



Залим Шибзухов

Восемь Этажей

Почему мы страдаем,
даже когда у нас все есть

Психологический роман

Залим Шибзухов

Восемь этажей

«Автор»

2026

Шибзухов З. М.

Восемь этажей / З. М. Шибзухов — «Автор», 2026

Почему мы просыпаемся ночью и проверяем замки и ножи? Почему боимся успеха, которого так долго ждали? Почему заставляем себя улыбаться, когда внутри пустота? Эта книга — о восьми группах фундаментальных потребностей, которые определяют наше психологическое здоровье — физиология, безопасность, привязанность, автономия, компетентность, признание, свобода и смысл. Когда одна из них «проседает», психика уходит в компенсацию, симптом или защиту. Михаил и Марина — соседи по дому. Он — успешный топ-менеджер с паническими атаками. Она — талантливая художница, которая боится собственного успеха. Их случайная встреча становится началом путешествия вглубь себя и возможностью понять, какой этаж их собственного «здания» требует внимания. Исследовательский роман, который поможет вам продиагностировать дефицит потребностей и найти точку опоры для новой жизни.

© Шибзухов З. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Лифт, который застрял	8
Глава 1. Внутреннее «электричество»	10
Паника	11
Бессонница	14
Лифт	16
Физиологический гомеостаз	17
Мнение специалиста	18
Два окна	19
Глава 2. Сканер угроз	20
Беспокойство	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Залим Шибзухов

Восемь этажей

Залим Шибзухов

**Восемь
Этажей**

Почему мы страдаем,
даже когда у нас все есть

Психологический роман
Исследование нон-фикшн

2026

УДК 159.9 : 82-311.1

ББК 88

Ш55

Шибзухов Залим Мухадинович.

Ш55 Восемь этажей психики. Почему мы страдаем, даже когда у нас все есть / З.М. Шибзухов. - 2026.

Почему мы просыпаемся ночью и проверяем замки и ножи? Почему боимся успеха, которого так долго ждали? Почему заставляем себя улыбаться, когда внутри пустота?

Эта книга — о восьми группах фундаментальных потребностей, которые определяют наше психологическое здоровье — физиология, безопасность, привязанность, автономия, компетентность, признание, свобода и смысл. Когда одна из них «проседает», психика уходит в компенсацию, симптом или защиту.

Михаил и Марина — соседи по дому. Он — успешный топ-менеджер с паническими атаками. Она — талантливая художница, которая боится собственного успеха. Их случайная встреча становится началом путешествия вглубь себя и возможностью понять, какой этаж их собственного «здания» требует внимания.

Исследовательский роман, который поможет вам продиагностировать дефицит потребностей и найти точку опоры для новой жизни.

УДК 159.9 : 82-311.1

ББК 88

В обложке использовано изображение с www.magnific.com

© Залим Мухадинович Шибзухов, 2026

Вступление

Почему мы страдаем, даже когда у нас все есть?

Это не обычный нон-фикшн и не обычный роман. Это текст, в котором психологическая модель базовых потребностей проживается через судьбы двух героев, становясь одновременно эмоционально вовлекающим чтением и практическим инструментом для самоисследования.

В основе книги — авторская модель восьми уровней психики, где каждый уровень соответствует своему набору фундаментальных потребностей, влияющих на психологическое благополучие — от физиологического гомеостаза и безопасности до привязанности, автономии, компетентности, признания, свободы самовыражения и экзистенциального смысла. Когда одна из потребностей «проседает», психика уходит в компенсацию, симптом или защиту — и человек начинает чувствовать тревогу, пустоту, потерю себя.

Представьте себе наше сознание в виде здания. Высокое, современное, с панорамными окнами и безупречным красивым фасадом.

В подвале этого здания находится все, что обеспечивает его жизнь: электричество, вода, отопление, вентиляция. Это наша физиология — сон, еда, дыхание, тепло, безопасность тела. Это то, что необходимо для нашего выживания. Без этого фундамента остальные этажи не имеют смысла, потому что они просто не смогут существовать. Это наши физиологические потребности.

На первом этаже — потребность в безопасности. Это уверенность в том, что завтрашний день наступит, что есть крыша над головой, что внешние угрозы не проникнут внутрь. Это наши замки на дверях, наши сбережения, наши рабочие контракты. Когда этот этаж шатается, мы начинаем просыпаться по ночам и как параноики проверять, заперта ли дверь, даже если точно знаем, что она заперта.

Выше первого этажа — чувство привязанности и принадлежности. Это наша способность быть с другими, чувствовать тепло, заботу, взаимность. Это стая, в которой мы живем, люди, которые видят нас и принимают такими, какие мы есть. Без этого этажа мы одиноки даже в толпе, и одиночество становится физической болью.

Следующий этаж — наша автономия. Наше право выбирать, говорить «нет», быть хозяевами собственной жизни. Когда этот этаж разрушается, мы подписываем контракты, которые ненавидим, и соглашаемся на то, что противно, потому что боимся, что, если вдруг откажемся, то потеряем все.

Пятый этаж — это наша компетентность и эффективность. Ощущение, что мы можем справляться с вызовами, что наши усилия приносят результат, что мы умелые и способные. Без этого этажа мы чувствуем себя самозванцами, которые боятся, что их раскроют.

