

АЛЕКСЕЙ БЕРЕСТОВ



ТОЧКА ОПОРЫ

Где брать силы, когда мир вокруг рушится

Алексей Берестов

Точка опоры. Где брать силы, когда мир вокруг рушится

<https://litres.ru/74157134>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тяжесть в груди еще до того, как вы встали с кровати. Знакомо?

Вы проверяете новости — и мир снова летит в пропасть. Планы рушатся, а дежурные советы в духе «мысли позитивно» вызывают только раздражение. Токсичный позитив больше не работает.

Эта книга — ваш экстренный психологический чемоданчик на случай, когда внешние опоры рухнули. Опираясь на нейробиологию стресса и методы КПТ, она предлагает не абстрактные утешения, а четкий автопилот для психики.

С ней вы научитесь:

- Останавливать панику и заземляться в моменты острой тревоги.
- Отделять то, что вы можете изменить, от того, что вне вашей власти.
- Выстраивать внутреннюю ось из личных ценностей и простых рутин.

- Действовать эффективно и спокойно, сохраняя главный ресурс — себя.

Книга для тех, кто устал «держаться», выгорел от неопределенности и хочет просто жить, сохранив рассудок и здоровье.

Содержание

Введение. Эпоха тотальной неопределенности: почему старые правила больше не работают	6
Глава 1. Право на шок. Почему мы сломались и это нормально	15
1. Анатомия паники: как мозг реагирует на крушение планов.	15
2. Амигдала у руля: нейробиология страха простыми словами.	26
3. Ловушка токсичного позитива, или почему нельзя просто «улыбаться»	36
4. Мне можно: разрешение на плохие дни и неидеальную жизнь.	49
5. Легализация гнева: куда направить агрессию, чтобы не разрушить себя.	58
6. Апатия как защитный механизм перегруженной психики.	68
7. Остановка падения: чек-лист экстренного заземления.	77
8. Возвращение в тело: 5-минутные практики скорой психологической помощи.	89
9. Слезы, крик и тишина: как экологично прожить первую волну стресса.	97
Глава 2. Инвентаризация реальности. Что	108

осталось на складе

1. Рассеивание тумана: как научиться видеть факты за пеленой эмоций.	108
2. Концепция кругов контроля: практика радикального разделения.	119
3. Моя зона влияния: сон, еда и информационная гигиена.	127
4. Вне моей власти: как перестать нести ответственность за весь мир.	133
5. Информационная разгрузка без отрыва от реальности.	141
6. Синдром думскроллинга: как выбраться из новостной петли.	150
Конец ознакомительного фрагмента.	157

Алексей Берестов

Точка опоры. Где брать силы, когда мир вокруг рушится

Введение. Эпоха тотальной неопределенности: почему старые правила больше не работают

Вы когда-нибудь чувствовали, что мир сошел с ума? Что правила игры, по которым вы жили еще вчера, сегодня вдруг перестали действовать, а новые никто не объявлял? Это ощущение — когда просыпаешься утром, берешь в руки телефон, и привычная лента новостей заставляет сердце биться быстрее, а в груди разливается тяжелая, липкая тревога. Это когда вы проверяете курс валют не потому, что собираетесь покупать доллары, а просто чтобы понять, рухнул ли мир за те несколько часов, пока вы спали. Мы живем в эпоху, которую психологи уже окрестили «эпохой тотальной неопределенности», и, честно говоря, наши мозги, эволюционно заточенные на поиск стабильности и предсказуемости в саван-

не, просто не знают, как обрабатывать тот информационный шум, который обрушивается на нас ежедневно.

Самое страшное в этом состоянии — даже не сами события, а их бесконечная, непредсказуемая чередка. Вы, наверное, заметили эту странную привычку: мы не можем оторваться от экрана, перечитывая комментарии, ища хоть какую-то зацепку, хоть какой-то намек на то, что все будет хорошо. Но «хорошо» не будет. По крайней мере, в том понимании, к которому мы привыкли. Иллюзия стабильности, в которой мы жили последние десятилетия, лопнула как мыльный пузырь. Раньше мы строили пятилетние планы, выбирали ипотеку на двадцать лет вперед, откладывали деньги на образование детей, будучи абсолютно уверенными, что завтра будет похоже на сегодня. И вдруг оказалось, что горизонт планирования сузился до завтрашнего обеда или даже до ближайшего часа. Это страшно. Это дезориентирует. Это выбивает почву из-под ног так, как не могут выбить никакие личные неудачи, потому что в случае личной неудачи мы знаем, в чем причина и как это исправить. А здесь причины нет. Есть просто хаос.

Именно поэтому традиционные книги по психологии, которые учат нас «позитивно мыслить» или «эффективно управлять временем», сегодня кажутся издевательством. Скажите человеку, который боится за свою работу, за жизнь близких, за будущее страны, что ему просто нужно составить список дел на день и улыбнуться. Скажите мне, как можно

«мыслить позитивно», когда твой внутренний компас сломался, а карта местности горит в огне? Токсичный позитив, этот популярный тренд последних лет, на самом деле — одна из самых жестоких ловушек, в которую мы попадаем. Он говорит нам: «Не грусти, все будет хорошо», обесценивая наш реальный, живой страх. Он заставляет нас подавлять эмоции, носить маску благополучия, и в итоге мы тратим колоссальное количество энергии не на то, чтобы справиться с ситуацией, а на то, чтобы притворяться, что мы справляемся. Это похоже на попытку тушить пожар, поливая его бензином и приговаривая: «Ну, жарко же, надо же как-то успокоиться». Мы перестаем слышать себя, перестаем доверять своим ощущениям, и в этом молчаливом согласии «не нить» теряем последнюю связь с реальностью.

Эта книга — не про «как стать супергероем» и не про «как не чувствовать боль». Она ровно наоборот. Она про то, как разрешить себе чувствовать боль, страх, злость и полную беспомощность. Потому что пока мы не признаем, что нам плохо, мы не можем начать искать выход. Мы не можем найти точку опоры, пока не признаем, что стоим на зыбкой почве и падаем. «Точка опоры» — это, если хотите, экстренный психологический чемоданчик, который вы держите под рукой, когда привычный мир рушится. Внутри него — не волшебная таблетка от всех болезней, а конкретный, пошаговый алгоритм действий, который опирается на понимание того, как работает наш мозг, как формируется стресс и что реаль-

но помогает нам выжить, когда внешние обстоятельства выходят из-под контроля.

Давайте сразу договоримся. Я не буду учить вас бежать марафон, когда у вас сломана нога. Я не буду говорить, что нужно «взять себя в руки», если руки дрожат от страха. Мы будем говорить о выживании. О сохранении рассудка. О том, как не превратиться в кусок льда, парализованный ужасом, или, наоборот, в истеричку, которая сжигает себя и всех вокруг. Все наши привычные психологические инструменты, которые работали в мирное, стабильное время, сегодня дают сбой. Привычка планировать на год вперед делает нас несчастными, потому что план рушится на второй день. Привычка «держаться лицо» и быть «удобным» для всех истощает нас до дна. Привычка искать виноватых отравляет отношения с самыми близкими людьми.

Нам нужна новая архитектура — архитектура внутренней опоры, которая не зависит от внешних декораций. Представьте себе дом. Вы привыкли, что стены вашего дома — это работа, статус, политическая стабильность, курс рубля, одобрение окружающих. Но если эти стены шатаются, если они вообще исчезают, что остается? Остается только фундамент. То, что находится глубоко внутри. Ваши ценности, ваше тело, ваши базовые привычки, ваша способность заботиться о себе и разделять то, что вы можете изменить, и то, что вы изменить не в силах. В этой книге мы будем строить именно такой фундамент.

Структура нашего с вами пути продумана до мелочей, как маршрут по пересеченной местности. Мы начнем с самого важного — с права на шок. В первой части мы разберем анатомию паники. Мы поговорим о том, почему ваш мозг, а именно его древняя часть — амигдала, берет на себя управление, когда вы видите плохие новости, и почему логика и доводы разума бессильны в этот момент. Это не ваша слабость, это биология. Мы легализуем ваши чувства: злость, апатию, отчаяние. Мы перестанем их бояться и начнем понимать, о чем они сигнализируют. И главное — я дам вам экстренные, быстрые техники «остановки падения», чтобы вы могли перевести дыхание в тот момент, когда кажется, что земля уходит из-под ног.

Вторая часть посвящена своеобразной инвентаризации. Мы назвали ее «Что осталось на складе». Когда налетает шторм, очень важно понять, что у вас есть в запасе, а что безвозвратно утеряно. Мы познакомимся с концепцией кругов контроля — радикальным, но очень простым разделением вещей на те, на которые вы влияете, и те, на которые нет. Это окажется гораздо сложнее, чем кажется, потому что мы привыкли нести ответственность за весь мир. Мы проведем жесткий аудит вашего информационного пространства и вашего окружения, чтобы выяснить, кто или что высасывает из вас последние силы. Вы узнаете, как устроен этот странный синдром думскроллинга — привычка читать плохие новости до тошноты — и как выбраться из этой петли.

Третья часть — это создание той самой внутренней оси. Мы разрушим миф о том, что цели — это главное в жизни. Потому что цели — это внешние ориентиры, а в тумане они не видны. А вот ценности — это внутренний компас, который не ломается. Если цель — это «купить квартиру через пять лет», то ее легко разрушить экономическим кризисом. А если ценность — это «забота о семье», это состояние души, которое всегда с вами. Мы научимся находить эти смыслы, опираясь на идеи Виктора Франкла, который доказал, что выжить можно даже в аду, если понимаешь, ради чего ты живешь. Мы построим личную миссию, которая станет вашей непробиваемой броней.

