

Елена Лапина

Действовать

Елена Лапина

Действовать

«Автор»

2026

Лапина Е.

Действовать / Е. Лапина — «Автор», 2026

В первой книге вы дали себе разрешение перестать быть удобной. Вы почувствовали, что «так жить нельзя». Но что происходит дальше? Эйфория решения проходит, и на смену ей приходит липкий страх: «Куда я пойду с детьми?», «У меня нет работы пять лет», «Он меня уничтожит», «Все будут крутить пальцем у виска». Эта книга — не сухой справочник по разводам и не мотивационный манифест. Это психологическая карта местности для тех, кто уже сказал себе «да», но чья нервная система все еще кричит «Опасно!». Здесь мы разбираем не только внешние шаги, но и внутреннюю механику. Актуальные социальные ресурсы, поданные как инструмент возврата психологической безопасности. Как принять решение и сделать первый шаг, когда страшно, но пути назад нет. Продолжение книги «Разрешите себе»

© Лапина Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Введение	6
ЧАСТЬ 1. ФИЗИОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ: КАК ИЗМЕНИТЬ ПАТТЕРН, КОГДА НЕРВНАЯ СИСТЕМА КРИЧИТ «ОПАСНО!»	7
Глава 1. Анатомия паралича: почему вы не можете просто «собрать чемоданы»	8
Глава 2. 8 монстров в шкафу: как вытащить истинный страх на свет	9
БЛОК ПРАКТИКИ: 8 незаконченных предложений	10
Глава 3. Кейс Тани: как 30 сессий и один звонок подруге изменили всё	12
ЧТО СДЕЛАТЬ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ: Неделя микро-безопасности	14
ЧАСТЬ 2. ДАВЛЕНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СБОИ: КАК ВЫДЕРЖАТЬ НАГРУЗКУ	15
Глава 4. Реакция системы: почему давление усиливается, когда вы меняетесь	16
Глава 5. Анатомия срыва: три точки сбоя	17
Глава 6. Техники разрыва петли: как остановить срыв	18
БЛОК ПРАКТИКИ №1: Если вы срываетесь на детей	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Действовать

Глава

Введение

От разрешения к действию: почему тело саботирует правильные решения

Если вы держите эту книгу, значит, первая часть пути уже пройдена. Вы прочитали «Разрешите себе». Вы перестали считать свои срывы, усталость или желание сбежать признаками «плохого характера». Вы поняли: это не характер. Это физиология перегруженной нервной системы.

Вы дали себе внутреннее разрешение. Но как только вы пытаетесь перейти к действиям (открыть сайт с вакансиями, позвонить юристу, сказать мужу о разводе), тело предательски сжимается. Сердце колотится, в горле ком, руки холодеют. Мозг рисует апокалипсис: «Ты останешься на улице с двумя детьми. Ты умрешь от голода. Все будут смеяться».

Это не трусость. Это эволюционный механизм. Ваша нервная система годами жила в режиме выживания. Для нее любое изменение, даже к лучшему, равно неизвестности, а неизвестность равна смертельной опасности. Префронтальная кора (отвечающая за планирование) отключается, миндалевидное тело (центр страха) перехватывает управление.

Эта книга создана, чтобы вернуть префронтальную кору в онлайн. Мы не будем прыгать в неизвестность с закрытыми глазами и не будем ломать себя через силу. Мы будем мягко пере-страивать паттерны реакции, давая нервной системе новый, безопасный опыт. Маленькими шагами мы покажем мозгу, что действие - это не угроза, а возможность вернуть контроль.

Вы уже сказали себе «да». Теперь давайте научим ваше тело действовать.

ЧАСТЬ 1. ФИЗИОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ: КАК ИЗМЕНИТЬ ПАТТЕРН, КОГДА НЕРВНАЯ СИСТЕМА КРИЧИТ «ОПАСНО!»

«Я знаю, что надо уходить. Я все понимаю. Но

**ФИЗИОЛОГИЯ РЕШЕНИЯ:
КАК ИЗМЕНИТЬ ПАТТЕРН,
КОГДА НЕРВНАЯ СИСТЕМА КРИЧИТ «ОПАСНО!»**

“ Я знаю, что надо уходить.
Я все понимаю.
Но я сижу и не могу даже
встать с дивана, чтобы
позвонить в банк. **”**

ОПАСНО!
Так работает древний
механизм выживания:

- угроза
- неопределённость
- перегрузка

= **СТОП-РЕАКЦИЯ**

Глава 1. Анатомия паралича: почему вы не можете просто «собрать чемоданы»

«Я знаю, что надо уходить. Я все понимаю. Но я сижу и не могу даже встать с дивана, чтобы позвонить в банк».

