

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

МЯГКИЕ НАВЫКИ SOFT SKILLS

— ДЛ Я ВЗРОСЛЫХ —



КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ
И ОКРУЖАЮЩИХ



Наталья Черменская

**Мягкие навыки. Soft skills
для взрослых. Понять
себя и окружающих**

«Автор»

2026

Черменская Н.

Мягкие навыки. Soft skills для взрослых. Понять себя и окружающих / Н. Черменская — «Автор», 2026

Что, если вы можете изменить свою жизнь, просто изменив подход к общению и отношениям? Эта книга предлагает новый взгляд на развитие soft skills и предоставляет практические рекомендации для улучшения эффективного общения, управления временем и задачами, а также развития эмпатии и навыков слушания. Что именно нужно для того, чтобы начать эти изменения? Как преодолеть конфликты и стресс, которые мешают нам достичь наших целей? Автор книги даёт техники и методики, которые помогут читателям преодолеть конфликты и стресс, а также найти свое место в профессиональной и личной жизни. Это практическое руководство по развитию soft skills для обычных занятых людей, которые живут свою жизнь и никак не могут в ней разобраться и навести порядок. Вместе с четырьмя героями вы сможете развить эмпатию, планировать свой день, просить о помощи и вести себя в конфликтах. Она поможет выстроить цельную систему управления собой и своей жизнью для тех, у кого в жизни все действительно важно и срочно.

© Черменская Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Замечать свое состояние	7
Глава 2. Регуляция и восстановление	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Черменская

Мягкие навыки. Soft skills для взрослых. Понять себя и окружающих

Введение

Есть тип людей, к которым тянутся. Не самые умные в комнате, не самые успешные, не самые красивые. Просто рядом с ними легко. Они понимают, что чувствуют, и говорят это вслух без надрыва. Они слышат других. Они умеют не согласиться, не разругавшись, и попросить, не унижаясь, и отказать, не предав. Они спокойны там, где другие паникуют, и теплы там, где другие каменеют. Кажется, что им повезло такими родиться.

Дело вовсе не в этом. Всему этому можно научиться. Это и есть soft skills — и вся эта книга о том, как их в себе вырастить.

Сначала договоримся о словах, потому что вокруг них много путаницы.

Hard skills — это твердые навыки, профессиональные: умение программировать, водить машину, считать налоги, делать операции. Их видно в дипломе и в резюме, им учат в институтах, их легко измерить.

Soft skills — мягкие навыки, человеческие: умение общаться, понимать других, договариваться, работать вместе, разрешать конфликты. Их не видно в дипломе, им почти нигде системно не учат, и измерить их трудно — но именно от них зависит, как складывается ваша жизнь среди людей. Можно быть блестящим специалистом и при этом одиноким, непонятым, вечно в ссорах, потому что hard skills отвечают за то, что вы умеете делать, а soft skills — за то, как вы это делаете рядом с другими.

И есть еще один пласт, который обычно не выделяют, а зря, — self skills. Навыки обращения с самим собой: умение замечать свое состояние, успокаиваться, понимать свои потребности, удерживать внимание, не врать себе. Их ставят первыми не случайно. Нельзя услышать другого, если не слышишь себя; нельзя провести границу, если не знаешь, чего хочешь; нельзя не сорваться на близких, если не умеешь обращаться со своим раздражением. Self skills — это фундамент, на котором стоят soft skills. Поэтому книга начинается с работы над собой и только потом разворачивается к другим людям.

Теперь главное, ради чего эта книга вообще написана, потому что книг про общение и про эмоции хватает и без нее.

Почти все они написаны для какой-то одной части жизни. Одни учат быть эффективным сотрудником и заканчиваются на проходной офиса. Другие — про отношения с партнером и молчат про все остальное. Третьи — психологические, и разговаривают с вами как с носителем проблемы, которую надо вылечить. Вы читаете, вроде бы понимаете, а потом выходите в реальную жизнь — где вы за один день успеваете побыть и сотрудником, и родителем, и другом, и покупателем, и соседом, и ребенком своих родителей, — и навык, привязанный в книге к офису, в эту реальную жизнь не переносится.