Шестой этаж — это признание и уважение. Наше отражение в чужих глазах, наша ценность для общества. Когда этот этаж становится главным, мы начинаем жить в чужих глазах, и наши лайки, статусы и достижения превращаются в наркотик, без которого мы не можем дышать.

На седьмом этаже нашего сознания — свобода самовыражения, спонтанность, способность играть. Наша способность быть глупыми, настоящими, живыми. Без этого этажа мы становимся серьезными, правильными и скучными, и наше тело сковывает напряжение, которое мы не можем отпустить.

И на самом верху, на смотровой площадке, — смысл, ценности, экзистенциальное принятие себя и окружающего мира. Там, где мы видим горизонт, где мы задаем себе вопросы о том, зачем мы живем, что мы оставим после себя, как мы примиряемся с конечностью собственного существования.

Каждый из этих этажей очень важен. Каждый из них может «проседать» в разное время и по разным причинам. И когда один этаж несовершенен, вся конструкция перекашивается — появляются трещины, скрипят двери, рушатся стены. Мы начинаем чувствовать это как тревогу, как панику, как бессонницу, как пустоту, которую нечем заполнить.

Самое главное, что мы забываем, — это здание наше. Мы его строили, мы в нем живем, и мы можем его ремонтировать и перестраивать. Мы можем укрепить фундамент, если он проседает. Мы можем переставить мебель на этаже привязанности, если там стало слишком пустынно. Мы можем заново открыть смотровую площадку смыслов, если ее занесло пылью.

Эта книга — не учебник. Это, скорее, — карта, которая позволит вам продиагностировать себя и найти точку приложения сил. Это приглашение к исследованию собственного здания, к тому, чтобы заглянуть в подвал, подняться наверх, заглянуть в каждую комнату и понять, где у вас протекает крыша, а где перегорела проводка.

Эта книга — разговор с умным собеседником. В ней нет готовых решений. Здесь нет обещаний счастья за семью печатями. Книга позволит найти инструменты, с которыми вы сможете понимать свою собственную психику и находить свои собственные ответы.

Каждая глава посвящена одному уровню психики и содержит три слоя: художественный нарратив — сцены из жизни героев, аналитическое эссе — размышления об причинах психологических проблем и профессиональный комментарий практикующего психолога.

Герои не иллюстрируют модель — модель вытекает из их жизни. Михаил, успешный топ-менеджер, страдающий от гиперконтроля и панических атак. Марина, свободный художник, избегающая ответственности и живущая в страхе перед будущим. Они проходят путь от защитных психологических стратегий к принятию — и их эволюция становится зеркалом для читателя.

Итак, добро пожаловать в это здание. В здание вашего собственного сознания. Восемь этажей сознания. Множество комнат. Бесконечное количество отражений.

Для кого эта книга?

Для людей среднего возраста, которые чувствуют тревогу, усталость, пустоту, но не понимают, откуда они берутся, — даже при внешнем благополучии.

Для тех, кто ищет не просто «советы по счастью», а внутренний, системный взгляд на собственную психику.

Для психологов, коучей, HR-специалистов и врачей, которые ищут доступный инструмент для работы.

Для творческих профессионалов, которые используют модели психологических дефицитов для создания живых персонажей и драматургических конфликтов.

Пролог

Лифт, который застрял

Мы строим небоскребы, но забываем проверить фундамент. А потом удивляемся, когда дом рушится.



У наших героев — Михаила и Марины — разные характеры, разные судьбы, разные способы справляться с жизнью. Но у них есть одна общая черта, они оба чувствуют, что что-то идет не так. Что их жизнь не принадлежит им, что они теряют себя, что они не знают, как найти выход.

Я не обещаю вам историю со счастливым концом в том смысле, в котором мы привыкли его понимать. Я обещаю вам историю, в которой вы узнаете себя. Или кого-то, кого вы знаете. Или того, кем вы боитесь стать.

Михаил не помнит, когда в последний раз спал больше четырёх часов. Он не помнит, когда в последний раз чувствовал себя отдохнувшим. Он успешен. Он востребован. Он знает, как принимать решения, как управлять людьми, как достигать целей. Но он не знает, как быть счастливым.

Марина каждое утро просыпается затемно. Она талантлива. Она свободна. Она умеет видеть красоту там, где другие не замечают. Но она не знает, как быть взрослой. Она не знает, как быть ответственной. Она не знает, как перестать бояться.

Они живут в одном доме на разных этажах. Они не знают, что их окна горят по ночам в одно и то же время. Они не знают, что их мысли крутятся вокруг одних и тех же вопросов. Они не знают, что их одиночество — это не проклятие, а приглашение к самим себе.

Встретившись на лестничной площадке, они увидят друг друга такими, какие они есть — без масок, без ролей, без привычных улыбок.

Их истории — это истории о том, как мы теряем себя и находим снова.

Я не буду рассказывать вам, чем закончится их история. Но я обещаю, что она будет искренней. Потому что я знаю, что только честность — перед собой и перед другими — может привести нас туда, где мы сможем дышать полной грудью.

