

18+

ДМИТРИЙ БРАТЧИКОВ

КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ

ПОД ДАВЛЕНИЕМ



НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ
В ТРЕВОГЕ И ХАОСЕ



ВЕРНУТЬ
ВНУТРЕННЮЮ ОПОРУ



ЖИТЬ ДАЛЬШЕ
ШАГ ЗА ШАГОМ

ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ СЕБЯ,
КОГДА ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ ТЯЖЁЛОЙ

Дмитрий Братчиков

Как сохранить себя под давлением

«Издательские решения»

Братчиков Д. А.

Как сохранить себя под давлением / Д. А. Братчиков —
«Издательские решения»,

Эта книга родилась из личного опыта — когда внутри темно, руки опускаются и не видно, за что зацепиться. Я знаю, как это — терять опору и собирать себя заново. Здесь нет лозунгов, только живые слова и простые практики, которые помогают не развалиться и шаг за шагом возвращаться к себе. Возможно, сейчас это именно то, что поможет тебе немного выдохнуть и собраться.

© Братчиков Д. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	7
Почему тебя так штормит — и это не значит, что ты слабый	8
Глава 1. Что давление делает с психикой человека	9
Тревога как фон	10
Сжатие и потеря будущего	11
Самоцензура и внутреннее исчезновение	12
Усталость от постоянного контроля	13
Тело тоже начинает сдавать	14
Ощущение, что ты выпал из жизни	16
Почему человек начинает откладывать, замирать, избегать и тупить	17
Главное, что важно понять	18
Глава 2. Не отдать внутреннюю территорию целиком	19
Что такое внутренняя территория	20
Давление всегда хочет зайти не только снаружи, но и внутрь	21
Первый проигрыш происходит не снаружи, а внутри	22
Не всё можно изменить снаружи, но важно не сдать себя изнутри	23
Как человек сам начинает оккупировать свою внутреннюю территорию	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Как сохранить себя под давлением

Дмитрий Александрович Братчиков

© Дмитрий Александрович Братчиков, 2026

ISBN 978-5-0069-9916-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Введение

Эта небольшая книга родилась не из желания поучать людей жизни и не из позиции человека, который всё понял и всё решил идеально.

Она родилась из боли, наблюдения и желания поддержать тех, кто живёт под длительным внутренним и внешним давлением. Тех, кто устал, сжался, потерял опору, не чувствует будущего, живёт в тревоге, бессилии, самоцензуре, напряжении или одиночестве. Тех, кто не хочет сойти с ума, ожесточиться или совсем исчезнуть внутри.

Я не пишу это из башни из слоновой кости. Я знаю, что такое потеря опоры, внутреннее сжатие, страх, перегруз, попытка выжить, а потом снова собрать себя. И именно поэтому мне важно не давать лозунги, а предложить живые опоры.

Эта книга не про то, как терпеть. И не про то, как стать удобнее для тяжёлой реальности ценой потери себя. Она не про внутреннюю капитуляцию и не про то, как правильно приспособиться к тому, что ломает изнутри.

Она про другое: как сохранить себя, когда жизнь давит. Как собрать себя внутренне, ощутить свой стержень, свою опору, свой внутренний центр. Как не отдать внутреннюю территорию целиком страху. Как не перепутать усталость со своей сущностью. Как оставаться живым человеком даже тогда, когда мир снаружи стал теснее, холоднее и тревожнее.

И ещё она про то, как жить не только из реакции на происходящее, но и из внутренних смыслов. Из того, что для тебя по-настоящему важно. Из того, что удерживает тебя в жизни, когда внешняя опора шатается.

Здесь не будет сложной теории и я точно не хочу умничать. Здесь будут простые, честные вещи: что происходит с психикой под давлением, как помогать себе не разрушаться, как возвращать контакт с телом, достоинством, правдой, другими людьми и самой жизнью.

Эта книга не про то, как «победить всё». И не про то, как стать железным человеком. Она про то, как не развалиться под прессом, как вернуть себе ощущение «я есть» и начать снова идти шаг за шагом — не идеально, но живо, честно и с опорой на себя.

Если тебе сейчас тяжело, если ты потерял внутреннюю опору, если не понимаешь, как жить дальше, если не хочешь полностью провалиться в страх, апатию или бессилие — возможно, эти страницы станут для тебя не ответом на всё, но хотя бы одной живой опорой.

Почему тебя так штормит — и это не значит, что ты слабый

Если человек долго живёт под давлением, это начинает влиять не только на настроение. Это влияет на тело, сон, нервную систему, мышление, волю, способность радоваться, планировать, доверять себе и чувствовать будущее.