Знакомо? Когда мы пытаемся заставить себя действовать через силу, мы игнорируем биологию. В момент хронического стресса надпочечники истощены. Кортизол держится на высоком фоне, но парадоксальным образом это приводит не к активности, а к замиранию (реакция freeze).

Попытка «взять себя в руки» и действовать через силу в таком состоянии похожа на попытку завести машину без бензина, выжимая педаль газа до упора. Вы только сажаете аккумулятор.

Чтобы выйти из ступора, нельзя давить на газ. Нужно разорвать старый паттерн «страх → замирание». Мы сделаем это не через героические усилия, а через микро-действия, которые посылают нервной системе сигнал: «Я управляю ситуацией. Я в безопасности».

Глава 2. 8 монстров в шкафу: как вытащить истинный страх на свет

Страх действовать часто маскируется под «ради детей» или «нет жилья». На деле под ним стоят незаконченные установки, которые живут в теле как автоматические реакции. Их нужно вывести на свет. Не чтобы бояться меньше. Чтобы понимать, где именно застревает нервная система.

БЛОК ПРАКТИКИ: 8 незаконченных предложений

Возьмите лист. Выберите 1–2 предложения, которые вызывают самый сильный отклик. Закончите их честно. Рядом напишите факт, который этот страх опровергает. Прочитайте новую мысль вслух трижды.

1. Когда муж повышает на меня голос, я сжимаюсь и молчу, потому что боюсь, что если отвечу, то... (Честно: он ударит меня / он уйдет и заберет детей).

2. Я продолжаю терпеть оскорбления, потому что глубоко внутри верю, что... (Честно: я действительно ничего не стою без него).

3. Когда муж срывается на детях, я замираю, потому что помню, как однажды...

4. Единственная сфера, где я позволяю себе «слабость» (покупки, еда) - это потому, что так я хоть ненадолго чувствую... (Честно: контроль и тепло).

5. После скандала я заедаю стресс, не потому что голодна, а чтобы заглушить чувство...

6. Мне страшно отстоять границы перед свекровью, потому что она однажды сказала фразу, которая ранит сильнее всего:...

7. Я запрещаю себе плакать или кричать в ответ, потому что меня научили, что выражать гнев - значит...

8. Если я прямо сейчас начну действовать (копировать документы), то самое ужасное, чего я не переживу, - это... (Честно: он узнает и устроит скандал).

Реструктуризация: Прочитайте свой страх. А теперь напишите рядом взрослый, фактологичный ответ. «Я не обязана начинать с громких шагов. Первые действия могут быть невидимыми: сфотографировать документы, завести новую почту. Страх падает не от храбрости, а от малых, но реальных шагов».

Как перестать бояться того, что в шкафу: 8 фраз, которые меняют всё

ИНСТРУКЦИЯ:

- ① Выберите любое из 8 незаконченных предложений (или возьмите то, которое вызывает самый сильный отклик).
- ② Закончите его честно — так, как думаете на самом деле. Это ваше «чудовище» (иррациональный страх, установка).
- ③ Рядом напишите новую мысль — переформулирование, которое разрушает власть этого чудовища.
- ④ Прочитайте новую мысль вслух трижды.
- ⑤ Повторите для других 7 предложений.

8 НЕЗАКОНЧЕННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ

- | | | |
|---|---|--|
| ① | Если я прямо сейчас начну действовать (копировать документы, записывать угрозы), то самое ужасное, что может случиться и чего я не переживу, — это... | |
| ② | Больше всего я боюсь, что если я уйду или защищу себя, то... | |
| ③ | Меня останавливает мысль, что... | |
| ④ | Я боюсь, что без него (неё) я... | |
| ⑤ | Если кто-то узнает правду, то... | |
| ⑥ | Я злюсь на себя за то, что... | |
| ⑦ | Мне кажется, что я должна.... | |
| ⑧ | Если я поверю, что заслуживаю лучшего, то... | |



НАПОМИНАНИЕ:

Страх живёт в темноте. Свет — это информация, поддержка и маленькие шаги. Ты не обязана быть смелой каждый день. Ты имеешь право быть в безопасности.

ПРИМЕР

Незаконченное предложение (из предыдущего списка):

«Если я прямо сейчас начну действовать (копировать документы, записывать угрозы), то самое ужасное, что может случиться и чего я не переживу, — это...»