Итак, приглашаю заглянуть в жизнь наших героев и увидеть в ней свою.

Глава 1. Внутреннее «электричество»

Ты просыпаешься утром, а тело кажется чужим — тяжелым, непослушным. Голова гудит, будто внутри завели мотор. Идешь на кухню и понимаешь, что кофе для тебя — это не столько бодрость, сколько попытка выжить. Мы продолжаем так жить годами, привыкая к тягучей усталости, и удивляемся, почему однажды сердце начинает стучать как бешеное прямо во время разговора, а руки предательски трясутся, не позволяя провести простую линию на бумаге.

Паника



М

ихаил

проснулся за двадцать минут до будильника, — привычка, давно превратившаяся в наказание, потому что тело, казалось, жило по собственному расписанию, игнорируя его попытки выспаться хотя бы раз в неделю. Он лежал неподвижно, глядя в потолок, и чувствовал, как сердце стучит где-то в груди — слишком четко, слишком настойчиво, как метроном, будто оно не отдыхало вместе с ним, а работало всю ночь, перегоняя усталость из одного угла тела в другой. Семьдесят два удара в минуту, мысленно подсчитал он, и это показалась ему многовато для человека, который еще не встал с постели, но недостаточно, чтобы умереть. Это несоответствие раздражало его больше, чем сама бессонница.

Он сел на кровать, и голова отозвалась тяжелой пульсацией, которая не была болью в привычном смысле этого слова, скорее напоминала ощущение, будто внутри черепа кто-то налил свинца. Четыре часа сна — он позволил себе именно столько времени, посчитав, что этого достаточно для человека его возраста и его положения, в этом была своя логика, своя дисциплина, своя гордость, которую он лелеял многие годы. Он слышал, что гении спят по четыре часа, что это продуктивно, что это признак силы воли, и он верил в это, потому что ему нужно было во что-то верить, кроме собственного изнеможения.

Он прошлепал босиком в ванную, пол показался ему неожиданно холодным, напоминая, что тело все еще существует, даже если он старался не замечать его сигналов. Зеркало отразило знакомое лицо, которое он видел каждое утро, но сегодня оно показалось ему чужим — бледным, с темными кругами под глазами, с сероватой кожей, которая когда-то давно была свежей и упругой, а теперь напоминала старую бумагу, исписанную мелким почерком усталости. Он отвернулся, — не хотел смотреть на этого человека, и одновременно понимал, что это именно он, Михаил Минин, сорок два года, директор по цифровой трансформации, муж, отец, человек, который привык все контролировать, и который сейчас не может контролировать даже собственное отражение.

Он не завтракал, поскольку завтрак казался ему потерей времени, эта привычка укоренилась в нем еще десять лет назад, когда он решил, что голод закаляет волю и помогает сосредоточиться на главном. Он выпил двойной эспрессо, и горячая, терпкая жидкость обожгла горло, но не принесла бодрости, а лишь усилила внутреннюю дрожь, давно поселившуюся где-то под ребрами. Иногда она проявлялась, если он слишком долго стоял перед зеркалом или слишком быстро вставал. Пальцы его слегка подрагивали, когда он застегивал запонки, и он заметил это, но заставил себя не обращать внимания, потому что, если начать обращать внимание на каждую мелочь, можно сойти с ума быстрее, чем это случится естественным образом.

Он вышел из дома, утренний воздух пахнул бензином и влажным асфальтом — запах знакомый до тошноты, — и он вдруг подумал, что не помнит, когда в последний раз чувствовал что-то, кроме этого, например, запах дождя, запах травы, запах еды, которую он ел не на бегу. Машина привычно завелась, и он поехал в офис, как делал это тысячи раз, но сегодня дорога показалась ему длиннее обычного, хотя светофоры горели в том же ритме, и пробки стояли на тех же местах. Он не знал, что внутри него уже зреет состояние, когда его тело перестанет подчиняться ему и скажет то, что он отказывался слышать долгое время.

Совещание началось в десять, и переговорная с панорамными окнами встретила его привычным холодом кондиционера и запахом маркеров для доски, который всегда ассоциировался у него с напряжением и ответственностью. Михаил сел во главе длинного стола, как и всегда, потому что именно там было его место, и именно оттуда он должен был вести других, принимать решения, отвечать за цифры, которые плыли перед глазами, когда он пытался в них всмотреться. Слайды сменяли друг друга, он смотрел на них, но видел лишь разноцветные пятна, потому что в глубине его уставшего мозга, разрасталась паника, которую он привычно называл «усталостью» и «переутомлением», надеясь, что от этого она станет менее реальной.

— Минин, ваш прогноз на второй квартал? — голос генерального директора прозвучал неожиданно громко, и Михаил почувствовал, как его внутренности сжались в тугий узел, а язык прилип к небу.

Он попытался встать, но в глазах вдруг потемнело, и Михаил, на мгновение потеряв равновесие, ухватился за край стола, чтобы не упасть. В этот момент эта холодная гладкая поверхность показалась ему единственной реальной вещью в комнате, которая постепенно превращалась в большое размытое пятно. Он начал говорить, слова вылетали из него ровно, автоматически — он произносил их сотни раз, — но собственный голос казался чужим, далеким, будто он слышал себя со стороны, сквозь толщу воды, которая заливают его сознание все глубже и глубже.