Многие в такие периоды начинают думать, что с ними «что-то не так». Что они стали слабее. Ленивее. Тревожнее. Апатичнее. Хуже, чем были раньше. Им кажется, что они перестали справляться, перестали быть собой, перестали тянуть собственную жизнь.

Но очень часто дело не в том, что человек «сломался». Очень часто дело в том, что он слишком долго живёт в среде, где психика не может расслабиться и выдохнуть. Где слишком много давления, неопределённости, сжатия, тревоги, внутреннего запрета, осторожности, бессилия или боли.

В таких условиях человек может начать:

- жить в постоянном внутреннем напряжении
- терять ощущение будущего
- проваливаться в апатию или раздражение
- закрываться от людей
- переставать чувствовать себя живым
- стыдиться своей слабости
- обвинять себя за то, что не может «просто собраться»

Важно понять простую вещь: многие из этих реакций не означают, что ты слабый. Они означают, что твоя психика пытается выжить в тяжёлой среде.

Это не делает твою боль менее серьёзной. Но это снимает лишнюю жестокость к себе.

Первая опора здесь — перестать путать свою реакцию на давление со своей сущностью.

Ты не равен своей тревоге.

Ты не равен своей усталости.

Ты не равен своему бессилию.

Ты не равен своей заморозке.

Всё это может сейчас быть с тобой. Но это не весь ты.

Именно с этого начинается возвращение к себе: не с насилия, не со стыда, не с попытки срочно стать идеальным, а с честного признания — да, мне тяжело; да, я живу в сложной среде; да, моя психика устала; и да, я всё ещё могу начать собирать себя по частям.

Не сразу. Не идеально. Но могу.

Эта книга как раз об этом.

Глава 1. Что давление делает с психикой человека

Когда человек долго живёт под давлением, это не проходит бесследно.

Даже если внешне он продолжает работать, улыбаться, что-то решать, общаться, шутить и как будто «держаться», внутри постепенно может начинаться совсем другой процесс.

Психика не любит длительное напряжение. Она может выдержать рывок, кризис, короткий сложный период. Но когда давление становится фоном жизни, когда опасение, тревога, неопределённость, внутренний контроль или ощущение сжатия длятся неделями, месяцами или годами, человек начинает меняться изнутри.

И часто это происходит не резко, а почти незаметно.

Сначала кажется, что ты просто устал. Потом — что стал тревожнее. Потом — что меньше хочется общаться. Потом — что уже нет сил радоваться, мечтать, что-то планировать. Потом приходит ощущение, что ты как будто всё ещё живёшь, но не совсем находишься в собственной жизни.

И многие в этот момент начинают думать, что с ними что-то не так.

Но проблема часто не в «испорченном характере» и не в слабости.

Проблема в том, что психика слишком долго живёт в режиме перегруза и начинает адаптироваться так, как умеет.

Тревога как фон

Когда давление длится долго, тревога перестаёт быть отдельным эпизодом и становится фоном.

Ты можешь даже не осознавать её каждую минуту. Она просто начинает жить в теле и в уме как базовая настройка. Как будто внутри всё время работает тихий, но настойчивый сигнал: что-то не так, что-то не так, что-то не так.

Из-за этого человек:

- хуже отдыхает
- хуже спит
- труднее расслабляется
- всё время внутренне напряжён
- не чувствует настоящей безопасности даже в спокойные моменты

Иногда тревога ощущается явно: ком в груди, сжатый живот, напряжённая челюсть, желание всё проверить, всё предусмотреть, всё контролировать.

А иногда она становится настолько привычной, что человек уже называет это просто «жизнью».

Но нет. Это не жизнь.

Это жизнь, проживаемая под фоном опасности.

И когда тревога становится фоном, очень трудно быть по-настоящему свободным внутри. Потому что часть внимания всё время уходит не на жизнь, а на мониторинг угрозы.

Сжатие и потеря будущего

Под длительным давлением человек начинает жить всё уже и уже.

Сначала сужаются мысли.

Потом сужаются желания.

Потом сужается горизонт.

То, что раньше казалось возможным, начинает казаться далёким, недоступным, неуместным или вообще «не до этого».

Человек перестаёт смотреть вперёд не потому, что он ленивый или глупый, а потому что внутри не остаётся ощущения пространства.

Когда психике тяжело, она начинает жить короткими отрезками: дожить день, дотянуть неделю, не развалиться сейчас.

И в таком состоянии очень трудно мечтать, строить, рисковать, развиваться, выбирать, любить жизнь.