Далее мы перейдем к парадоксальной, но невероятно действенной силе скучных привычек. В четвертой части мы откажемся от рывков и мотивации, потому что мотивация — это ресурс, который быстро кончается. А привычка — это автопилот, который экономит энергию. Я объясню, почему заправить кровать в тяжелый день — это не мелочь, а героический поступок, который дает мозгу ощущение контроля. Мы выстроим ритуалы безопасности: утренние якоря и вечерние «отбои», чтобы ваша нервная система знала, что есть островки стабильности. Мы поговорим о том, как важен сон и питание, потому что голодный и невыспавшийся человек не может быть устойчивым. Это фундамент, и если он шатается, вся надстройка рушится.

Отдельная и самая болезненная тема — это отношения. В

пятой части мы разберем, почему кризис проверяет на прочность самые крепкие связи. Как общаться с мужем или женой, если ваши взгляды на происходящее кардинально расходятся? Как не навредить детям своей тревогой? Как поддерживать пожилых родителей, когда у самих нет сил? И как найти свою «стаю» — тех немногих людей, которые дают вам энергию и понимание, в то время как большинство контактов становится токсичным. Я дам вам язык эмпатии, который помогает без слов поддерживать других, и разрешение на одиночество, когда это единственное, что может спасти.

Шестая часть — это практические инструменты для движения. Мы разберем стратегию микрошагов, или принцип ближнего света. Если вы едете в густом тумане, вы не включаете дальний свет — он бесполезен, он отражается от стен тумана и ослепляет вас. Вы включаете противотуманки и едете медленно, освещая только те 50 метров, которые видны. Мы научимся планировать только на день, максимум на неделю. Мы превратим жизнь в серию маленьких побед, чтобы добывать дофамин — гормон радости и предвкушения — из самых простых дел. Вы научитесь «есть слона по частям», не пытаясь проглотить его целиком, и станете прощать себе ошибки в планировании, потому что планы в кризис — это просто предварительные наброски.

Седьмая глава будет посвящена работе с вашим внутренним критиком. Сейчас, когда мы чувствуем себя неуверенно, его голос становится особенно громким. Он шепчет: «Ты

должен был предвидеть», «Ты неудачник», «Ты не справляешься». Мы разберем, что такое синдром выжившего — это когда вам стыдно радоваться, потому что кто-то страдает больше вас. Мы сменим полярность диалога с самим собой, заменив самобичевание на самосострадание. Я научу вас приемам, которые помогут стать адвокатом самому себе, а не прокурором.

И наконец, восьмая глава — это сборка себя из осколков. Новая нормальность. Мы примем неизбежное и найдем нулевую точку отсчета для новой реальности. Я расскажу о феномене посттравматического роста — о том, что прошедший кризис часто делает нас не слабее, а глубже, сильнее и человечнее. Мы пересмотрим метрики успеха, адаптивность станет нашим главным навыком, и мы разрешим себе начать сначала, не оглядываясь на потерянное прошлое с тоской, а смотря в будущее с любопытством, но без жестких привязок к конкретным результатам.

Я хочу, чтобы вы поняли главное уже сейчас, на пороге этой книги. Эта книга — не панацея. Я не знаю ответа на вопрос «Когда это закончится?». И никто не знает. Но я знаю другое: устойчивость не в том, чтобы не шататься от ветра. Устойчивость в том, чтобы иметь способность возвращаться в вертикальное положение, когда ветер стихает. Мы не ищем стабильности — мы ищем гибкость. Мы не ищем покоя — мы ищем умение восстанавливаться. Мы не ищем защиты от мира — мы ищем опору внутри себя, которую никто не смо-

жет отнять. Эта книга — ваш личный фундамент. И мы начнем его строить прямо сейчас. Переверните страницу. Дайте себе разрешение быть слабым, чтобы в итоге стать действительно сильным. Потому что вы имеете на это право — право на шок, право на страх, право на жизнь в мире, который сошел с ума.

Глава 1. Право на шок. Почему мы сломались и это нормально

1. Анатомия паники: как мозг реагирует на крушение планов.

Вы только что проснулись, еще не открыли глаза, но в груди уже тяжело, а в висках пульсирует тревога, будто вы пропустили важный звонок или опоздали на поезд, хотя будильник еще не прозвенел. Это ощущение, когда вы еще даже не знаете, что случилось за ночь, но ваше тело уже напряглось, сжалось, приготовилось к удару. Вы тянетесь к телефону, чтобы проверить новости, и внутри все холодеет от предчувствия — а что, если там очередной удар, очередная непредсказуемая новость, которая перечеркнет все ваши планы на сегодня и на неделю? Знакомо? Скорее всего, да, потому что в последние пару лет этот утренний ритуал стал для миллионов людей проверкой на прочность, и наша психика, наша нервная система просто не справляется с переработкой того объема угроз, который обрушивается на нас до завтрака. Мы привыкли считать себя существами разумными, способными просчитывать риски и управлять своей жизнью, но в моменты, когда внешние опоры рушатся, нами вдруг начи-

нает управлять что-то древнее, инстинктивное и совершенно нелогичное. Чтобы понять, как справляться с паникой, мы должны сначала заглянуть внутрь собственного черепа и увидеть тот самый механизм, который превращает спокойного взрослого человека в зайца, застывшего в свете фар надвигающейся машины.

Наш мозг — это удивительный продукт эволюции, он формировался миллионы лет в условиях, где главной задачей было выжить здесь и сейчас, а не спланировать пенсию или купить квартиру. Представьте себе нашего далекого предка, который идет по саванне и вдруг слышит шорох в кустах. У него нет времени размышлять, кто там — друг или враг, съедобное это или смертельно опасное. Если он начнет анализировать, хищник его съест. Поэтому природа создала гениальный и быстрый механизм: сигнал от органов чувств мгновенно поступает в миндалевидное тело, или амигдалу — эту маленькую, похожую на миндаль структуру глубоко внутри мозга, которая работает как пожарная сигнализация. Амигдала не знает, что такое кредит, девальвация или политические кризисы, она не разбирает логику и нюансы, она просто оценивает информацию по одному принципу: это опасно или нет? Если да — она отправляет мощнейший импульс тревоги, активируя симпатическую нервную систему, и ваше тело мгновенно перестраивается: сердце бьется быстрее, дыхание становится поверхностным и частым, мышцы напрягаются, кровь отливает от желудка и приливает к ко-

нечностям, готовым к бегству или драке. Это классическая реакция «бей или беги», и она прекрасно работает, если на вас реально бежит медведь. Но она абсолютно не приспособлена для чтения новостной ленты в телефоне, где за десять минут вы успеваете узнать о крушении самолета, скачке доллара, новой вспышке вируса и скандале в правительстве.

Вот здесь и кроется главная трагедия современного человека. Наш мозг, а точнее амигдала, не может отличить реальную, физическую угрозу от информационной, виртуальной. Когда вы видите заголовок «Курс рухнул, экономика трещит по швам», ваша амигдала не думает: «Ага, это просто текст, это далеко, пока я не пострадал». Она реагирует так, как будто вы стоите посреди горящего поля и на вас бежит стая голодных волков. Выброс кортизола и адреналина захлестывает кровь, тело мобилизуется, и вы чувствуете этот холодок в животе, дрожь в руках и дикое желание либо что-то делать, либо убежать. Но убежать некуда, потому что угроза не физическая, а информационная, и она повсюду. У вас нет рычага, чтобы отключить этот поток, и тогда мозг попадает в ловушку: он постоянно находится в состоянии боевой готовности, но разрядки не происходит, вы не деретесь и не убегаете, вы просто сидите в кресле и прокручиваете ленту, снова и снова подпитывая свой страх. Это как если бы вы весь день держали руку на горячей плите и удивлялись, почему она болит и покрылась волдырями.

Давайте разберем процесс на конкретном, до боли знако-

мом примере. Вы работаете менеджером в небольшой компании, за окном кризис, и каждый день вы слышите новости о сокращениях, закрытии заводов, падении продаж. Вы читаете каналы коллег, и у кого-то уже урезали зарплату, у кого-то отобрали премию, кто-то сидит без работы уже третий месяц. Что происходит в вашей голове? Вы начинаете проигрывать сотни сценариев: «А что, если меня уволят? Как я буду платить за ипотеку? Что я скажу жене? Куда я пойду работать в таком возрасте? Наверное, я больше никому не нужен с моим опытом, я слишком стар, слишком узкий специалист, я не справлюсь». Этот внутренний монолог — и есть работа префронтальной коры, той самой «умной» части мозга, которая отвечает за планирование, логику и самоконтроль. Но проблема в том, что в состоянии стресса амигдала подавляет префронтальную кору. Она перекрывает к ней доступ к кислороду и питательным веществам, потому что, с точки зрения эволюции, когда на вас бежит тигр, не время философствовать, нужно действовать. В итоге вы начинаете мыслить катастрофически, видеть только черные сценарии, ваша логика отключается, и вы заикливайтесь на этих пугающих картинках, как заезженная пластинка.

Самое коварное в этой ситуации — мы начинаем путать мысль о катастрофе с самой катастрофой. Мозг не делает между ними большой разницы, нейронные сети, отвечающие за страх, активируются одинаково, независимо от того, происходит ли что-то плохое в реальности или вы просто пред-

ставляете это достаточно ярко. Поэтому когда вы лежите в кровати в три часа ночи и в голове прокручиваете сценарий увольнения, бедности и бездомности, ваше тело реагирует так, как будто вы уже на улице без копейки денег. Уровень кортизола зашкаливает, вы не можете уснуть, сердце колотится, желудок сводит. И при этом вы не можете остановиться, потому что вашему мозгу кажется, что если он будет достаточно долго «пережевывать» эту проблему, он найдет решение. Это иллюзия контроля — мы верим, что, прокручивая страшные мысли снова и снова, мы готовимся к худшему, а значит, контролируем ситуацию. Но на самом деле мы просто разгоняем тревогу до таких масштабов, что она перестает быть просто эмоцией и становится физическим состоянием, которое мешает нам жить, работать, общаться и даже элементарно есть.