— Все в порядке? — спросил директор, и Михаил кивнул, хотя ничего не было в порядке, его сердце стучало в ушах, как барабан, а дыхание перехватывало так, что каждое следующее слово давалось с невероятным трудом.

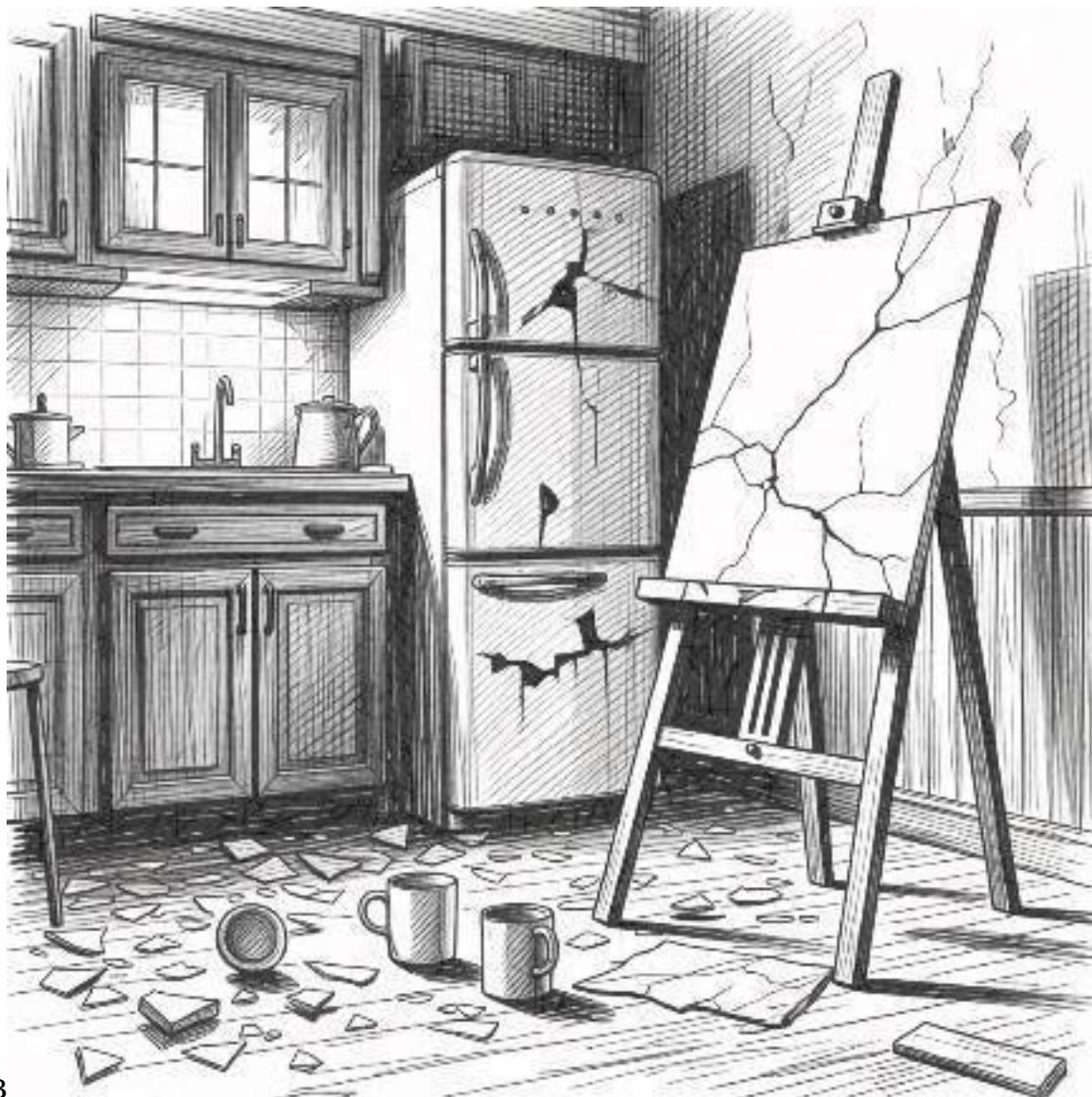
Он не помнил, как выбежал из переговорной, как оказался в коридоре, как его спина коснулась холодной стены, и он сполз по ней на кафельный пол, который показался ему ледяным даже сквозь шерстяную ткань брюк. Он сидел, закрыв глаза, чувствуя стекающие по вискам капли пота, пальцы вцепились в плитку, будто он пытался удержаться за что-то реальное,

за что-то, что не исчезнет, когда он откроет глаза. Воздух не проходил в легкие, хотя он делал глубокие вдохи, и каждый из них был похож на попытку проглотить воду — она была там, но не давала насыщения, только усиливала панику, которая все больше и больше разрасталась в груди, подобно мистическому существу.