Возникает ощущение, что будущее как будто исчезло.

Не в буквальном смысле, а внутренне. Ты как будто больше не чувствуешь его как живое продолжение себя.

И это одно из самых болезненных последствий давления.

Потому что человек без будущего начинает терять не только планы, но и внутреннюю тягу жить.

Не обязательно в драматическом смысле. Иногда это выглядит просто как серость, вялость, отложенная жизнь, потеря вкуса, ощущение «потом», которое так и не наступает.

Самоцензура и внутреннее исчезновение

Одна из самых тяжёлых вещей, которые делает давление, — оно заставляет человека начать сжимать самого себя.

Не только во внешнем поведении, но и внутри.

Человек перестаёт открыто думать.

Перестаёт до конца чувствовать.

Перестаёт себе многое разрешать.

Перестаёт доверять своим импульсам.

Начинает проверять: а можно ли это чувствовать, а можно ли это говорить, а можно ли вообще быть таким.

Так появляется внутренняя самоцензура.

Иногда она выглядит как осторожность.

Иногда как привычка не высовываться.

Иногда как постоянный внутренний редактор, который всё время режет живое, спонтанное, настоящее.

Проблема в том, что если долго жить в таком режиме, человек начинает исчезать не только для других, но и для самого себя.

Он всё меньше знает:

— что он чувствует на самом деле

— чего хочет

— во что верит

— что для него важно

— где он живой, а где уже просто адаптировался

Это и есть внутреннее исчезновение.

Снаружи человек может продолжать функционировать.

Но внутри он всё меньше присутствует в собственной жизни.

Усталость от постоянного контроля

Когда внешняя среда переживается как нестабильная, опасная или давящая, психика часто пытается спастись усилением контроля.

Нужно всё предусмотреть.

Нужно не ошибиться.

Нужно заранее понять, чем всё закончится.

Нужно быть осторожнее.

Нужно проверить ещё раз.

Нужно напрячься, чтобы не случилось худшего.

На первый взгляд может показаться, что это помогает.

Иногда и правда помогает не развалиться сразу. Но долго так жить невозможно.

Потому что постоянный внутренний контроль ужасно изматывает.

Он съедает энергию, которая могла бы идти на жизнь, творчество, любовь, работу, движение, обучение, радость, контакт с собой.

И в какой-то момент человек уже не живёт — он бесконечно внутренне дежурит.

А дежурить круглосуточно невозможно.

Отсюда появляется глубокая усталость.

Не просто «я не выспался», а усталость от того, что ты слишком долго был внутренне собран в кулак и не мог по-настоящему выдохнуть.

Иногда эта усталость превращается в апатию.

Иногда — в раздражительность.

Иногда — в ощущение, что уже вообще ничего не хочется.

Отвяжитесь все от меня!

И это не каприз. Это часто итог длительного внутреннего перенапряжения.

Тело тоже начинает сдавать

Когда человек долго живёт под давлением, сдаёт не только психика.

Тело тоже начинает подавать сигналы.

Сначала это может быть почти незаметно:

- меньше энергии
- хуже сон
- тяжелее вставать по утрам
- больше напряжения в теле
- чаще что-то болит
- тяжелее восстанавливаться
- появляется ощущение, что организм как будто всё время работает на износ

Потом могут начать приходить и более явные вещи:

- головные боли
- зажимы в шее, спине, груди
- проблемы с желудком
- скачки напряжения
- постоянная усталость
- ощущение внутренней разбитости
- частые недомогания
- снижение тонуса
- обострение того, что и раньше было слабым местом

Иногда человек пугается и думает, что с ним происходит что-то отдельное, не связанное с жизнью.

Но очень часто тело просто больше не может молча тащить на себе всё то, что психика долго удерживала в напряжении.

Если внутри слишком много страха, контроля, сжатия, недосказанности, бессилия и постоянной настороженности, тело начинает жить в режиме скрытой боевой готовности. А долго находиться в таком режиме невозможно. Организм истощается.

Тело вообще очень честное.

Оно не умеет бесконечно притворяться, что всё нормально.

Если человек долго игнорирует своё состояние, тело начинает говорить за него: усталостью, болью, слабостью, бессонницей, вялостью, потерей энергии, вплоть до обострения различных заболеваний.

И здесь важно не злиться на него, а увидеть: тело не предаёт тебя. Оно показывает, что ты слишком долго жил на внутреннем износе.