Честное окончание (чудовище):

«...он узнает, убьёт меня или отнимет детей. Я останусь одна на улице, и никто не поможет»

Новая мысль (реструктуризация):

«Я не обязана начинать с громких шагов. Первые действия могут быть невидимыми: сфотографировать документы, завести новую почту. Страх падает не от храбрости, а от малых, но реальных шагов. И я уже знаю, куда звонить, если будет угроза (112, кризисный центр). Я не одна»

ТЫ НЕ ОДНА. ЕСТЬ ПОМОЩЬ:

- 112 — экстренная помощь
- Кризисные центры и горячие линии в твоём городе

Я ВЫБИРАЮ
СЕБЯ.
Я В ЭТОМ
НЕ ОДНА.



Глава 3. Кейс Тани: как 30 сессий и один звонок подруге изменили всё

«Я боялась остаться с детьми без копейки, а теперь сама выбираю, куда идти».

На первой встрече Таня (36 лет, двое детей 3 и 5 лет) сидела ссутулившись, плечи подняты к ушам. Муж провоцировал скандалы и уходил к любовнице. Свекровь твердила: «Детям нужен отец, терпи». Внутри крутилось: «Я плохая мать. Без него пропаду». Она хотела уйти, но страх парализовал. А еще - стыд. Она годами не общалась с подругой из института, потому что было невыносимо признавать, что в семье она «удобное приложение».

Как мы работали:

1. Снятие острой симптоматики. Мы использовали ДПДГ (двустороннюю стимуляцию). Не чтобы стереть прошлое, а чтобы снизить эмоциональный накал фразы «куда ты одна денешься». Через 4 сессии ее пульс в покое снизился, сон стал глубже.

2. Выход из изоляции. Мы проработали страх звонка. Первый шаг - просто позвонить подруге. Не за спасением. За присутствием. Подруга не осудила. Она сказала: «Дура, сколько лет молчала? Я еду». Нервная система Тани получила сигнал: «Я не одна. Мир не рухнул».

3. Пошаговая карта. Не «найди работу за неделю». А «выдели 1 час в тихий час ребенка на обучение + 2 заказа на фрилансе».

4. Протокол границ. На фразу свекрови «терпи» Таня отработала спокойный ответ: «Им нужна живая мать, а не отец, который унижает». Когда муж попытался устроить скандал, она не включилась. Просто вышла в детскую. Без истерики. Ее спокойствие сбило его сценарий. Через небольшую квартиру. Первый месяц страх был громче реальности. Но реальность оказалась тише: ночь без слез. Утро без унижений. Она не «спаслась».

Она выстроила маршрут. Маленькими шагами. Через тело.

КАРТА МАЛЫХ ШАГОВ

Маленькие действия сегодня — большие изменения завтра

30 дней



Создаём основу

- Определите свою главную цель
- Запишите 3 приоритета на месяц
- Выделяйте 10 минут на планирование дня
- Пейте больше воды каждый день
- Двигайтесь 15–20 минут ежедневно
- Читайте 10 страниц каждый день
- Ложитесь спать на 30 минут раньше
- Подводите итоги дня: что получилось?
- Будьте благодарны: 3 вещи каждый день
- Один маленький шаг к цели каждый день

60 дней



Формируем привычки

- Пересмотрите и уточните свои цели
- Отслеживайте прогресс раз в неделю
- Учитесь 20 минут каждый день
- Тренируйтесь 3 раза в неделю
- Питайтесь осознанно: меньше сахара и фастфуда
- Проводите время с близкими
- Ограничьте время в соцсетях
- Проводите время на свежем воздухе
- Практикуйте благодарность и позитивное мышление
- Празднуйте маленькие победы

90 дней



Укрепляем результат

- Оцените прогресс и скорректируйте цели
- Работайте над важным каждый день
- Создайте систему и придерживайтесь её
- Развивайте навыки, которые приближают к цели
- Контролируйте бюджет и увеличивайте доход
- Заботьтесь о себе: сон, питание, баланс
- Окружайте себя поддерживающими людьми
- Анализируйте и учитесь на опыте
- Визуализируйте желаемый результат
- Станьте версией себя, которой гордитесь

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ • ПОСТОЯНСТВО • БОЛЬШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЧТО СДЕЛАТЬ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ: Неделя микро-безопасности

1. Сделайте одно невидимое действие. Создайте новую электронную почту и перенесите туда сканы документов. Или отложите 100 рублей наличными в незаметное место.

2. Назовите свой страх. Выполните технику «8 незаконченных предложений» для одной ситуации, которая парализует вас прямо сейчас.