«Это просто усталость», — сказал он себе, осознавая, что эта мысль не успокаивает, потому что он уже много месяцев говорил себе это, но усталость не проходила, а только нарастала, превращаясь в нечто гораздо большее, чем он способен контролировать. «Я мужчина, я не могу...» — Михаил не мог закончить эту фразу. Он осознавал, что мужчины тоже иногда не могут дышать, это не делает их слабее, но он гнал от себя эту мысль, потому что иначе ему пришлось бы признать, что он давно уже не живет, а просто функционирует, как механизм, который кто-то давно запустил, но забыл о необходимости смазывать.

Через десять минут дыхание начало возвращаться, медленно, как вода, которая постепенно снизу заполняет пустой сосуд. Он, поднявшись, зашел в туалет, плеснул холодной водой на запястья, на лицо, и эта вода показалась ледяной, почти до боли, но она помогла ему почувствовать свое тело, которое в эту секунду на мгновение стало реальным. Посмотрел в зеркало, он увидел человека с красными, воспаленными глазами, с мокрыми волосами, прилипшими ко лбу, этот человек был ему знаком, он видел его каждое утро, но никогда не позволял себе признать, что этот человек — он сам.

Бессонница



В

четыре часа утра Марина перестала воевать с бессонницей, поняв, что сегодняшняя ночь снова проиграна. Это привычная и надоевшая констатация факта, эту мысль она произносит про себя последние несколько месяцев. Она лежала на спине, глядя в потолок, на котором играли тени от уличных фонарей, и чувствовала, как в голове крутятся одни и те же мысли — о заказе, который она не сдала вчера, о деньгах, которые таяли на счету, о сыне, который скоро проснется и будет смотреть на нее внимательными глазами, ожидая, что мама будет улыбаться и говорить, что все хорошо. Она не могла улыбаться, она не могла говорить, — только лежать и считать удары своего сердца, которое билось где-то в горле, заглушая окружающую тишину.

Она встала, накинула старый свитер, пропахший домом и краской, и вышла на кухню, свет от холодильника ударил в глаза так ярко, что она зажмурилась на мгновение, и перед глазами заплескали цветные пятна. Она достала молоко, но передумала, потому что молоко, как казалось ей, подчеркивает спокойствие, оно слишком «мягкое», а ей нужно что-то острое, что-то, что сожжет эту тягучую пустоту, которая поселилась внутри. Она насыпала в кружку три ложки растворимого кофе, залила кипятком. Черная, горькая жидкость обожгла горло, но это жжение было приятным, оно оживляло. Она обхватила кружку ладонями, надеясь, что тепло успокоит ее дрожащие пальцы.

Но пальцы не успокаивались, она смотрела на них, на эту мелкую, нервную дрожь, которая напоминала ей о матери, которая в ее возрасте уже сломала свою карьеру и уехала в деревню, оставив после себя только холод в отношениях и требовательные письма. Мать всегда говорила, что у настоящего художника руки не должны дрожать, что это признак слабости, что если она не может провести ровную линию, значит, она не создана для искусства. Эти слова въелись в память Анны так глубоко, что она слышала их даже сейчас, спустя столько лет, сидя на кухне в четыре утра с кружкой обжигающего кофе.

Она выпила первый кофе, потом заварила второй, — первый не принес облегчения, — и когда она подошла к мольберту, взяв карандаш, она попыталась провести вертикальную линию — прямую, уверенную, такую, какой она должна была быть. Но линия вышла ломаной, дрожащей, похожей на кардиограмму, и это рассердило ее, хотя она знала, что руки не виноваты, что они просто повторяют то, что происходит внутри, в ее уставшем, измученном теле. Карандаш выскользнул из пальцев, упал на пол и покатился под диван. Она не стала его доставать, ей показалось бессмысленным напрягаться, чтобы снова провести кривую линию.

Марина стояла посреди комнаты, глядя на чистый лист, на эту пугающую белизну, которая не обещала ничего, кроме новых разочарований, и вдруг заметила вторую кружку, которая стояла на столе почти у самого края. Она хотела подвинуть ее, чтобы случайно не задеть, проходя мимо, но рука дрогнула, и кружка упала. Звон разбитого стекла разорвал тишину так резко, что Марина замерла, прислушиваясь, не проснулся ли сын. Сын не проснулся, Марина выдохнула с облегчением, потому что она не хотела, чтобы он видел ее в этом состоянии — с дрожащими руками, с разбитой кружкой и с чувством, что она не справляется, что она проваливается в какую-то бездну, которую совсем не может контролировать.

Она нагнулась, чтобы собрать осколки, и порезалась, кровь выступила на коже — алая, живая, теплая, она смотрела на нее и чувствовала, как в груди отступает тяжесть, хотя было странно, почти безумно — радоваться тому, что порезалась и испытываешь боль. Но это была настоящая боль, настоящая кровь, что-то реальное в этой пустой, бессонной ночи, подтверждающее, что она все еще жива. Марина улыбнулась, криво, горько, но почувствовав, как слезы наворачиваются на глаза, не дала им пролиться, потому что, если она заплачет, она не сможет остановиться.