При этом важно понимать: тело не только страдает от давления, но и может стать одной из главных опор. Часто в одинаково тяжёлых условиях устойчивее оказывается не тот, у кого «сильнее характер», а тот, кто не бросил своё тело совсем. Тот, кто продолжает двигаться, нагружать себя, дышать, ходить, тренироваться, делать практики, даже когда не хочется.

Не потому, что он герой.

А потому, что тело, которому дают движение, ритм и нагрузку, меньше проваливается в полную беспомощность.

Здесь важно не путать опору с насилием.

Речь не о том, чтобы бесконечно ломать себя через «не могу».

Речь о том, что привычка оставаться в контакте с телом, давать ему жизнь, усилие, движение и форму часто делает человека устойчивее, чем полное выпадение в неподвижность, вялость и внутренний распад.

Иногда одно простое действие — пройтись, размяться, сделать практику, дать телу нагрузку, пропотеть, продышаться — уже возвращает человеку больше опоры, чем долгие попытки «понять всё головой».

(После написания этой части главы я встал и пошел пробежался)

Ощущение, что ты выпал из жизни

Наверное, одно из самых горьких переживаний — это когда ты смотришь на мир и чувствуешь, что как будто выпал из него.

Жизнь идёт.

Люди что-то делают.

Где-то весна, солнце, встречи, работа, любовь, планы, дети, разговоры, смех.

А ты как будто смотришь на всё это через стекло.

Вроде бы ты здесь.

Но внутри нет включённости.

Нет чувства, что ты по-настоящему участвуешь в жизни.

Это состояние часто приходит не потому, что человек «неблагодарный» или «сам себя накрутил».

Оно приходит, когда психика слишком долго была занята выживанием и потеряла свободный контакт с живым.

Тогда мир начинает восприниматься как что-то далёкое.

Иногда даже чужое.

Иногда болезненное.

Потому что он напоминает о том, чего ты сам сейчас не чувствуешь внутри.

И в такие моменты особенно важно не добивать себя сравнением:

«все живут, а я нет»

«со мной что-то не так»

«я выпал окончательно».

Нет.

Ты не перестал быть живым человеком.

Ты просто давно живёшь в режиме, который отрезал тебя от части собственной жизни.

Это можно возвращать.

Не сразу, но можно.

Почему человек начинает откладывать, замирать, избегать и тупить

Многие ругают себя за прокрастинацию, расфокус, тупняк, избегание и ощущение, что ничего не делается.

Но под длительным давлением это часто не лень, а защитная реакция перегруженной психики.

Когда у человека слишком много тревоги, неопределённости и внутреннего напряжения, мозг может начать работать по очень простому принципу:

не лезь туда, где ещё тяжелее.

Так появляются:

- откладывание
- рассеянность
- избегание
- зависание
- желание лечь и не двигаться
- бессмысленное залипание в телефоне, сериалы, еду, дым, разговоры ни о чём.

Это не потому, что человеку наплевать на свою жизнь.

А потому, что внутри уже и так перегруз, и психика пытается хоть как-то уменьшить напряжение.

Проблема в том, что эти способы дают только временное облегчение.

Они не возвращают опору.

Они просто на время выключают чувствительность.

И если человек начинает жить только так, у него появляется ещё одно тяжёлое чувство: стыд за то, что он «ничего не делает».

Получается замкнутый круг:

давление → перегруз → избегание → стыд → ещё больше давления → ещё больше избегания.

Разорвать этот круг можно не через самобичевание, а через более честное понимание: не со мной «что-то не так», а моя психика перегружена и защищается как умеет.

Это не отменяет ответственности.

Но снимает лишнюю жестокость и требовательность к себе.

А без этой жестокости уже можно постепенно возвращать движение.

Главное, что важно понять

Если ты живёшь под длительным давлением и замечаешь в себе тревогу, сжатие, потерю будущего, рассеянность, избегание, самоцензуру, внутреннюю усталость и ощущение, что ты как будто выпал из жизни — это не значит, что ты испортился как человек.

Это значит, что твоя психика слишком долго пыталась выживать.

И первый шаг здесь не в том, чтобы немедленно «собраться».

Первый шаг — увидеть, что с тобой происходит, и перестать путать последствия давления со своей сутью.

Потому что ты — это не только твоя усталость.

Не только твоя тревога.

Не только твоя заморозка.

Не только твой страх.

Во всём этом всё ещё ЕСТЬ ТЫ.

И значит, есть точка, из которой можно начать возвращение.

Глава 2. Не отдать внутреннюю территорию целиком

Когда жизнь давит, человеку начинает казаться, что у него отбирают всё сразу: спокойствие, силы, будущее, уверенность, свободу, нормальный ритм жизни.