У этого явления есть даже научное название — интрузивное мышление, или навязчивые негативные мысли. Они приходят без приглашения, они липкие, и вы не можете от них отмахнуться, потому что в них есть доля реальности. Ведь действительно, могут уволить, могут сократить, курс может рухнуть. И вот именно здесь наш мозг совершает самую опасную ошибку: он путает вероятность события с его неизбежностью. Он говорит: «Это может случиться», а вы слышите: «Это обязательно случится, и это конец». Вы начинаете жить в этом будущем, которое еще не наступило и, возможно, никогда не наступит, но вы отдаете ему свою

энергию, свой сон, свои силы, свой покой прямо сейчас. Это все равно что всю жизнь носить с собой тяжелый рюкзак, набитый камнями, «на случай потопа», потому что однажды может случиться наводнение. Вы готовитесь к потопу так усердно, что не замечаете, что рюкзак ломает вам позвоночник и портит все ваши дни, а потоп, может, и не случится вовсе.

Остановитесь на мгновение и вспомните свой самый сильный приступ тревоги за последний месяц. Что вы чувствовали физически? Скорее всего, это было комкование в горле, чувство, что вам не хватает воздуха, что грудная клетка сжата в тиски. Может быть, вы чувствовали тошноту, или наоборот — волчий голод, потому что тело пытается заесть стресс. Кто-то покрывается липким потом, кто-то чувствует, что у него трясутся руки, а кто-то впадает в оцепенение, как будто его парализовало. Это не «вы слишком впечатлительны», это не «вы слабый человек», это нормальная физиологическая реакция на перегрузку нервной системы. Ваш организм просто делает свою работу, стараясь защитить вас от воображаемой, но очень яркой опасности. Но вот что важно: когда эта реакция становится хронической, когда вы находитесь в состоянии «боевой готовности» неделями и месяцами, ваша нервная система истощается. Вы переходите во вторую стадию стресса — стадию сопротивления, когда организм пытается адаптироваться, но работает на пределе. А затем наступает третья стадия — истощение, когда резер-

вы кончаются, и вы падаете в апатию, депрессию или соматические болезни, потому что иммунитет снижается, и все болячки, которые дремали, выходят наружу. Это не слабость духа, это физиология, и с ней нужно работать как с физиологией — через тело, через дыхание, через восстановление.

Мы привыкли думать, что наша реакция на стресс — это что-то постыдное, что нужно скрывать. Мы стараемся «держать лицо» на работе, улыбаться коллегам, не показывать страх детям. Мы боимся, что если мы признаемся себе: «Мне страшно, я не знаю, что будет завтра», — то нас накроет волной и мы утонем. Но парадокс в том, что подавление эмоции только усиливает ее. Есть такое понятие в психологии — подавление экспрессии. Когда вы пытаетесь не показывать страх или злость, ваше тело продолжает переживать эти эмоции, но вы тратите колоссальное количество энергии на то, чтобы удерживать маску спокойствия. Вы сжимаете челюсти, напрягаете плечи, зажимаете диафрагму, и через полчаса такого «спокойствия» у вас начинает болеть голова, а внутри нарастает взрывное напряжение, которое выплеснется либо в истерику, либо в болезни, либо в злость на самых близких, которые «ни в чем не виноваты». Так что отказ от признания своего страха — это не сила, это путь к нервному срыву. Настоящая смелость — это сказать: «Да, я боюсь. Да, я не знаю, что делать. Да, я сейчас не в порядке». И это нормально, потому что ваша нервная система не создана для того, чтобы спокойно переваривать новости о конце света каж-

дое утро.

А теперь давайте обратим внимание на еще один важнейший аспект анатомии паники, который часто упускают из виду — это влияние сна. Когда мы не спим, когда мы ворочаемся до двух ночи с мыслями о будущем, наш мозг не успевает очиститься от лишней информации. За ночь, во время глубокого сна, глимфатическая система вымывает токсины и метаболиты из мозга, а во время фазы быстрого сна — перерабатывает эмоциональный опыт, превращая его в долговременную память и ослабляя эмоциональный заряд воспоминаний. Если вы спите пять-шесть часов и тревога мешает вам заснуть, то утром вы просыпаетесь с тем же уровнем кортизола, с каким засыпали. Вы не дали своему мозгу закончить «уборку», и все страхи остаются свежими, как будто вы их пережили только что. Хронический недосып — это топливо для паники, потому что истощенный мозг более склонен видеть угрозы там, где их нет, и преувеличивать масштаб реальных проблем.

Вспомните тот день, когда вы легли в полночь, а встали в пять, потому что кто-то из детей заболел или срочно пришла рабочая задача. Весь следующий день вы были как зомби, любое незначительное замечание начальника казалось вам предвестником увольнения, любая сложность в работе — катастрофой. А наутро, после нормального восьмичасового сна, вы смотрели на ту же ситуацию и думали: «Ну, ерунда, решаемая задача». Это не магия, это биология. Уставший

мозг — тревожный мозг. Поэтому первый шаг к тому, чтобы справляться с анатомией паники — это признать, что вы устали, и начать относиться к своему сну как к священной обязанности, как к самой важной работе, которую вы делаете для себя. Вы не сможете разобраться с планами, ценностями, кругами контроля, если ваша нервная система истощена до предела. Это как пытаться управлять сложным кораблем с севшими аккумуляторами.

И еще один важный момент, который делает панику такой липкой и такой живучей в современном мире. Мы живем в культуре, которая поощряет занятость и активность. Если вы сидите дома и тревожитесь, вы считаете себя бездельником. Вам кажется, что вы должны что-то делать, что-то решать, что-то менять. И когда вы не можете это «что-то» найти, вы начинаете винить себя, а это добавляет к тревоге еще и чувство вины. Но проблема в том, что паника — это не сигнал к действию. Это сигнал к остановке. Когда ваша амигдала бьет тревогу, она не просит вас бежать и решать геополитические проблемы. Она просит вас отойти от источника опасности. Но если источник опасности — это информационное поле, которое повсюду, то единственный разумный выход — это создать дистанцию, взять паузу, дать себе возможность «перезагрузить» кору, чтобы логика снова заработала. Представьте, что вы сидите в комнате, где орет пожарная сигнализация. Вы не будете решать в этот момент, как переставить мебель. Вы сначала заткнете уши, выйдете на улицу, дадите

себе минуту тишины. То же самое нужно делать с паникой — не пытаться сразу решить все мировые проблемы, а сначала вернуть себе способность слышать собственные мысли.

Именно поэтому я не буду сейчас давать вам длинные списки дел и планов на месяц. Первая и самая важная техника, которую мы осваиваем, — это техника остановки. Это простая, но невероятно трудная вещь: разрешить себе не знать, что делать дальше. Сказать себе: «Я сейчас в состоянии паники, мой мозг занят выживанием, я не могу строить планы, я не могу принимать важные решения. Я просто посижу и подышу. Я не буду читать новости. Я не буду искать виноватых. Я просто переживу эту минуту, а потом следующую». Это не трусость, это тактика выживания. Это как в самолете, когда падают маски: сначала наденьте маску на себя, а потом помогайте другим. Сначала успокойте свою нервную систему, а потом уже думайте, как спасти мир. Мы так привыкли быть «решалами», что забыли простую истину: иногда лучший способ взять ситуацию под контроль — это просто перестать пытаться ее контролировать. Взять паузу. Выдохнуть. Позволить себе быть человеком, а не бегущей на всех парах машиной, которая вот-вот перегреется.

Вот что важно понять, заканчивая этот разговор об анатомии паники: наш мозг — это не враг, это очень старая, очень заботливая система, которая пытается нас защитить, но она работает по устаревшим инструкциям. Она не знает, что такое интернет, она не различает реальную угрозу и ин-

формационную. И наша задача — не ругать ее за это, не бороться с ней, не пытаться силой мысли заглушить ее сигналы, а научиться с ней договариваться. Успокоить амигдалу можно только одним способом — вернуть себе контроль над телом. Потому что через тело мы говорим с самой древней частью нашего мозга. Если вы начинаете дышать глубоко и медленно, если вы переключаете внимание на свои ступни, на свои ладони, на ощущение спинки стула, вы посылаете сигнал: «Опасность не физическая, мы в безопасности». И медленно, но верно, уровень кортизола начинает снижаться, и префронтальная кора, ваш «умный» мозг, снова получает доступ к управлению. Это не быстро, это не легко, но это работает. И это первый шаг к тому, чтобы перестать быть заложником своей собственной реакции и начать строить ту самую точку опоры, которая не даст вам упасть, даже когда весь мир вокруг трещит по швам.

2. Амигдала у руля: нейробиология страха простыми словами.

Мы уже начали разбираться в том, что происходит у нас в голове, когда привычный мир даёт трещину, и выяснили, что наш мозг — это сложная система, где древние, инстинктивные структуры часто берут верх над рациональными. Теперь давайте познакомимся с главным действующим лицом этого спектакля, с тем самым дирижёром оркестра страха, который управляет нашими реакциями, когда мы слышим плохие новости или сталкиваемся с неопределённостью. Я говорю об амигдале — крошечном, размером с миндальный орешек, участке мозга, который, несмотря на свои скромные габариты, обладает колоссальной властью над нашим состоянием, нашими решениями и даже над тем, как мы видим собственное будущее. Если вы когда-нибудь ловили себя на том, что в ответ на безобидное замечание начальника у вас внутри всё сжимается, а на сердце становится тяжело, или если вы просыпались среди ночи от чувства, что случилось что-то ужасное, хотя явной причины для этого не было, — знайте, это ваша амигдала включила сирену, и она делает это не для того, чтобы испортить вам жизнь, а чтобы спасти её, как умеет.