Через час она сидела на лестничной площадке, потому что не могла больше оставаться в квартире — там было душно, тесно, пахло кофе и страхом, — и она вышла с мусорным ведром, которое держала в руках, не понимая, зачем взяла его с собой. Она села на холодный пол, прислонившись спиной к стене, и закрыла глаза, в этой пустоте она чувствовала, как дрожат ее руки, как дрожит все тело, как оно кричит о чем-то, чего она не могла понять, потому что приучила не слышать этот крик. Где-то внизу хлопнула дверь лифта, и она открыла глаза, надеясь, что кто-нибудь придет, в этом ожидании было что-то странное — не страх, а надежда, что кто-то увидит ее такой и не отвернется.

Лифт

Они встретились в холле в тот момент, когда город готовился к закату, и свет проникал сквозь стеклянные двери, рисуя на плитке длинные золотистые полосы. Он стоял в своем дорогом костюме, который сидел на нем безупречно, но лицо его было бледным, а лоб влажным, будто он только что вышел из душа, хотя это был просто пот, выступивший от внутреннего напряжения. Она выглядела растерянной, в старой футболке с пятнами краски, с мусорным ведром в руках, и ее растрепанные волосы падали на глаза, когда она смотрела на него с любопытством и усталостью, которые смешались в ее взгляде в одно целое.

Лифт открыл двери, они зашли внутрь и двери закрылись за ними, отделяя их от внешнего мира, оставляя в этом маленьком, тесном пространстве, где гул мотора казался единственным звуком во всем мире. Он посмотрел на кнопки и спросил, какой у нее этаж, его голос прозвучал мягче, чем он ожидал, будто он говорил не с соседкой, а с самим собой, с той частью себя, которую он прятал от всех. Она ответила, что десятый, и он нажал на кнопку, потом на свою — пятнадцатый, и это движение было механическим, почти рефлекторным, но он вдруг почувствовал, что не хочет, чтобы лифт доехал, чтобы она вышла и оставила его одного.

Они стояли молча, в их молчании было напряжение, но не враждебное, а какое-то странное, почти доверительное, как если бы оба понимали, что они не просто случайные попутчики, а два человека, которые делят одну и ту же усталость, один и тот же бессонный опыт, который невозможно высказать словами. Он заметил, что ее руки дрожат, дрожь была такой же мелкой и частой, как его собственная, и он вдруг перестал прятать свои руки, позволив им лежать на поручне так, чтобы она могла видеть их. Она заметила это, и ее взгляд скользнул по его пальцам, в нем не было осуждения, было что-то другое, что он не мог назвать, но что согревало его так, как не согревал горячий кофе.

— Вы плохо спали? — спросил он, удивившись тому, настолько просто и искренне это прозвучало, потому что обычно он не задавал таких вопросов, предпочитая говорить о погоде или о работе.

Она усмехнулась горькой, кривой улыбкой, в ней чувствовалась ментальная пустота, которую она прятала за своей усталостью.

— А вы? — ее встречный вопрос прозвучал как признание, как согласие на диалог, который не требовал слов.

Он улыбнулся. Странное ощущение — улыбаться в лифте в семь утра незнакомой женщине, которая выглядит так же разбито, как он себя чувствует, но которая почему-то не вызывает у него желания отдалиться.

— Я чуть не потерял сознание на презентации, — слова вырвались из него так легко, будто он ждал этого момента всю жизнь, будто ему нужно было просто выговорить это вслух, чтобы признать, что это случилось на самом деле.

Она посмотрела на его руки, которые все еще дрожали, потом на свои. Заметив в ее взгляде молчаливое понимание и принятие, он почувствовал, как внутри него расслабляется пружина, которую он сжимал годами.

— Мы с вами в одной лодке, — голос ее звучал тихо, но уверенно. — Только вы в костюме, а я в пижаме.

Лифт остановился на десятом, и двери открылись, впуская вечерний свет и запах чужой жизни, но она не двинулась с места, и он не спросил, почему.

— Мне сюда, — ее голос выдавал нерешительность, желание не уходить, как будто она боялась остаться одна в коридоре, где ее ждут собственные мысли и дрожащие руки.

— А мне выше, — его слова прозвучали как обещание, что они еще встретятся, хотя он не знал, когда это произойдет.

Она вышла из лифта, и двери начали закрываться, но перед тем, как они сомкнулись, она успела обернуться и посмотреть на него. В ее взгляде была благодарность, которую она не могла высказать словами. Он остался один, лифт поехал выше, и вдруг он почувствовал странное тепло от того, что кто-то увидел его дрожь и не отвернулся, не осудил, не спросил, почему он не может взять себя в руки. Это был первый раз за долгое время, когда он почувствовал, что не один, что есть кто-то, кто тоже просыпается в четыре утра и не знает, как жить дальше, но продолжает жить несмотря на то, что не знает, к чему идти и во что верить.

Физиологический гомеостаз

За этой историей, как и за множеством других, стоят не глубинные психологические травмы и не сложные внутренние конфликты, а банальная, но на удивление редко замечаемая вещь — состояние нашего тела. Мы привыкли думать о психике как о чем-то отдельном, как о некой эфемерной субстанции, которая парит над физической оболочкой и управляется исключительно силой мысли, эмоциями и жизненным опытом. Но это заблуждение, которое дорого нам обходится, потому что, игнорируя тело, мы лишаем себя главного ресурса, который позволяет нам существовать в этом мире, — энергии.