Но есть ещё одна вещь, которую очень важно вовремя заметить.

Самое тяжёлое давление приходит не тогда, когда снаружи становится трудно. Самое тяжёлое начинается тогда, когда это внешнее постепенно **заходит внутрь** и начинает жить уже в тебе.

Вот тут и встаёт вопрос внутренней территории.

Что такое внутренняя территория

Внутренняя территория — это не что-то эзотерическое и не красивая метафора для книжки.

Это очень простые и очень важные вещи:

- что ты на самом деле чувствуешь
- что ты думаешь
- что для тебя правда
- что для тебя важно
- что ты любишь
- что тебе больно
- что ты выбираешь
- каким ты себя помнишь
- где твой стержень
- где твоё «я есть», которое не сводится к страху, роли и обстоятельствам

Это твоя живая внутренняя земля.

Та часть тебя, где ты ещё присутствуешь как человек, а не только как функция, реакция или механизм выживания.

И если эту территорию полностью сдать, человек может продолжать ходить, работать, общаться, даже улыбаться — но внутри уже почти не жить.

Давление всегда хочет зайти не только снаружи, но и внутрь

Внешнее давление редко остаётся только снаружи.

Оно проникает внутрь постепенно.

Сначала ты просто стараешься быть осторожнее.

Потом начинаешь больше контролировать себя.

Потом меньше говорить.

Потом меньше чувствовать.

Потом меньше хотеть.

Потом перестаёшь лишний раз смотреть в то, что тебе больно.

Потом уже и сам не замечаешь, как живёшь не из себя, а из постоянной внутренней адаптации.

И в какой-то момент внутри поселяются чужие правила:

— не высывайся

— не чувствуй лишнего

— не мечтай

— не расслабляйся

— не верь

— не надейся

— не будь слишком живым

— не будь слишком собой

Вот так внешнее становится внутренним.

И в этом одна из самых опасных вещей, которые может сделать давление:

не просто испугать тебя, а заставить тебя **самому продолжить эту работу внутри себя.**

Первый проигрыш происходит не снаружи, а внутри

Иногда человек думает, что он проиграл, когда не смог что-то изменить снаружи.

Но по-настоящему тяжёлый проигрыш начинается раньше — когда ты перестаёшь быть на своей стороне внутри.

Когда уже не спрашиваешь себя, что с тобой происходит.

Когда не хочешь знать, что чувствуешь.

Когда полностью отдаёшь себя страху, оцепенению, бессилию, привычке выживать.

Когда перестаёшь говорить себе правду.

Когда отказываешься от своих смыслов, потому что «не до этого».

Когда уже не живёшь, а только переживаешь.

Вот это и есть внутренняя капитуляция.

И здесь важно понять очень простую вещь:

не всё в жизни можно быстро изменить. Иногда правда мало свободы снаружи. Иногда мало ресурсов. Иногда много давления. Иногда человек реально загнан в тяжёлые обстоятельства.

Но даже тогда остаётся вопрос:

отдал ли я себя целиком внутрь этого давления — или во мне всё ещё есть место, где я остаюсь собой?

Пусть маленькое. Пусть не героическое. Пусть дрожащее. Но есть ли оно?

Потому что именно с этого места потом и начинается возвращение.

Не всё можно изменить снаружи, но важно не сдать себя изнутри

Это очень важное различие.

Эта книга не про то, чтобы внушать человеку всемогущество.

Иногда ты правда не можешь прямо сейчас изменить систему, обстоятельства, чужие решения, ограничения, потери или тяжесть среды.

Но ты можешь заметить, сдаёшь ли ты себя изнутри.

Сохраняешь ли право чувствовать?

Сохраняешь ли честность с собой?

Сохраняешь ли память о том, что для тебя важно?

Сохраняешь ли контакт со своей болью не для того, чтобы тонуть в ней, а чтобы не окаменеть?

Сохраняешь ли хотя бы маленькую живую связь с собой настоящим?

Это не пафос. Это практическая вещь.

Потому что человек, который полностью отрезан от себя, становится очень удобным для любого давления. Он уже не выбирает. Он уже только реагирует. Он уже живёт не из внутреннего стержня, а из внешнего нажима.

А человек, у которого внутри осталось хоть немного живой территории, уже не ноль.

Он может быть уставшим, испуганным, сжатым, неидеальным — но он не полностью потерян.

Как человек сам начинает оккупировать свою внутреннюю территорию

Самое странное и самое горькое — со временем мы часто сами начинаем делать с собой то, что когда-то сделали обстоятельства.

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.