Чтобы понять, как работает амигдала, представьте себе, что ваш мозг — это старинный замок, где есть бдительный

стражник у ворот. Этот стражник, наша амигдала, не знает грамоты, не разбирается в политике и экономике, он даже не умеет читать заголовки новостей. Его работа проста и груба: он смотрит, не приближается ли к воротам что-то большое, зубастое или странное, и если ему кажется, что угроза есть, он бьёт в набат и захлопывает ворота, не дожидаясь приказа короля. Король в нашем замке — это префронтальная кора, самая молодая и самая умная часть мозга, которая отвечает за логику, планирование, самоконтроль и понимание сложных взаимосвязей. Но вот беда: сигнал от стражника поступает к королю по более медленной, извилистой дороге, а по короткой прямой дороге он передаётся в тело, запуская мгновенную реакцию. И пока король, то есть ваша логика, пытается сообразить, что именно случилось и стоит ли паниковать, ваше тело уже прыгнуло на три метра в сторону, сердце выскочило из груди, а ладони вспотели. Это и есть эволюционный механизм, который миллионы лет спасал нам жизнь, когда реальные хищники реально угрожали нашему существованию, но сегодня этот же механизм работает против нас, превращая новостную ленту в бесконечное сафари, полное львов и тигров.

Как же амигдала узнает, что нужно бить тревогу? У неё есть два основных канала поступления информации. Первый — это прямой, быстрый путь, когда сигнал от органов чувств, например, от глаз, напрямую отправляется в амигдалу, минуя кору. Это путь рефлекторный, моментальный.

Вы видите что-то страшное — допустим, в новостях картинку пожара или взрыва, и ваша амигдала срабатывает ещё до того, как вы успели понять, где это произошло и угрожает ли это вам. Второй путь — медленный, через кору головного мозга, когда информация сначала обрабатывается рационально, осмысливается и только потом передаётся амигдале. Но в ситуации сильного стресса или когда вы находитесь в состоянии хронической тревоги, быстрый, прямой путь становится главным, и амигдала берёт управление на себя, игнорируя сигналы коры, которые могли бы её успокоить. Это похоже на то, как если бы пожарная сигнализация в доме была настолько чувствительной, что срабатывала от малейшего запаха горелого тоста, и вы не могли её отключить, потому что она не подчиняется вашему голосу. Она просто орёт, заливая все вокруг водой, и у вас нет другого выхода, кроме как сначала перетерпеть этот шум, выбежать из дома и уже потом, на холодной улице, соображать, что это был всего лишь тост.

Вот почему самые разумные и трезвые люди, отличные аналитики и логики, в моменты острого страха вдруг начинают вести себя иррационально. Они могут знать статистику, понимать, что вероятность катастрофы мала, но когда амигдала активизируется, знание не помогает. Вспомните, как вы сами читаете новости о скачках курса валют или о возможных сокращениях на работе. Ваш разум говорит: «Это может коснуться многих, но не факт, что коснётся меня», а ва-

ше тело уже реагирует так, как будто вы уже потеряли всё. Вы чувствуете, как холодеет живот, как учащается сердцебиение, как вам хочется срочно что-то делать — перепроверять сбережения, переписывать резюме, звонить друзьям и искать подтверждение своих страхов. Это и есть амигдала у руля. Она не спрашивает у короля разрешения, она просто командует телу: «Бей или беги!», и тело подчиняется безоговорочно. Одна из самых коварных черт нашей амигдалы — это её способность к обучению через страх, и здесь она работает как самый старательный ученик, который запоминает каждый плохой опыт на всю жизнь. Если вы однажды сильно испугались, когда прочитали новости перед сном и потом не спали всю ночь, ваша амигдала запомнит эту связь: «Новости перед сном = опасность и бессонница». И в следующий раз, даже если новости будут нейтральными, она уже запустит тревогу, потому что она не анализирует содержание, она реагирует на контекст. Это называется генерализация страха, и она объясняет, почему многие люди сейчас боятся даже включать телевизор или открывать мессенджеры — амигдала связала само действие с угрозой, и теперь оно автоматически запускает стрессовую реакцию.

Но есть и хорошая новость, которая вытекает из этой же биологии. Если амигдала обучается страху, она может обучиться и безопасности. Этот процесс называется консолидацией памяти, и он происходит, когда мы создаём новые, положительные или нейтральные ассоциации с тем, что раньше

вызывало страх. Например, если вы будете каждый вечер перед сном, вместо чтения новостей, слушать спокойную музыку или делать дыхательные упражнения, амигдала постепенно переучится и перестанет ассоциировать время перед сном с опасностью. Но для этого нужно время и терпение, потому что страховые связи формируются быстро и крепко, а связи безопасности — медленно, через многократное повторение. Это как прокладывать новую тропинку в густом лесу: сначала вы идёте с трудом, продираясь сквозь заросли, но если ходить по ней каждый день, она становится всё шире и удобнее, а старая, протоптанная тропинка страха начинает зарастать травой. Чем чаще вы обращаетесь к своему логическому мышлению, к коре, и даёте себе время на осмысление, тем сильнее становится этот альтернативный маршрут, и тем быстрее вы сможете перехватывать управление у амигдалы в момент стресса.

Давайте посмотрим, как это работает в реальной жизни на примере обычного человека по имени Дмитрий, сорокалетнего инженера, который всегда гордился своим хладнокровием и рациональностью. Он привык решать сложные технические задачи, просчитывать риски на производстве, и ему казалось, что он умеет контролировать свои эмоции. Но когда началась серия экономических потрясений и его компания объявила о возможных сокращениях, Дмитрий впервые в жизни столкнулся с тем, что его логика отказала. Каждое утро он просыпался с чувством тяжести в груди, брал теле-

фон, чтобы проверить новости по работе, и если видел тревожное сообщение в чате коллег, его сердце начинало биться как сумасшедшее, он не мог сосредоточиться на чертежах, его руки дрожали, а голова была забита картинками того, как он теряет дом, как ему стыдно перед женой, как он ищет работу и никуда не берут. Дмитрий не понимал, что происходит, он пытался убедить себя мыслями: «Я же инженер, я всегда находил решения, это просто временные сложности», но его тело не слушалось. На самом деле амигдала Дмитрия реагировала на корпоративные новости так же, как реагировала бы на реального хищника, и его префронтальная кора, ослабленная хроническим недосыпом и постоянным напряжением, не могла взять верх. Только когда он начал замечать физические симптомы и перестал бороться с ними, признав, что это не слабость, а биология, он смог сделать первый шаг к управлению ситуацией — он встал из-за стола, вышел на улицу, сделал десять глубоких вдохов и просто дал себе пять минут на то, чтобы его корковое мышление «догнало» реакцию тела.

А теперь давайте поговорим о том, как именно гормоны стресса, которые выбрасывает активированная амигдала, влияют на наш организм, и почему это знание так важно для нашего повседневного поведения. Когда амигдала подаёт сигнал тревоги, гипоталамус, ещё один мозговой центр, запускает цепную реакцию, которая приводит к выделению адреналина и кортизола. Адреналин работает быстро и крат-

косрочно: он заставляет сердце биться быстрее, поднимает давление, расширяет зрачки, чтобы мы могли лучше видеть, и перераспределяет кровоток от пищеварительной системы к мышцам, готовя нас к бегству. Именно поэтому при остром испуге у нас «сосёт под ложечкой» или возникает тошнота — организм просто отключает пищеварение, потому что оно мешает выживанию. Кортизол же действует дольше, он помогает организму оставаться в состоянии боевой готовности, но при длительном воздействии он разрушительно действует на многие системы: подавляет иммунитет, ухудшает память, снижает способность к концентрации, способствует набору веса, потому что организм начинает запасать энергию в виде жира на случай длительного голода. Это и есть тот самый механизм, который объясняет, почему люди, живущие в хроническом стрессе, часто болеют, плохо спят, набирают вес и жалуются на «туман в голове».

Если вы замечали за собой, что стали забывчивы, вам трудно сосредоточиться на простых задачах, вы читаете абзац и не можете вспомнить, о чём он был, — это не возраст, это последствия высокого уровня кортизола. Префронтальная кора, которая отвечает за рабочую память и внимание, буквально «отключается» под воздействием этого гормона, потому что мозг считает, что в состоянии угрозы не время для глубокомыслия, нужно быстро действовать. В результате мы начинаем совершать глупые ошибки на работе, забываем о важных встречах, срываемся на близких из-за мелочей. И

это порочный круг: мы переживаем из-за ошибок, которые совершаем из-за стресса, и это добавляет новый слой тревоги, ещё больше подпитывая амигдалу. Мы попадаем в болото, из которого, кажется, нет выхода. Но выход есть, и он начинается с простого признания того, что ваше состояние — это не ваша вина, это работа сложной, но предсказуемой биологической системы.

Один из самых действенных способов успокоить амигдалу и снизить кортизол — это глубокое диафрагмальное дыхание, и это не эзотерика, а строгая нейробиология. Когда вы дышите медленно и глубоко, особенно делая удлинённый выдох, вы активируете блуждающий нерв, который является главным каналом парасимпатической нервной системы, отвечающей за отдых и восстановление. Сигнал от блуждающего нерва идёт прямо в амигдалу и снижает её возбуждение. Это как если бы вы нажали кнопку «отмена» на пожарной сигнализации. Вы не просто говорите себе «успокойся», вы физиологически переключаете свой организм в другой режим. И это работает в любой ситуации — на совещании, в метро, в очереди к врачу, когда вы чувствуете, что паника нарастает. Например, если вы заметили, что ваши плечи подняты к ушам, челюсть сжата, дыхание поверхностное, просто сделайте сознательный выдох длиннее вдоха. Вдох на счёт четыре, выдох на счёт шесть или восемь. Это не решит ваши проблемы с работой или деньгами, но это даст вам ту самую паузу, чтобы ваша префронтальная кора снова всту-

пила в игру и вы смогли увидеть ситуацию более ясно, а не через красные очки паники.