3. Дайте себе 5 минут тишины. Без телефона, без планирования. Просто вода и дыхание. Это сигнал нервной системе: «Я не в режиме побега, я в режиме заботы».

ЧАСТЬ 2. ДАВЛЕНИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СБОИ: КАК ВЫДЕРЖАТЬ НАГРУЗКУ



Вы перестали быть удобной. Вы начали выстраивать границы или подали документы. Вы ожидали облегчения. Вместо этого давление усилилось.

Глава 4. Реакция системы: почему давление усиливается, когда вы меняетесь

Вы перестали быть удобной. Вы начали выстраивать границы или подали документы. Вы ожидали облегчения. Вместо этого давление усилилось.

Муж начал угрожать. Свекровь звонит с упреками: «Подумай о внуках, ты разрушаешь семью». Или, что сбивает с толку еще сильнее, партнер внезапно стал «идеальным»: извинения, обещания измениться.

Это системная реакция. Когда вы меняете паттерн поведения, система, привыкшая к вашему подчинению, теряет контроль. Она активирует рычаги, которые работали раньше: страх, вину, стыд.

Вспомните ироничный монолог из классики: «Я делаю вид, что мне хорошо. Вроде бы я даже где-то счастлива. Только не знаю где... Зато в быту мой неприхотлив... Зато любит он меня. Правда, странную любовью».

Раньше сарказм и ирония были вашим щитом. Они снижали когнитивный диссонанс и позволяли выживать. Но когда вы принимаете решение действовать, этот щит падает. Реальность становится осязаемой. Если не дать накопленному напряжению экологичный выход, нервная система найдет его сама - через поведенческие срывы.

Глава 5. Анатомия срыва: три точки сбоя

Вы приняли решение. Вы понимаете, что делаете. Но вчера вы повысили голос на ребенка из-за мелочи. Или ночью съели то, что планировали избегать. Или оформили заказ на маркетплейсе на последние деньги.

Сразу после следует острое чувство вины: «Я ужасная мать. Я ничего не могу. Я снова все испортила». Этот стыд съедает последние силы. Вместо того чтобы опереться на себя, вы начинаете себя добивать.

Важно понять: Срыв в этот период - это не откат в начало. Это физиологический сигнал перегрузки.

Когда партнер провоцирует конфликт, а вы сдерживаетесь, адреналин и кортизол остаются в теле. Им нужен выход. Прямой выплеск на источник угрозы часто кажется небезопасным. Мозг ищет самый доступный клапан для сброса напряжения.

Кейс из практики: Смещенная агрессия

Клиентка Елена (34 года, двое детей) пришла с запросом: «Я кричу на старшую дочь после каждого скандала с мужем, потом рыдаю от стыда». Мы разобрали цепочку: муж провоцирует → Елена сдерживает гнев → муж уходит «на работу» → адреналин Елены остается в теле, не находя выхода → дочь разливает сок → мозг использует ребенка как безопасный объект для разрядки.

Решение: Мы не боролись с «плохим характером». Мы внедрили технику перехвата реакции в моменте, до того как напряжение достигнет пика.

Кейс из практики: Еда и покупки как поиск дофамина

Клиентка Светлана после унижительного разговора слышала внутренний голос: «Корова, смотреть на себя не могу». Этот стыд был невыносимым. Холодильник или корзина на маркетплейсе давали быстрый дофамин, на секунду глуша боль. Это не слабование. Это попытка нервной системы саморегуляции, которая бьет по здоровью и бюджету.

Задача не в том, чтобы запретить себе срываться. Задача - научиться замечать перегруз раньше и давать телу другой способ завершить реакцию стресса.

Глава 6. Техники разрыва петли: как остановить срыв

Самое разрушительное в срыве - это последующее самообвинение. Вина запускает новый виток стресса, что ведет к новому срыву. Чтобы разорвать эту петлю, нужны конкретные, телесные инструменты.

БЛОК ПРАКТИКИ №1: Если вы срываетесь на детей

Название: «Стоп-вспышка»

Цель: Остановить автоматический перенос злости с партнера на ребенка, снизить уровень адреналина в теле за 1–2 минуты.

Что делать:

1. В момент, когда чувствуете, что сейчас закричите, скажите себе вслух или шёпотом: «Это не ребёнок виноват. Он просто оказался рядом». Без осуждения. Просто констатация факта.

2. Сядьте. Можно опуститься на корточки рядом с ребёнком. Начните равномерно постукивать по коленям: левое - правое, левое - правое. Делайте это 20 секунд. Дышите спокойно: вдох через нос, выдох через рот.

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.