Эта книга обращается к вам целиком. Не к вам-на-работе и не к вам-в-отношениях, а к вам — нормальному, здоровому, современному взрослому человеку, у которого просто провисают человеческие навыки. Который не в кризисе, не болен, ни в чем не виноват — просто его никто не научил вовремя слышать себя, читать других и внятно проявляться. И от этого он раз за разом спотыкается: реагирует резче, чем хотел; молчит там, где надо сказать; читает в чужом лице осуждение, которого нет; копит и взрывается; не может попросить и не может отказать. Не потому, что с ним что-то не так. Потому, что это навыки, а навыкам учатся.

Эта книга — не сборник советов, а книга-тренажер: в ней много примеров, упражнений, разборов и очень подробных объяснений, чтобы вы не просто кивали «да, логично», а реально понимали, что с вами происходит и как это менять. А чтобы все это было нагляднее, через всю книгу пройдут четыре главных героя. Сейчас я вас познакомлю — возможно, дальше вы будете узнавать в них себя.

Лера, 21 год, студентка. Выросла на языке психологии: знает, что такое триггеры, привязанность и эмоциональная регуляция, ведет трекер настроения, слушает подкасты, подумывает о терапии. Слов про чувства у нее больше, чем у кого бы то ни было, а вот чувствовать саму себя она так и не научилась. Она тушуетсЯ среди людей, винит себя в излишней тревожности, ставит себе диагнозы и часто страдает не от того, что с ней что-то не так, а от того, что слишком много об этом думает. Леру нам предстоит научить отличать живое чувство от наклеенного ярлыка.

Дина, 29 лет. Год назад сменила город и сферу — смелый шаг, который при всех плюсах обернулся одиночеством и чувством изоляции. Она компетентна и закрыта, очень хочет с кем-то сблизиться, но не получается, и она не понимает почему. В новой среде она то теряется, то растворяется, пытаясь вписаться, и нигде не чувствует себя собой. Дине предстоит научиться слышать других, открываться и оставаться собой в любой обстановке.

Марина, 37 лет. Ведет отдел, тянет дом и двоих детей. На ней все держится, и она этим, в общем, гордится — но раз в несколько дней срывается на крик из-за ерунды, потом мучается виной и не понимает, как дошла до этого. Она не умеет просить, не умеет отказывать, не умеет отдыхать без чувства, что украла это время. Ее мы будем разгружать — и заодно разбираться, почему ей, в отличие от других, не подходят половина стандартных советов из книг по саморазвитию.

Кирилл, 43 года. Аналитик, точный и надежный, искренне не понимающий, почему все вокруг постоянно драматизируют, обижаются и разводят сопли на пустом месте. Он не бесчувственный — он просто не замечает своих эмоций и оттого считает чужие преувеличением. Кириллу предстоит самый длинный путь: от убеждения, что вся эта «человеческая» возня необязательна, к пониманию, что в ней-то и есть самое важное.

Четыре разных человека, четыре разных жизни, четыре разных набора сложностей. Вы вряд ли совпадете с кем-то из них полностью — но в каждом найдете свой кусочек. И вместе с ними, глава за главой, навык за навыком, мы будем разбираться, как все это устроено и как это в себе изменить.

Каждая глава — это один навык. Внутри всегда есть живая история, в которой вы узнаете себя; подробное объяснение того, как навык работает; способ проверить, где вы сейчас; конкретные техники и упражнения, встроенные в обычный день; и признаки, по которым вы поймете, что навык растет. Книга устроена от простого к сложному: сначала контакт с собой, потом управление собой и делами, потом умение слышать других, потом — выражать себя, и наконец — взаимодействовать под напряжением и строить близость, которая держится годами.

Одна просьба напоследок. Не читайте эту книгу как роман, залпом. Soft skills не формируются от прочтения — они появляются в процессе тренировки, как любой другой навык. Это как работа с телом, формирование мышц. Делайте упражнения. Возвращайтесь. Дайте себе время. Наши четверо героев менялись не за вечер, а за месяцы, с откатами и сомнениями — и именно так это и работает у всех.

Начнем с самого начала — с умения замечать, что происходит внутри вас.

Глава 1. Замечать свое состояние

С Лерой все в порядке. Это первое, что нужно сказать, потому что сама она в этом не уверена.