Ещё один важный аспект нейробиологии страха, который стоит упомянуть, — это явление зеркальных нейронов. Мы социальные существа, и наш мозг настроен на то, чтобы считывать эмоции окружающих. Когда вы видите панику в глазах коллеги или читаете панические посты в соцсетях, ваша амигдала может активироваться просто по принципу заражения. Это эволюционный механизм, который когда-то помогал стае быстро реагировать на общую опасность, но сегодня он превращает любую тревожную новость в вирусный страх, который распространяется быстрее, чем реальная угроза. Именно поэтому так важно фильтровать не только информацию, но и круг общения в моменты кризиса. Это не значит, что надо закрыться от всего мира, но выбирать те источники и тех людей, которые не подливают масло в огонь вашей амигдалы, а наоборот, помогают вам сохранять спокойствие. Если ваш близкий друг постоянно говорит: «Всё пропало, мы все умрём», вы можете любить его, но в данный момент его тревога будет подпитывать вашу, потому что ваши зеркальные нейроны будут автоматически отражать его состояние. Иногда проявление заботы о себе — это временная дистанция от таких людей, не насовсем, а до тех пор, пока вы сами не станете достаточно устойчивыми, чтобы не заразиться.

Заканчивая этот разговор о нейробиологии страха, я хо-

чу подчеркнуть одну важнейшую мысль: вы не обязаны побеждать свою амигдалу. Вы не обязаны становиться бесчувственным роботом, который никогда не боится. Наша задача — не искоренить страх, а научиться им управлять, научиться слышать его сигналы и вовремя их обрабатывать, а не позволять им управлять нами. Амигдала — это не враг, это очень верный, очень преданный стражник, который всегда начеку. Но этот стражник живёт в древнем замке, и у него нет современных радаров. Ему нужен спокойный, компетентный король, который может выйти к воротам, посмотреть на ситуацию своими глазами и сказать: «Спасибо, что предупредил, но здесь нет хищника, это просто ветер шумит. Отбой». Чем чаще вы будете практиковать это «выхождение к воротам» — через дыхание, через заземление, через паузу — тем спокойнее и увереннее будет становиться ваш внутренний стражник. Он поймёт, что вы способны оценить обстановку, и начнёт доверять вам больше, не будет впадать в панику при каждом шорохе. И в тот момент, когда мир вокруг действительно начнёт рушиться, эта связь между вашим разумом и вашими инстинктами станет вашей самой надёжной точкой опоры, которая не даст вам упасть в бездну слепого ужаса, а позволит действовать чётко, взвешенно и бережно по отношению к себе.

3. Ловушка токсичного позитива, или почему нельзя просто «улыбаться»

Вы когда-нибудь делились с кем-то своей тревогой, страхом или просто усталостью, а в ответ слышали что-то вроде: «Не переживай, всё будет хорошо», «Просто думай о хорошем», «Другим ещё хуже, а ты ноешь», или знаменитое: «Улыбнись, и мир улыбнётся тебе в ответ»? Если да, то вы уже знакомы с тем явлением, которое психологи называют токсичным позитивом, и, скорее всего, после таких слов вам становилось не легче, а, наоборот, ещё хуже и одиночее. Потому что за этими, казалось бы, добрыми пожеланиями стоит глубинная, подспудная мысль, которая ранит сильнее любой критики: «Твои чувства не важны, ты не имеешь права грустить, ты должен быть сильным и жизнерадостным любой ценой». И в момент, когда мы больше всего нуждаемся в принятии и понимании, мы вдруг получаем безмолвный приказ закрыть рот, проглотить свои эмоции и нацепить на лицо фальшивую улыбку, которая ничего не меняет внутри, но отнимает последние силы на то, чтобы её поддерживать. Именно поэтому я убеждена, что токсичный позитив в эпоху тотальной неопределённости — это одна из самых опасных и разрушительных установок, которая мешает нам справляться с реальностью и строить ту самую точку опоры, к которой мы стремимся. Ведь она заставляет нас врать самим себе, а

с ложью невозможно построить ничего прочного.

Давайте разберёмся, что же такое этот самый токсичный позитив и почему он так привлекателен, несмотря на свою разрушительную силу. По своей сути, это навязчивое убеждение, что независимо от того, насколько тяжела или ужасна ситуация, человек должен сохранять оптимистичный настрой и видеть только хорошее. Это культурная установка, которая проникла во все сферы нашей жизни: от книг по саморазвитию, кричащих с обложек «Стань счастливым за 30 дней», до соцсетей, где все выкладывают идеальные фотографии из идеальных отпусков, и до цитатников, которые пестрят лозунгами «Не думай о плохом». Казалось бы, что тут плохого? Кто не хочет быть счастливым и видеть мир в розовом цвете? Но проблема в том, что этот императив отвергает целый спектр человеческих эмоций как «негативных», «неправильных» или «непродуктивных». Он говорит нам, что гнев, страх, печаль, разочарование, апатия — это что-то постыдное, что нужно прятать, подавлять или немедленно переделывать в радость. И это противоречит нашей природе, потому что наш мозг и тело устроены так, чтобы испытывать весь спектр эмоций, и каждая из них выполняет свою важную функцию, которую никакой позитив заменить не может.

Обратите внимание на то, как часто мы обесцениваем себя и других этой самой фразой «не переживай». Когда вы говорите близкому человеку, переживающему из-за потери

работы, «не переживай, найдёшь новую», вы на самом деле не предлагаете ему помощи или утешения, вы говорите: «Мне некомфортно видеть твою боль, перестань её проявлять, чтобы я не чувствовал себя беспомощным». Потому что истинная эмпатия, настоящее присутствие рядом с человеком в его беде — это сложно, это требует от нас эмоциональной зрелости и готовности выдерживать чужую боль. Гораздо проще бросить дежурную фразу, которая перекладывает ответственность за состояние на самого человека: «Ты просто недостаточно позитивно мыслишь». Это как если бы вы пришли к врачу со сломанной ногой, а он сказал вам: «Просто представь, что нога цела, и боль пройдёт». Абсурд, правда? Но с психикой и эмоциями мы поступаем именно так. Мы пытаемся заклеить кровоточащую рану красивой цветной бумажкой и удивляемся, почему внутри всё гниёт и болит ещё сильнее.

Одной из главных причин, почему токсичный позитив так вреден в период кризиса, является его полная несовместимость с переработкой стресса и травмы. Мы знаем из нейробиологии, что любая эмоция, особенно сильная и негативная, должна быть прожита, переработана и интегрирована в наш опыт, чтобы отпустить её. Процесс переработки требует того, чтобы мы признали наличие чувства, дали ему имя, позволили себе быть в этом состоянии, не пытаясь убежать или подавить его. Только тогда амигдала, о которой мы говорили в предыдущей главе, снижает свою активность, а пре-

фронтальная кора может начать осмысление ситуации. Когда же мы насильно «улыбаемся» и говорим «всё хорошо», мы блокируем этот процесс. Мы консервируем страх или печаль глубоко внутри, и они превращаются в хроническое напряжение, в мышечные зажимы, в бессонницу, в психосоматические заболевания. Вы, наверное, замечали, как устаёте после того, как весь день на работе держали лицо, изображали бодрость и оптимизм, а вечером, приходя домой, вы чувствуете себя выжатым лимоном, и мелкие бытовые проблемы выводят вас из себя? Это именно та цена, которую мы платим за токсичный позитив — мы сжигаем колоссальное количество энергии на то, чтобы сохранять фасад, в то время как внутри нас происходит настоящий шторм.

Давайте рассмотрим классический пример из жизни современного офисного работника. Представьте себе женщину по имени Анна, тридцати пяти лет, руководителя среднего звена. Её компания переживает кризис, и каждый день Анна слышит новости о заморозке проектов, урезании бюджетов и возможных увольнениях. Она просыпается с комом в горле, но, придя на работу, она обязана излучать уверенность, ведь она лидер, она должна поддерживать дух команды. На утренней планерке, когда сотрудники спрашивают её о будущем, она улыбается, разводит руками и говорит: «Ребята, всё будет хорошо, мы прорвёмся, главное — позитивный настрой». Она подбадривает других, обещает, что всё наладится, хотя сама не знает, наладится ли, и внутри неё нарастает

паника. Домой она возвращается в восемь вечера, у неё болят плечи и шея от постоянного напряжения, она срывается на мужа за то, что он не вынес мусор, а потом чувствует вину за эту вспышку, потому что «она же должна быть хорошей женой». Анна живёт в постоянном расколе между тем, что она показывает миру, и тем, что чувствует на самом деле. Она не даёт себе права на страх, на слабость, на сомнения, и от этого её напряжение становится только сильнее. И если этот сценарий длится неделями и месяцами, Анна рискует столкнуться с эмоциональным выгоранием, депрессией или серьёзными проблемами со здоровьем, потому что её тело платит по счетам за ту фальшивую улыбку, которую она носит каждый день.