Психика не существует без физиологии, как компьютер не работает без электричества, и когда мы говорим о тревоге, о раздражительности, о чувстве, что земля уходит из-под ног, мы часто забываем, что за этим может стоять самая прозаическая причина — банальное недосыпание, недостаток воды, неправильное питание, кислородное голодание или нехватка солнечного света. Наш мозг, — этот самый сложный орган, — потребляет огромное количество ресурсов (до четверти энергозатрат всего организма) и когда эти ресурсы заканчиваются, он начинает сигнализировать, как автомобиль, у которого загорелась лампочка топливного бака на приборной панели. Только сигнализирует он не звуком, а дрожью в руках, паническими атаками, бессонницей, раздражительностью, ощущением, что все идет не так.

Наши герои Михаил и Марина находятся в таком состоянии уже давно, и оба они пытаются решить проблему на уровне сознания, он — дисциплиной и контролем, она — вдохновением и надеждой, что все наладится само собой. Но проблема не в сознании, и не в недостатке силы воли или таланта, а в том, что их организм работает на пределе, как двигатель без топлива и масла, а его крики о помощи они воспринимают как личную слабость, как неспособность справиться с жизнью, как неверное отношение к ситуации. Это забавное и печальное заблуждение, в которое мы все попадаем, когда вырастаем и учимся игнорировать свои телесные сигналы, подчиняясь социальным нормам, рабочим графикам и внутреннему перфекционизму.

Я часто обращаю внимание на то, что люди идут к психологу в поисках смысла и глубокой психотерапии, за пониманием корней своих проблем. В этом стремлении есть своя ценность, но есть и опасность упустить что-то гораздо более простое и банальное. Если человек спит по четыре часа, пьет кофе вместо воды и ест один раз в день, его психика будет в состоянии хронического стресса независимо от того, сколько сеансов психотерапии он пройдет. Потому что этому стрессу предшествует физиологическая проблема, и решать ее нужно соответственно — сном, едой, водой, дыханием.

Самое удивительное, что, когда люди начинают с этого, с этих простых вещей, которые лежат на поверхности, их тревога отступает, настроение выравнивается, и те глубинные вопросы, которые казались неразрешимыми, начинают видаться в другом свете. Это не значит, что психологические травмы и внутренние конфликты не имеют значения, они имеют, но они требуют энергии для своей проработки, если этой энергии нет, если батарейка разряжена, глубокая работа становится невозможной, как невозможно взобраться на вершину горы, если у тебя нет сил даже дойти до подножия.

Мнение специалиста

Говоря о людях, которые обращаются к специалисту за помощью с тревогой, бессонницей или чувством внутреннего хаоса, мы часто упускаем из виду, что многие из этих состояний являются следствием не психологических, а физиологических причин. И это не невнимательность, это скорее отражение нашего общего культурного убеждения, что психика — это нечто отдельное от тела, что она должна подчиняться силе воли и интеллекта, и что, если мы не справляемся с собой, значит, с нами что-то не так, значит, нам нужно глубже копаться в себе, а не проверять, сколько часов мы спали.

Опыт показывает, что наиболее эффективный подход на первом этапе работы в остром состоянии — это не интерпретации, не анализ детских травм, а стабилизация физического состояния. Мы не можем вести диалог о смыслах, о ценностях, о внутренних конфликтах, когда человек не может вдохнуть полной грудью, когда его руки дрожат, когда он не может уснуть и просыпается с чувством, что мир рушится. Его мозг сейчас работает в режиме выживания, и ему нужен прежде всего физический ресурс, который вернет ему возможность жить и дышать полноценно.

В такие моменты важно дать простую, понятную обратную связь, которая снимет с него груз вины и стыда, потому что самым разрушительным для него является мысль, что он не справляется, что он слабее других, что с ним что-то не так. Человеку важно понимать, что то, что происходит с ним — это нормальная реакция организма на хронический дефицит, что его тело не сломалось, а просто истощилось, и что это можно поправить, если начать с самых простых вещей. С того, чтобы лечь на час раньше, чтобы съесть нормальный завтрак, чтобы выпить стакан воды между приемами кофе.

Это создание условий для работы с психикой. Когда человек высыпается, когда его тело получает необходимые ресурсы, его ум становится яснее, его эмоции стабильнее, и тогда можно начинать разбирать те более сложные слои, которые действительно связаны с его историей, с его травмами, с его страхами и желаниями. Но без этого фундамента любая глубинная работа будет напоминать строительство дома на болоте, где каждый новый слой утяжеляет конструкцию и делает ее все более неустойчивой.

Специалист, который работает с людьми, знает, что иногда самое мудрое, что можно сделать, — это остановиться и задать простой вопрос: «Как вы спали этой ночью? Что вы ели сегодня? Когда вы последний раз пили воду?» И если ответы на эти вопросы показывают, что базовые физиологические потребности не удовлетворены, надо направить внимание человека туда, где он может восстановить свои силы. Это уважение к сложности и целостности человека, к тому факту, что его психика и тело неразрывны, и что поддерживать их нужно одновременно, начиная с самого нижнего этажа, на котором держится все здание — с тела.