Ей двадцать один, третий курс, и со стороны ее жизнь выглядит собранной. Учится хорошо, к парам готовится, друзья есть, в выходные куда-то ходит. Но внутри у нее ведется постоянная тихая работа, которую никто не видит. Перед каждым семинаром, где могут спросить, у нее подсасывает под ложечкой. Когда преподаватель обводит группу взглядом, она опускает глаза в тетрадь, хотя ответ знает. После пары она идет домой и прокручивает: вот тут можно было сказать, а я промолчала, опять; вот тут засмеялась невпопад; вот тут Соня посмотрела как-то странно, наверное, я ляпнула лишнее.

Год назад Лера решила, что с ней что-то не так, и взялась за себя всерьез. Прочитала пару книг про тревожность. Подписалась на психологов, слушает подкасты в наушниках по дороге в универ. Завела трекер настроения, ставит туда метки по три раза в день. Знает теперь слова — «тревожное расстройство», «руминация», «избегающее поведение», — примеряет их к себе и почти все находит подходящими. Подумывает про терапию, уже и специалиста присмотрела, все не решится написать. Диагноз она себе, в общем, поставила сама: я слишком тревожный человек, мне тяжело с людьми, надо это лечить.

И вот здесь начинается то, ради чего я о ней рассказываю. Лера разобралась в словаре чувств лучше, чем большинство взрослых вокруг. А чувствовать саму себя так и не научилась. Больше того — весь ее самоанализ работает против нее. Чем больше она читает про тревожность, тем увереннее видит тревожность везде, и тем меньше у нее шансов разглядеть, что под этим словом на самом деле прячется.

Просто представьте эту сцену.

Семинар. Преподаватель разбирает работы и говорит: «Лучше всех тему раскрыла Лера, может, расскажете группе?» У Леры мгновенно частит сердце, дыхание становится поверхностным и частым, руки немеют и по ним словно пробегает электричество. Готовая мысль вспыхивает первой: «Все, паника, меня накрывает, только бы не покраснеть». Она опускает глаза, выдавливает несколько скомканных фраз и садится с привычным «опять не справилась».

А теперь медленно. Тело у нее в тот момент сделало ровно то, что делает тело перед рывком: подбросило энергии. Сердце частит, потому что сейчас понадобится. Ей было что сказать — работа правда лучшая, она в ней разобралась. Внутри был азарт, тяга вперед, к разговору. Но Лера за полтора года так натренировалась узнавать в учащенном сердцебиении тревогу, что азарт даже не получил шанса быть узнанным. Она назвала свое состояние раньше, чем успела его рассмотреть, и название оказалось чужим.

Тревога и азарт в теле почти неразличимы. То же сердцебиение, то же учащенное дыхание, те же влажные ладони. Разница спрятана в одном векторе: тревога тянет назад и прочь, азарт тянет вперед и к. Лера каждый раз проскакивает этот вектор, потому что слишком торопится с ярлыком — и торопится тем сильнее, чем больше читает.

Я начинаю книгу с нее, а не с человека, который «не разбирается в эмоциях», потому что ее случай ломает главную иллюзию современного взрослого. Иллюзия такая: выучу названия чувств — научусь их чувствовать. Нас всех в последние годы хорошо натаскали на словарь. Колесо эмоций, списки из ста чувств, разборы про то, что под злостью прячется страх. Словарь у многих стал богатым. А способность поймать живое состояние в ту секунду, когда оно происходит, и не спутать его с соседним — способность отдельная, из словаря она не вырастает. Знать слово «обида» и распознать обиду в себе за миг до того, как из-за нее наговоришь лишнего, — разные умения.

Вот это умение мы и будем ставить. Не пополнять ваш словарь, он наверняка и так в порядке, а чинить два звена, которые стоят раньше слов.

Чтобы вы увидели, что дело вовсе не во впечатлительных студентках, познакомлю вас со вторым героем — у него проблемы в этой же области, хоть и совершенно противоположные.

Кириллу сорок три, он аналитик. Точный, надежный, его ценят за то, что он видит в данных то, чего не видят другие, и не разводит вокруг этого лишних слов. Себя он считает человеком спокойным и здравым. Проблема, как ему кажется, не в нем, а в окружающих, и формулирует он ее примерно так: почему все вокруг постоянно делают из мухи слона.