Опасность токсичного позитива усугубляется ещё и тем, что он часто исходит от людей, которых мы любим и которым доверяем. Ваша мама, которая говорит «не грусти, всё будет», не желает вам зла, она просто не знает, как по-другому поддержать, и её собственная тревога отключает её способность к эмпатии. Ваши друзья, которые заваливают вас мемами «Будь позитивен», возможно, просто сами напуганы и пытаются защититься от вашей боли, потому что она напоминает им об их собственных страхах. Но правда в том, что поддержка, которая не признаёт вашу реальность, не является поддержкой. Она является отрицанием вашего опыта, и это чувствуется как предательство. Мы часто боимся, что если признаем свои негативные эмоции, то провалимся

в них, как в болото, и уже никогда не выберемся. Но психологический опыт показывает прямо противоположное: когда мы позволяем себе полностью пережить эмоцию, даём ей место, не сопротивляемся и не осуждаем себя за неё, она достигает своего пика и идёт на спад. Это называется законом «пика эмоции», и он работает безотказно. Волна страха или печали нарастает, достигает максимума, а затем отступает, оставляя после себя чувство облегчения и ясности. Только «улыбаясь» сквозь сжатые зубы, мы продлеваем эту волну, заставляя её превратиться в хроническое, ноющее течение, которое подтачивает нас изнутри.

Сейчас, в эпоху тотальной неопределённости, токсичный позитив проявляется ещё более изощрённо. Нас призывают «не паниковать», «сохранять спокойствие» и «верить в лучшее» на каждом углу, и эти призывы звучат как мантра, за которую мы хватаемся, чтобы не сойти с ума. Однако они, как ни странно, делают нас только тревожнее. Почему? Потому что когда вы повторяете «всё будет хорошо», но в глубине души не верите в это, ваш мозг замечает это несоответствие, этот диссонанс, и ваша тревога растёт. Вы начинаете чувствовать себя ещё более беспомощным, потому что вы делаете «всё правильно» — вы думаете позитивно, вы улыбаетесь, вы отпускаете негатив, а полегче не становится. И тогда вы включаете самокритику: «Наверное, я недостаточно стараюсь, я слишком слаб, я плохо мыслю, раз мне всё ещё плохо». Это двойное дно токсичного позитива: он не только

подавляет ваши истинные чувства, но и навешивает на вас ярлык неудачника, если эти чувства всё равно остаются. Вы попадаете в ловушку, где пытаетесь решить проблему теми же средствами, которые эту проблему создают. Это как пытаться потушить пожар бензином, и, когда он не гаснет, винить себя в том, что вы недостаточно активно поливаете его огнём.

Давайте посмотрим на примере, как это выглядит в повседневности. Сергей, сорокапятилетний предприниматель, потерял свой бизнес из-за экономического кризиса. Он сильный, волевой мужчина, привыкший всё контролировать. В первые дни после закрытия компании он не позволял себе даже плакать, он говорил жене и друзьям: «Всё к лучшему, это возможность начать новое дело, я найду отличный стартап». Он заставлял себя ходить на встречи, говорить с инвесторами, улыбаться и шутить, хотя внутри всё рушилось. Он боялся, что если он признается себе в том, что ему страшно и больно, он развалится на части и уже не оправится. Но его тело начало говорить громче, чем его слова: он перестал спать, потерял аппетит, у него начались проблемы с сердцем, он стал раздражительным, срывался на детях. И только когда жена, видя его состояние, сказала ему: «Серёж, пожалуйста, перестань быть героем. Мне не нужен твой оптимизм. Скажи мне просто честно, что ты чувствуешь, я не сломаюсь от этого», — он, наконец, позволил себе разрыдаться и проговорить весь свой страх, всю свою боль и унижение. И в тот

вечер, после того как он выплеснул всё, что копилось месяцами, он впервые за долгое время уснул спокойно. Его бизнес от этого не вернулся, проблемы не решились, но он смог посмотреть на них свежим взглядом, потому что внутри него освободилось место, которое раньше занимала бесконечная борьба с собственными эмоциями.

Почему же так сложно отказаться от токсичного позитива, почему мы цепляемся за него даже тогда, когда он приносит нам боль? Потому что нас с детства приучали, что негативные эмоции — это плохо. Вспомните своё детство: когда вы плакали, вам говорили «не плачь, ты же мужчина», «не злишься, это нехорошо», «будь паинькой». Нас не учили проживать гнев или печаль, нас учили их подавлять. И теперь, во взрослом возрасте, мы считаем, что человек, который злится или грустит, — незрелый и слабый. Но это огромное заблуждение. Зрелость — это как раз умение встречаться со всеми своими чувствами, не отрицая их, и не давая им управлять вами. Истинный оптимизм, здоровый позитив, отличается от токсичного тем, что он включает в себя реальность. Он говорит: «Да, ситуация ужасна, я боюсь, я злюсь, мне больно. Но я выбираю верить, что справлюсь, я выбираю искать пути, я выбираю не сдаваться». Он признаёт тяжесть, но не застревает в ней. А токсичный позитив отрицает тяжесть, и это делает его хрупким и фальшивым.

Что же делать, если вы чувствуете, что тонете в этом море призывов «улыбаться» и «не ныть»? Первый и самый важ-

ный шаг — осознать, что это не ваш долг, не ваша обязанность быть позитивным для других. Вы имеете полное право на любые эмоции, потому что они — ваша природная реакция на события. Это не делает вас слабым, это делает вас человеком. Дайте себе разрешение на плохие дни, на минуты, часы или даже недели, когда вы не хотите улыбаться и не будете этого делать. Скажите себе: «Сегодня я не обязан быть продуктивным, радостным или вдохновляющим. Сегодня я могу просто существовать в том, что я чувствую». Когда вы слышите от кого-то «не переживай», попробуйте мягко обозначить свою потребность: «Мне сейчас важно не услышать, что всё будет хорошо, мне важно, чтобы кто-то просто побыл рядом и сказал, что это нормально — чувствовать себя разбитым». Это не грубость, это забота о себе, это установление границ, которые защищают вашу психику. Если кто-то продолжает настаивать на позитиве, вы имеете право ограничить общение с этим человеком в период своего кризиса, потому что его фразы — это не поддержка, а инструмент подавления вашей реальности.

Также очень важно перестать практиковать токсичный позитив по отношению к себе. Когда вы прокручиваете в голове страшные сценарии и тут же говорите себе «прекрати, не думай об этом», вы не решаете проблему, вы её загоняете вглубь. Вместо этого, впустите эту мысль. Скажите себе: «Да, я боюсь, что меня уволят. Это страшно, это реальная угроза. Что я могу сделать с этим страхом? Я могу признать

его, я могу сесть и спокойно обдумать, какие шаги я могу предпринять даже в этой ситуации, но я не буду отрицать его существование». Это меняет парадигму: вы перестаёте бороться с эмоцией и начинаете с ней сотрудничать. Вы как бы берёте её за руку и говорите: «Я вижу тебя, я слышу, что ты хочешь меня защитить, но давай подумаем вместе, а не будем бежать в панике». Это и есть путь к истинной устойчивости, которая построена не на песке отрицания, а на границе принятия реальности. Когда вы признаёте своё бессилие перед какими-то вещами, вы перестаёте тратить энергию на борьбу с ветряными мельницами и начинаете её использовать на то, что действительно в вашей власти.

Здесь уместно будет вспомнить известный психологический парадокс: парадоксальная интенция, когда мы разрешаем себе испытывать то, чего боимся, и это перестаёт нас контролировать. Если вы боитесь заснуть, потому что накатывают тревожные мысли, попробуйте вместо того, чтобы пытаться «не думать», сказать себе: «Я буду думать об этом ровно десять минут, и я запишу все эти страхи на бумаге». Когда вы даёте своим страхам выход в письменной форме, они перестают быть бесформенным чудовищем в голове, они становятся структурированными, конкретными, и часто, глядя на них на бумаге, вы видите, что половина из них — это просто надуманные катастрофы, которые вряд ли произойдут. Это отличный способ экологично прожить негатив, не разгоняя его, а мягко переводя из эмоционального поля в раци-

ональное.

Не менее важно различать ситуации, когда токсичный позитив нам навязывают извне, и когда мы сами используем его как механизм психологической защиты, чтобы справиться с невыносимой реальностью. Иногда нам действительно нужно время, чтобы не смотреть правде в глаза, чтобы немного «оторваться» от ужаса, и это нормально. Это не токсичный позитив, это защита психики. Разница в том, что вы осознаёте, что это временная передышка, а не постоянное состояние. Вы говорите себе: «Я сейчас не могу думать о катастрофе, я посмотрю глупое кино или почитаю лёгкую книгу, потому что у меня нет ресурса на то, чтобы переваривать этот ужас», и это мудро и бережно. Токсичный позитив же — это когда вы говорите: «Катастрофы нет, я ни о чём не переживаю, всё отлично», и сами верите в эту ложь, оставаясь в ней неделями, месяцами, накапливая напряжение до той точки, когда организм уже не выдерживает и ломается.

В культуре, которая так одержима продуктивностью и успехом, мы часто забываем, что у нас есть не только мозг, но и тело, которое не обманешь улыбкой. Мы можем говорить что угодно, но наши мышцы, наши внутренние органы, наш пульс всегда честны. Если вы чувствуете напряжение в шее, плечах, если у вас болит голова или желудок, это ваш организм кричит: «Я не согласен с тем спектаклем, который ты разыгрываешь!» Научитесь слышать этот крик, он самый честный и самый надёжный из всех советчиков. Разрешите

те себе злиться, плакать, кричать в подушку, топтать ногами, бить подушку — это совершенно здоровые способы выпустить пар, которые не вредят никому, но освобождают вас от груза подавленных эмоций. Если у вас есть возможность, найдите человека, который готов просто слушать, не перебивая, не давая советов и не обесценивая ваши чувства. Иногда таким человеком может быть психолог, потому что это его профессиональный навык — выдерживать чужие тяжёлые эмоции, не заражаясь ими и не пытаясь их «исправить». Но иногда это просто мудрый друг или родственник, который умеет молчать и держать за руку, пока вы говорите о том, что вас пугает.