Два окна

Ночь опускается на город медленно, как черная вода, которая заливает улицы и дома, скрывая их очертания, оставляя только светящиеся пятна окон, разбросанных по фасадам, как случайные звезды на темном небе. В доме на пятнадцатом этаже горит одно окно.

Михаил сидит, обхватив голову руками, глядя на экран телефона, где цифры биржевых котировок застыли в неподвижности, потому что рынки закрыты, и он знает это, но не может перестать смотреть на них, как будто от этого зависит его жизнь. Он должен был лечь спать еще час назад, но тело его не слушается, и он продолжает сидеть в темноте, слушая, как стучит его сердце, как гудит в голове этот бесконечный гул тревоги, который не утихает ни днем, ни ночью.

Марина сидит у окна с чашкой зеленого чая, который она заварила вместо кофе, сделав над собой усилие, которое кажется ей почти героическим, потому что кофе — это привычка, а привычки трудно ломать. Она смотрит на ночной город, на россыпи огней, и думает о том, сколько людей сейчас не спит, сидит в темноте, обхватив чашки с остывшим напитком, и убеждает себя, что завтра все будет по-другому, что завтра она поспит, завтра поест, завтра начнет новую жизнь. Она не знает, что в нескольких этажах над ней сидит мужчина, который думает о том же самом, и что оба они смотрят в одну сторону, в ту темную бездну, которая отделяет их от сна и покоя.

Они не знают друг о друге почти ничего, кроме того, что живут в одном доме, что иногда пересекаются в лифте, что оба дрожат, оба устали, оба притворяются, что у них все в порядке, когда на самом деле все идет не так, как им хотелось бы. И все же между ними есть нечто общее, тонкая нить, которую они не замечают, но которая уже соединяет их окна в эту бессонную ночь, превращая два отдельных огонька в один молчаливый сигнал, обращенный в темноту: «Я здесь. Я держусь. Я пытаюсь найти выход».

Они пока не знают, что их окна горят в унисон.

Но это начало.

Глава 2. Сканер угроз

Ты просыпаешься среди ночи, сердце колотится в горле и первая мысль — проверить, заперта ли дверь. Ты точно помнишь, что закрывал ее, но руки уже тянутся к ручке, пальцы касаются холодного металла, дергают замок, убеждаются, что все в порядке. Возвращаешься в постель, закрываешь глаза, и через десять минут просыпаешься снова с той же мыслью, тем же страхом, той же беспомощностью перед собственным воображением, которое рисует угрозы там, где их нет.

Беспокойство



О проснулся в три ноль семь. Нужно открыть глаза, взглядеться в темноту и прислушаться к тому, как колотится сердце.

Михаил лежал неподвижно, глядя в потолок. Тени от уличных фонарей плясали на нем, как живые, создавая причудливые узоры, которые при желании можно было принять за лица, за силуэты, за знаки. Он не верил в знаки. Он верил в факты. Но фактов не было — была только темнота, тишина и это нарастающее внутри ощущение, которое он привык называть беспокойством, хотя оно давно уже переросло в нечто большее.

Рука сама потянулась к тумбочке. Черный, безликий телефон лежал экраном вниз. Он знал, что не нужно его брать. Знал, что биржи закрыты, что письма не приходят по ночам, что мир не рухнул за последние несколько часов. Знал, но пальцы уже нащупали корпус, уже включили экран, уже открыли приложение с котировками.

Цифры не изменились. Те же самые, что он видел перед сном. Он смотрел на них, вглядывался в каждую, пытаясь найти в них что-то новое, скрытый сигнал, указывающий на опасность. Но цифры молчат. Они просто стоят на своих местах, не обещая ни краха, ни спасения.

Он убрал телефон и перевернулся на спину. Сердце стучало ровно, но настойчиво, каждый стук отдавался в висках глухой пульсацией, которая не давала уснуть. Мысли поползли

одна за другой, как змеи, вылезающие из норы: что, если его уволят завтра? Что, если он не справится с проектом, его репутация рухнет, и он останется без денег, без статуса, без того единственного, что давало ему ощущение, что он существует? Что, если он умрет, и никто не заметит этого до тех пор, пока секретарша не принесет кофе и не обнаружит его тело, сидящее за столом с открытыми помутневшими глазами?

Михаил отбросил одеяло и присел на кровати. Холодный воздух коснулся спины, он вздрогнул, чувствуя, как пот мгновенно высыхает на коже, оставляя липкое, неприятное ощущение. Встал. Пошел в прихожую, не зажигая свет, — он знал этот путь наизусть, каждый поворот, каждый шаг. Босые ступни ощущали холод паркета, и этот холод был почти приятным — он отвлекал от того, что творилось внутри.

Пальцы нащупали дверную ручку. Он дернул ее — заперто. Второй замок — заперто. Цепочка — на месте. Он знал это, он проверял все перед сном, но сейчас он проверял снова, потому что это было единственное действие, которое давало ему мгновенное, призрачное ощущение, что он способен что-то контролировать в жизни, которой уже давно не управляет.

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.