Коллега полдня ходит подавленная из-за того, что ей не так ответили в чате, — Кирилл искренне не понимает, из-за чего там можно было полдня переживать, ответили и ответили. Жена расстраивается, что он за ужином уткнулся в телефон, — а он не видит трагедии, он же рядом сидел, физически присутствовал. Друг рассказывает, как тяжело дался развод, и Кирилл, желая помочь, советует составить список плюсов и минусов новой жизни и удивляется, почему друг после этого замолкает. На семейных сборах кто-нибудь обязательно «устраивает сцену на пустом месте», и Кирилл уходит курить с ощущением, что он один тут нормальный, а вокруг сплошные эмоции, драма и нытье.

Со стороны это выглядит как черствость. Но Кирилл не бесчувственный. Он чувствует — просто не там, где принято, и узнает об этом последним. На том же ужине, где он, по его мнению, спокойно сидел, у него с обеда стояли домиком плечи, к ночи заныл висок, а на простой вопрос про завтрашние планы он ответил резче, чем стоило, и сам этого не услышал. Жена услышала. Она читает его за три секунды у порога. Он сам не прочитал себя ни разу за весь день.

Кирилл живет с задержкой. Свое раздражение он обнаруживает не внутри, а снаружи — по сухой строчке, которую написал, по тону, по тому, как от него отодвинулись. И поскольку он не ловит собственных бурь, чужие кажутся ему преувеличением: если я-то держусь и ничего не изображаю, чего они все так разошлись. Он не видит, что держится он не потому, что внутри ровно, а потому, что не умеет туда смотреть.

Лера и Кирилл сломаны в разных местах одного механизма, и про механизм надо сказать прямо.

Любая эмоция рождается в теле раньше, чем доходит до головы. Сначала что-то меняется телесно — дыхание, температура в груди, тонус живота, тяжесть в затылке, дрожь в руках. Это сырье, еще без имени. Дальше сознание берет сырье и расшифровывает: «злюсь», «устал», «накрывает». От качества расшифровки зависит все остальное, а держится она на двух звеньях.

Первое — заметить сигнал. Здесь проблемы возникают у Кирилла: тело исправно сообщает, но внимание занято задачей, и сообщение проходит мимо, всплывая уже в виде последствий. Второе — расшифровать точно. Здесь уже страдает Лера: сигнал пойман мгновенно, даже слишком, но назван первым подвернувшимся словом, одним на все случаи.

У множества взрослых проседают оба звена. Сигнал и пропускается, и, когда ловится, называется грубо. Человек реагирует не на то, что с ним происходит, а на свою торопливую догадку. Пока зазор между «во мне это уже идет» и «я понял, что это» большой, выбора нет — потому что выбор живет именно в зазоре. Сожмете его с получаса до пары секунд, и между чувством и реакцией появится щель, куда влезет решение.

Теперь дайте мне немного места под сами эмоции. Перечислять их списком бессмысленно, слова вы и так знаете. Я покажу каждую через то, как она ощущается и куда толкает, — распознавать вы будете именно это, а не определение из словаря.

Злость живет в верхней половине тела: поднимает жар в груди и лице, сжимает челюсть, наливает руки желанием действовать. В злости вы крупнее ситуации, у вас есть сила и готовность напирать, и толкает она напасть или защитить то свое, что задела. Злость почти всегда сторожит границу, которую только что перешли.

Обида похожа на злость по теплу в груди, но позиция обратная, и в этом ключ к их различию. В обиде вы не крупнее, а меньше: вам сделал больно тот, кто важен, и под желанием уколоть в ответ прячется беззащитное «как ты мог так со мной». На чужого человека вы злитесь, но не обижаетесь — обида приберегается для тех, от кого ждали лучшего. Кирилл, к слову, обиды у себя не опознает никогда, для него это «ерунда», и именно поэтому она у него копится дольше всех.