Итак, давайте подведём промежуточный итог всего, что мы обсудили в этой главе. Токсичный позитив — это не про силу, а про страх. Про страх показаться слабым, про страх потерять контроль, про страх быть отвергнутым, если ты не «идеально счастлив». Но настоящая сила заключается в принятии своей уязвимости, в способности сказать: «Мне больно, и я не знаю, что делать дальше, и это нормально». Когда мы даём себе это разрешение, мы перестаём тратить энергию на фальшивую улыбку и можем направить её на поиск реальных решений, на заботу о себе, на построение той самой внутренней опоры, которая не зависит от внешних обстоятельств. Это не значит, что нужно погружаться в уныние и наслаждаться своим горем. Это значит, что нужно честно встретиться с реальностью, какой бы страшной она ни была,

потому что только так можно сделать следующий шаг. И этот шаг будет твёрже и увереннее, потому что он будет сделан не на тонком льду отрицания, а на твёрдой земле признания. Запомните: вы не обязаны быть радостным для того, чтобы быть достойным любви и уважения. Вы уже достойны, просто потому что вы есть. И даже когда мир вокруг рушится, ваше право чувствовать то, что вы чувствуете, — это та самая первая, базовая точка опоры, без которой не построить ничего. Примите её, защитите её и никогда не отдавайте её на откуп тем, кто просит вас «улыбнуться через силу», потому что эта улыбка обойдётся вам дороже любых кризисов.

4. Мне можно: разрешение на плохие дни и идеальную жизнь.

Мы так долго и упорно учились быть сильными, продуктивными и жизнерадостными, что совершенно забыли, как выглядит наше естественное, живое лицо без этой маски вечного благополучия. Мы привыкли, что за плохим днём следует наказание чувством вины, за невыполненный план — самобичевание, за упавшее настроение — внутренний приказ «взять себя в руки». И вот в этом месте происходит главный разрыв: мы требуем от себя быть супергероями в ситуации, где даже супергерои сломались бы. Вдумайтесь: вы ругаете себя за то, что не можете контролировать свои эмоции, когда мир вокруг потерял всякую предсказуемость, когда каждый день приносит новые удары, а вы всё равно пытаетесь встать и бежать, как будто ничего не случилось. Но что, если я скажу вам, что разрешение на плохие дни — это не слабость, а первая и самая важная инвестиция в вашу психическую устойчивость? Что простое слово «можно» способно снять с ваших плеч груз, который вы носили годами, и высвободить энергию, которую вы тратили на бесконечную борьбу с собой?

Эта идея не нова, и она имеет глубокие корни в психологии и философии. Ещё Карл Роджерс, один из основоположников гуманистической психологии, говорил о безуслов-

ном позитивном принятии — о том, что человеку жизненно необходимо принимать себя таким, какой он есть, без условий и оговорок. Это значит, что вы имеете право на свои чувства просто потому, что вы их чувствуете. Вам не нужно заслуживать право грустить, злиться или бояться, доказывая, что у вас «достаточно серьёзная» причина. Если вам плохо — значит, вам плохо, и этого уже достаточно для того, чтобы отнестись к себе с сочувствием. Современные научные данные подтверждают: когда мы перестаём осуждать себя за негативные эмоции, уровень кортизола снижается, а доступ к префронтальной коре, отвечающей за рациональное мышление, восстанавливается. Мы просто физиологически начинаем соображать лучше, когда не тратим силы на внутреннюю борьбу. Но в нашей культуре принято считать иначе: нас с детства учат, что нужно «быть хорошим», «быть удобным», «быть сильным», и любое проявление слабости воспринимается как провал, как нарушение общественного договора. Мы сами становимся для себя самыми строгими судьями, вынося приговоры за каждый сбой, за каждое проявление усталости, за каждое желание просто полежать и ничего не делать.

Это особенно остро проявляется в периоды внешних кризисов. Когда вокруг нестабильность, мы инстинктивно пытаемся создать хоть какую-то иллюзию контроля, и часто эта иллюзия выражается в требовании к себе: «Я должен быть безупречным, потому что если я сломаюсь, то всё рухнет

окончательно». Мы берём на себя невероятный груз ответственности за то, на что на самом деле не можем повлиять, и от этого наш внутренний критик становится особенно жестоким. Вы просыпаетесь утром, чувствуете апатию, не хотите вставать с кровати, и вместо того, чтобы сказать себе: «Сегодня я устал, это нормально», вы начинаете мысленно себя пилить: «Ты ленивый, безвольный, посмотри на других — они работают, творят, двигаются, а ты лежишь и ноешь». Но ведь вы не знаете, что на самом деле у «других» внутри, они тоже могут лежать по утрам и чувствовать опустошение, просто они не показывают этого. Ваш внутренний критик несправедлив, потому что он требует от вас работать на износ, игнорируя реальное состояние вашей нервной системы, которая уже на пределе. И вот здесь очень важно научиться отделять рациональную оценку ситуации от чувства вины за то, что вы не соответствуете чьему-то абстрактному идеалу «правильного человека».

Разрешение на плохие дни начинается с маленького, но революционного действия: перестать ждать, что внешние условия станут идеальными для вашей жизни. Мы часто думаем: «Вот когда закончится кризис, тогда я выдохну», «Вот когда наладится ситуация на работе, тогда я позволю себе отдохнуть», «Вот когда дети вырастут, тогда я займусь собой». Но правда в том, что идеальных условий не будет никогда. Жизнь по своей природе нестабильна, и если мы будем откладывать своё право на человечность до «лучших времён»,

мы рискуем просто не дожить до этих времён в здоровом состоянии. Поэтому задача сейчас — не ждать, что мир успокоится, а научиться жить в хаосе, давая себе опору здесь и сейчас, в том состоянии, которое есть. Это как если бы вы оказались на тонущем корабле и вместо того, чтобы искать спасательный круг и учиться плавать, вы стояли бы на палубе и ждали, когда стихнет шторм. Шторм может не стихнуть, а круг вам нужен уже сейчас.

Что же конкретно означает это разрешение на практике, в ваших ежедневных, бытовых делах? Это означает, что вы можете встать и сказать: «Сегодня я не буду продуктивным, и это нормально». Это означает, что вы можете не отвечать на рабочие сообщения в выходные, если вам это тяжело. Это означает, что вы можете позволить себе съесть что-то не очень полезное, если это единственное, что может вас сейчас порадовать. Это означает, что вы можете отменить встречу с друзьями, если у вас нет сил на общение, и не оправдываться при этом долгими объяснениями, а просто сказать: «Я устал, мне нужно побыть одному, давайте перенесём». Это означает, что вы имеете право плакать в ванной, не объясняя никому причин, просто потому, что так нужно вашему телу, чтобы сбросить напряжение. Это означает, что вы можете признаться себе: «Я не знаю, что делать с моей жизнью, и это пугает, но я не обязан иметь ответы на все вопросы прямо сейчас». Разрешение — это отказ от перфекционизма в вашей собственной жизни, отказ от образа идеальной лично-

сти, который вы носили как костюм, который давно стал тесен и сковывает движения.

Давайте посмотрим, как это работает на примере. Ольга, тридцать восемь лет, мама двоих детей, работает бухгалтером в крупной компании. В последние полгода она испытывает сильное давление: на работе — бесконечные проверки и отчёты, дома дети болеют, муж постоянно на нервах из-за кредитов, а тут ещё новости о возможном сокращении. Ольга привыкла быть «надёжным тылом» для всех — она всегда знает, где что лежит, она контролирует бюджет, она отвечает на все звонки, она готовит ужины и проверяет уроки. Но несколько недель назад она поймала себя на том, что просто не может заставить себя встать с дивана после работы. Она смотрит на гору немытой посуды, на невыглаженное бельё, на непроверенные домашние задания, и внутри неё поднимается такая тоска с апатией, что она просто закрывает глаза и лежит, чувствуя себя последней лентяйкой и плохой матерью. Ольга ругает себя: «Что со мной? Раньше я всё успевала, а теперь раскисла. Другие женщины работают, и ничего, вывозят, а я разваливаюсь». Но если бы Ольга посмотрела на себя со стороны, она бы увидела женщину, которая тянет на себе телегу, предназначенную для лошади, уже несколько месяцев без остановки, и эта телега вот-вот переломает ей спину. Ей нужно не «брать себя в руки», ей нужно сбросить часть груза. И первая часть груза — это ложное убеждение, что она обязана быть суперженщиной. Как только Ольга ска-

жет себе: «Я имею право сегодня ничего не делать, я имею право чувствовать себя разбитой, я имею право быть не идеальной мамой и женой, а просто уставшим человеком», она сделает первый шаг к восстановлению. И, возможно, на следующий день, отдохнув и позволив себе эту паузу, она сможет с новыми силами подойти к делам. Но если она будет продолжать истязать себя чувством вины, ресурс просто закончится, и она скатится в депрессию, которая будет длиться месяцы.

Очень важно понимать разницу между здоровым принятием своих состояний и потаканием деструктивным настроениям. Разрешение на плохие дни — это не разрешение махнуть на всё рукой и стать хроническим бездельником. Это про то, чтобы не превращать свой организм в поле битвы, где вы воюете сами с собой. Это про баланс: сегодня я позволяю себе отдохнуть, потому что я на пределе, а завтра я постараюсь сделать одно маленькое дело, потому что я хочу чувствовать себя живым. Но решение «завтра я постараюсь» не отменяет сегодняшнего права на покой. Это осознанный выбор, а не капитуляция. Это когда вы говорите себе: «Сейчас я в такой точке, где мне нужно быть бережной с собой. Я не буду заставлять себя бежать, потому что бег может меня сломать. Я буду идти шагом, а если надо — постою». И это принципиально меняет отношение к себе — из тирана, который всегда требует, вы превращаетесь в мудрого наставника, который понимает, когда нужно подстегнуть, а когда

— придержать коня и дать ему передохнуть.

