание мозга: не уничтожение старых привычек, а создание новых, более сильных путей, которые постепенно становятся автоматическими и не требующими усилий.

Рассмотрим конкретный пример. Допустим, вы годами реагируете на критику начальника вспышкой гнева и последующим чувством вины. Ваш мозг проложил мощную нейронную трассу: триггер (критика) — реакция миндалевидного тела (гнев) — действие (гневные слова или внутреннее кипение) — последствие (вина). Эта трасса накатана, как маршрут маршрутки. Мозгу не нужно думать, он просто едет по привычному пути. Теперь вы решаете использовать метод Свидетеля: заметить гнев, назвать его, сделать паузу, не бороться. В первый раз это будет сложно и неестественно. Вам придётся прилагать сознательное усилие, потому что новая нейронная цепочка только начинает прокладываться. Но если вы повторите это десять, двадцать, пятьдесят раз, мозг начнёт отдавать предпочтение новому пути. Энергии на него требуется всё меньше. В конце концов реакция «заметил — назвал — сделал паузу» станет автоматической. Вы переучили свой мозг.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.