Страх уводит кровь от ладоней, отчего они холодеют, поджимает живот, гонит дыхание верхом. Он смотрит в будущее, на угрозу, и толкает назад — отступить, замереть. Рядом стоит его близнец, азарт: то же сердце, то же дыхание, те же мокрые ладони, но ожидание противоположное. Страх ждет плохого и хочет, чтобы не началось; азарт допускает хорошее и хочет, чтобы скорее. Тело одно, вектор разный. Лерин азарт всю жизнь притворялся тревогой именно на этом сходстве.

Грусть тяжелая и медленная, опускает плечи, замедляет все, тянет вниз. Ее путают с усталостью, а разводит их простой вопрос: вернет ли силы сон. Усталость лечится отдыхом, после грусти отдых не помогает — ей нужно прожить потерю или восполнить нехватку смысла. Человек, который вроде высыпается и все равно встает опустошенным, чаще не устал, а тихо горюет о чем-то неназванном.

Вина и стыд — пара, которую путают чаще всего, и обходится эта путаница дороже прочих. Вина говорит «я сделал плохо», она про поступок и зовет исправить: извиниться, починить, вернуть. Стыд говорит «я плохой», он про вас целиком и зовет спрятаться, провалиться сквозь землю. Когда мелкий промах поднимает стыд вместо вины, человек вместо короткого «извини, переделаю» обрушивается на себя, и пустяк превращается в удар. Лерино «опять не справилась» после семинара — это стыд там, где хватило бы легкой досады.

Запоминайте не определения, а ощущения и векторы: жар в груди и холод в ладонях, тягу вперед и тягу назад, желание ударить и желание исчезнуть. Слова подтянутся потом и встанут на места сами.

Перейдем к тому, что делать. Я не дам сухую инструкцию, покажу каждый ход на людях, которых вы уже знаете.

Сначала надо научиться ловить сигнал в теле раньше, чем он дорастет до взрыва. Это работа для Кирилла, которому нужно вернуть доступ к собственным плечам и челюсти. Способ простой до неловкости: несколько раз в день останавливаться и секунд на двадцать проводить вниманием по телу сверху вниз — лоб, челюсть, шея, плечи, грудь, живот, кисти. Не оценивать, не закапываться, просто отмечать, где тонус, где жар, где сжатие, где пусто.

Кирилл, человек системный, привязал остановки к тому, что и так делает: открыл ноутбук — проверился, налил кофе — проверился, сел в машину — проверился. Первую неделю записывал только тело, без названий, одной строкой. «10:15, плечи каменные, дышу верхом». «13:40, челюсть сжата, в груди горячо». «18:00, отпустило». Через неделю он увидел в своих записях то, что для него, любителя данных, перевесило любые уговоры: каменные плечи всплывали почти всегда в обеденные часы, а к вечеру приезжал домой уже грубым, неспособным разговаривать в спокойном тоне. Между телесным сигналом и сорванным ужином лежали несколько часов, которых он раньше не замечал. Это его зацепило не как разговор о чувствах, а как обнаруженная закономерность. С чувствами он бы спорить не стал, а с собственным графиком не поспоришь.

Когда возьметесь сами, подстережет типичная ошибка: не превращайте двадцать секунд в десять минут копания. Сканирование нужно, чтобы заметить, а не разобраться. Поймали «живот поджат» — достаточно, дальше.

Второй ход — расшифровывать пойманное точно, и это работа для Леры, которой надо замедлиться ровно настолько, чтобы между ощущением и ярлыком поместились три вопроса.

Первый: куда оно направлено? Эмоция почти всегда о чем-то или к кому-то. Злость — на нарушенное, обида — на близкого, страх — на угрозу. Если состояние ни на что не направлено и просто фонит, это, скорее всего, телесное — недосып, голод, духота, — и тогда дыхательные техники не помогут, поможет поесть и поспать. Кстати, добрая половина того, что Лера полтора года заносила в трекер как «тревогу», приходилась на дни, когда она спала по пять часов и забывала про обед.

Второй вопрос самый сильный: куда оно вас толкает? Тут зарыта вся Лерина путаница. Тело у тревоги и азарта одинаковое, импульс противоположный — прочь или вперед. На том семинаре, успеет ли она спросить себя «меня тянет спрятаться или говорить?», она поймала бы, что говорить, и подняла бы руку. Импульс выдает эмоцию точнее тела, потому что у похожих по телу состояний тяга разная.

Третий: что было секунду назад? Эмоция почти всегда висит на триггере, который только что прошел. Перебили — поднялась злость. Сухой ответ от близкого — обида. Восстановили событие-предшественник, и состояние перестает быть беспричинным «накатом», а у причины уже есть ручки, за которые можно взяться.

Лера попробовала. На очередном семинаре у нее снова случился приступ того, что она привыкла называть паникой. Но в этот раз она задала себе второй вопрос — куда тянет — и с удивлением нашла, что вперед, что хочется вступить в спор. Вечером записала: «думала тревога, в это был азарт; тревога гонит из аудитории, азарт тащит к доске». За полтора года трекинга это была первая метка, где она поймала чувство верно в моменте, а не назначила задним числом. И первая трещина в ее самодиагнозе «я слишком тревожная»: оказалось, часть ее «тревоги» — неузнанное желание участвовать.

Третий ход — отдельно проработать пары-близнецы, которые путаете лично вы. У каждого свой набор: один зовет грусть усталостью, другой — страх ленью, третий, как Кирилл, носит под маской спокойствия неузнанную обиду. Сядьте в тихую минуту и выпишите свои пары, а к каждой — один различающий вопрос. Волнение или страх — жду хорошего или плохого. Усталость или грусть — вернет ли силы сон. Злость или обида — я сейчас сильнее ситуации или меньше и беззащитнее. Делается это однажды, на свежую голову, а в горячий момент вы достаете готовый вопрос вместо того, чтобы заново распутывать клубок.

Дальше — алгоритм, который превращает знание в навык.

Первые три дня — только сканирование. Трижды в день по своим якорям, двадцать секунд, строчка телесными словами, без эмоций. «8:30, шея зажата». «15:00, спокойно, дышу свободно». «21:00, тяжесть в груди». Никаких названий чувств — вы пока просто возвращаете себе доступ к сигналу, как Кирилл в первую неделю.

С четвертого по седьмой день добавьте к телесной строке направление и импульс. «19:00, в груди горячо, челюсть сжата — это на брата, тянет огрызнуться». Видите, как из голого сигнала проступила злость с адресом? Это расшифровка в действии.

Со второй недели раз в день, поймав сильное состояние, прогоняйте его через свои пары. Лерина запись про азарт и тревогу — образец того, что должно начать получаться.

И два упражнения под наши крайние случаи, выберите свое.

Если вы ближе к Кириллу и часто роняете «нормально» не задумываясь, введите правило: после «нормально» обязательно одно наблюдение про тело и одно про направление. «Нормально... хотя плечи весь день каменные, и меня до сих пор держит та утренняя история с коллегой». Кирилл стал так договаривать про себя, молча, и на третий вечер впервые поймал, что его «нормально» означало «обижен на жену за утренний разговор и не дал себе это заметить». Слово перестает быть заглушкой, как только заставляешь его договаривать. И заодно у Кирилла начало таять раздражение на чужие эмоции: трудно считать, что вокруг все драматизируют, когда обнаруживаешь, что сам полдня носил необъявленную обиду.

Если вы ближе к Лере и ловите чувство мгновенно, но называете на автомате, делайте обратное — тормозите перед ярлыком. Поймали ощущение, что хочется назвать состояние привычным словом — и прежде чем повесить ярлык, задайте себе один вопрос: а точно? куда меня тянет, вперед или назад? Секунда паузы между сигналом и словом, и автоматический ярлык перестает срабатывать раньше, чем вы успели посмотреть. Для Леры эта секунда оказалась важнее всех прочитанных книг: книги добавляли ей слов, а ей нужно было, наоборот, на миг остановить поток слов и посмотреть на голое ощущение.

И последнее — как понять, что навык растет, а не вы прочитали еще одну книжку про эмоции.

Через неделю вы начнете ловить телесный сигнал в момент появления, а не на стадии раскалывающейся головы. Сканирование перестанет требовать будильника, внимание само начнет заглядывать внутрь.

Недели через две-три в речи появятся уточнения. Там, где было слипшееся «я в стрессе», вы услышите от себя «злюсь на эту ситуацию и одновременно боюсь не успеть» — два состояния вместо одного кома. Так звучит заработавшая дифференциация.

Через месяц сократится задержка, и это главная перемена. Вы начнете замечать раздражение, пока оно еще маленькое, и получите ту самую секунду выбора до реакции вместо сожаления после. Срывы «на ровном месте» станут реже — вы будете видеть, что к ним вело.

У наших двоих героев перемена были разными, и это нормально, потому что и стартовали они с разных точек. Лера потихоньку перестает быть для самой себя пациентом. Она все еще подумывает про психолога, но идет туда теперь не латать «слишком тревожную себя», а с более точным запросом — и половину того, что год называла тревогой, уже умеет разбирать на азарт, недосып и обычное волнение, которое имеет право быть. Кирилл вряд ли когда-нибудь полюбит разговоры о чувствах. Но он начал ловить свои каменные плечи к обеду, а не свой резкий тон к ночи, и однажды поймал себя на том, что коллега, которую он считал вечно ноющей, просто говорит о своем состоянии вслух. Том же состоянии, которое стал ловить у себя. Пусть он не стал мягче. Зато стал видеть эмоции. И иногда этого достаточно, чтобы перестать считать всех вокруг истеричками.

Глава 2. Регуляция и восстановление

Марину все считают человеком, на котором все держится, и она привыкла считать так же.

Ей тридцать семь, она ведет небольшой отдел, дома двое детей, муж, стареющая мама, которой надо звонить через день. Утро у нее начинается в шесть и идет без зазоров до полуночи: разбудить, собрать, отвезти, на работе разгрузить, что уже скопилось за утро или предстоит сделать до важной встречи, ответить на сорок сообщений, вечером ужин, уроки, стирка, между делом отчет, который никто, кроме нее, не сделает как надо. Она справляется. По всем внешним меркам справляется отлично — отдел работает, дети накормлены, дом стоит. Если ее спросить, как дела, она ответит «нормально, кружусь» с интонацией человека, который собой, в общем, доволен.

Беда в том, что примерно раз в несколько дней Марина взрывается. Повод всегда мелкий и несоразмерный взрыву. Младший пролил сок на собранный рюкзак. Сотрудник в третий раз переспросил то, что было в письме. Муж спросил, где его зарядка. И Марина, которая весь день была образцом терпения, вдруг срывается на крик, говорит резкое и обидное, а через двадцать минут стоит в ванной, смотрит в зеркало и не понимает, что это было. Сок? Из-за сока? Ей стыдно, она идет мириться, обещает себе, что больше так не будет, и держится — до следующего раза.

Марина уверена, что проблема в ее характере. «Я вспыльчивая, нервная, не умею держать себя в руках». И решение видит соответствующее: надо лучше держаться. Сильнее терпеть. Не реагировать. Она и так весь день именно этим и занята — терпит, держится, не реагирует, — и не замечает, что взрыв происходит не вопреки этому, а из-за этого.

Потому что то, что Марина называет выдержкой, на самом деле подавление. А подавленное никуда не уходит само. Оно копится.

Представьте давление в трубе. Весь день в Марину что-то поступает — мелкие раздражения, усталость, тревога за отчет, обида на мужа, который не догадался помочь. Каждое из этих чувств она привычно зажимает: некогда, не место, я же взрослая. Кран на выходе закрыт. Давление растет. Сок на рюкзаке — это не причина взрыва, это последняя капля, при которой трубу разрывает. Если бы Марину спросили честно, она и сама знает, что дело не в соке. Просто к этому моменту в ней уже было огромное напряжение, требующее выхода.

Регуляция, которой мы будем учиться в этой главе, — это не про умение сдерживать себя. Терпеть — значит сильнее закрывать кран, то есть готовить взрыв побольше. Регуляция работает иначе. Она про то, чтобы стравливать давление по чуть-чуть, пока оно не достигло предела, и про то, чтобы в сам момент, когда накрывает, уметь сбавить накал, а не подавить его и не выпустить целиком в крик. И отдельно — про то, как восстанавливаться после нагрузки, потому что Марина не восстанавливается вообще, она просто переходит от одного дела к следующему, пока не падает.

Снач

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.