Как научиться практически давать себе это разрешение в моменте? Попробуйте технику, которую я называю «Парадоксальный разговор». Когда вы чувствуете, что накатывает волна самоосуждения, остановитесь и представьте, что ваш лучший друг пришёл к вам с точно такой же проблемой, с такими же словами «я никуда не гожусь, я ничего не успеваю». Что бы вы сказали этому другу? Скорее всего, вы обняли бы его, сказали, что он очень много делает, что ситуация объективно сложная, что он имеет право устать, и что вы в него верите. Почему же вы не можете сказать то же самое себе? Потому что у нас есть внутренний критик, который голосит громче голоса поддержки. Напишите себе короткое письмо-поддержку, обращаясь к себе во втором лице, используя те тёплые слова, которые вы сказали бы другу. И прочитайте его вслух. Это действенный способ перестроить внутренний диалог, сместить внимание с обвинения на поддержку. Постепенно, повторяя это, вы создадите новую нейронную связь, где не будет автоматического триггера «плохо — значит, виноват», а будет «плохо — значит, нужна поддержка».

Также важно практиковать «маленькие разрешения» в течение дня. Это простое упражнение: каждый час задавайте себе вопрос «Что я могу сейчас разрешить себе сделать или не делать, чтобы облегчить своё состояние?» Может быть, разрешить себе встать и попить воды, хотя до этого вы си-

дели и терпели жажду, потому что «надо работать». Может быть, разрешить себе посмотреть в окно две минуты, не чувствуя, что это потеря времени. Может быть, разрешить себе дышать глубоко, а не поверхностно, зажав диафрагму. Эти микро-разрешения возвращают вам контроль над вашим телом и вашим состоянием, даже когда внешний мир неуправляем. Они показывают вашей нервной системе, что есть хозяин, который о ней заботится, и это снижает общий уровень тревоги.

И ещё один критически важный аспект: впустите в свою жизнь концепцию «хорошо» вместо «идеально». Многие из нас страдают от того, что мы не можем сделать что-то идеально, и потому вообще не делаем. Вы думаете: «Я не могу приготовить изысканный ужин, потому что устала, значит, я плохая хозяйка». Но вы же можете сварить простые макароны? Это не идеально, но это хорошо. Вы думаете: «Я не могу написать гениальный отчёт, значит, я плохой специалист». Но вы можете написать просто понятный и структурированный отчёт — этого достаточно, чтобы решить задачу. Отказ от перфекционизма даёт вам свободу двигаться, даже когда вы не на пике формы. И это напрямую связано с разрешением на неидеальную жизнь: вы позволяете себе делать что-то не на 100%, потому что 100% сейчас недоступны, и это нормально. Это не снижает вашу ценность как человека.

В конечном счёте разрешение на плохие дни и на неидеальную жизнь — это акт высочайшего мужества и зрелости.

Это признание того, что вы — человек, а не машина, у вас есть пределы, вы можете уставать, сомневаться, ошибаться, и это не делает вас хуже других. Это основа, на которой можно строить устойчивость. Потому что устойчивость не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы дать себе время полежать, когда упал, и встать тогда, когда сможешь. Если вы будете бить себя за каждое падение, вы останетесь лежать, потому что потеряете силы на подъём. Если вы позволите себе лежать столько, сколько нужно, вы встанете быстрее и окрепшим. Так что запомните эту простую, но такую трудную для принятия истину: вы имеете право быть несовершенным, вы имеете право на плохие дни, вы имеете право на отдых без чувства вины, вы имеете право на жизнь, которая не соответствует чужим стандартам. И это право — ваша первая и самая надёжная точка опоры, которую никто не может у вас отнять, потому что она существует только внутри вас. Начните с малого: скажите себе прямо сейчас, прочитав эти строки: «Мне можно». Скажите вслух, отчётливо. Почувствуйте, как это звучит внутри, как это меняет ваше дыхание. Вы не обязаны быть идеальным, чтобы быть достойным. Вы уже достойны, просто потому что вы здесь, потому что вы стараетесь, потому что вы живёте в это непростое время. И это уже огромное достижение.

5. Легализация гнева: куда направить агрессию, чтобы не разрушить себя.

Когда мы говорим о праве на любые эмоции, часто самой сложной и самой табуированной из них оказывается именно злость. Нам проще признаться в грусти или даже в страхе, чем в том, что нас захлестывает настоящая, жгучая, иррациональная ярость, которая поднимается изнутри горячей волной и требует выхода. Мы боимся своей агрессии, потому что нас с детства учили: злиться — плохо, быть злым — значит быть плохим человеком, агрессивным, опасным, недостойным любви. И мы старательно загоняем этот гнев внутрь, в самые глубокие подвалы нашей психики, надеясь, что он рассосется сам собой. Но он не рассасывается. Он копится, превращается в раздражительность, в пассивную агрессию, в психосоматические болезни, в бесконечные конфликты с близкими по пустякам, в ту самую хроническую усталость, которая не проходит после отпуска. И в момент, когда мир вокруг рушится, когда привычные опоры исчезают, этот подавленный гнев вырывается наружу с удвоенной силой, и мы либо срываемся на тех, кого любим, либо направляем его на себя, разрушая собственную самооценку и здоровье. Пришло время легализовать гнев, перестать его стыдиться и научиться использовать его энергию как топливо для изменений, а не как оружие против себя.

Прежде всего, давайте разберемся, что такое гнев с точки зрения физиологии и психологии. Это базовая эмоция, которая заложена в нас природой не для того, чтобы мы страдали, а для того, чтобы выживать и защищать свои границы. Гнев — это сигнал тревоги, мобилизующий ресурсы организма для защиты от угрозы. Когда мы злимся, наш организм готовится к активным действиям: учащается пульс, повышается давление, мышцы напрягаются, кровь приливает к конечностям, мы готовы драться или что-то менять в ситуации, которая нас не устраивает. Гнев дает нам энергию, решимость, силу. В древности он помогал прогнать хищника от пещеры или защитить потомство. В современном мире он сигнализирует нам о нарушении границ, о несправедливости, о том, что наши потребности игнорируются, о том, что мы не согласны с тем, что происходит. Это очень важный сигнал! Если бы мы не злились, когда нас ущемляют, мы бы просто терпели и позволяли себя использовать. Гнев — это наш внутренний страж, который говорит: «Стоп, так не пойдет, что-то здесь не так, пора действовать». Проблема возникает не в самом гневе, а в том, как мы с ним обращаемся. Мы либо подавляем его, и тогда он превращается в яд, отравляющий организм, либо выплескиваем его неконтролируемо, разрушая отношения и причиняя боль другим.

Особенно остро эта дилемма стоит в эпоху глобальной нестабильности. У нас есть масса причин для гнева: несправедливость происходящего, бессилие перед масштабными

процессами, разрушение привычного уклада, непредсказуемость будущего, страх за близких. Мы злимся на власть, на экономистов, на пандемию, на войну, на погоду, на судьбу. Но часто этот гнев не находит реального адресата, потому что абстрактные силы не отвечают на наши крики, и тогда мы перенаправляем его на более доступные, слабые и беззащитные объекты — своих партнеров, детей, коллег, родителей, а чаще всего самих себя. Мы начинаем ненавидеть себя за то, что не можем ничего изменить, за то, что не готовы к ударам, за то, что мы не супергерои. Это внутренняя агрессия — самая разрушительная форма гнева, потому что она не находит выхода и медленно сжигает нас изнутри, проявляясь в виде депрессии, тревожных расстройств, аутоиммунных заболеваний, хронической усталости. Когда злость направлена внутрь, мы постоянно недовольны собой, мы критикуем каждое свое действие, мы не даем себе права на ошибку, мы чувствуем себя виноватыми за всё, что происходит вокруг. Эта внутренняя борьба отнимает огромное количество энергии, которую мы могли бы направить на реальные перемены.

Давайте рассмотрим классическую историю, которая происходит с тысячами людей. Максим, сорок два года, владелец небольшого бизнеса. В последние два года его дела идут всё хуже, доходы упали почти вдвое, он вынужден брать кредиты, чтобы поддерживать оборот. Каждый день он читает новости о новых налогах, о повышении ключевой ставки, о закрытии похожих компаний. Внутри него нарастает

глухая злость: на правительство, на банки, на партнеров, которые подводят, на конкурентов, которые жульничают. Но он не может высказать эту злость на работе, потому что это «непрофессионально». Он не может высказать ее жене, потому что она и так переживает, и ему не хочется ее расстраивать. Он копит эту ярость в себе, зажимая челюсти, сжимая кулаки, чувствуя постоянное напряжение в шее и плечах. И в один прекрасный вечер его дочь-подросток оставляет немытую чашку на столе, и Максим взрывается. Он кричит на нее так, что девочка плачет, а жена смотрит на него с ужасом, как на чужого человека. В этот момент Максим ненавидит себя больше, чем всех политиков мира. Он чувствует себя монстром, он боится, что разрушил отношения с дочерью, и в то же время он не может избавиться от этого кома гнева внутри. Это классическая ситуация, когда подавленная агрессия находит самый слабый выход и бьет по самым беззащитным людям, потому что с ними «безопаснее» проявлять эмоции, чем с реальным источником стресса. Максим не психопат, он любящий отец, но его нервная система перегружена до предела, и его амигдала не оставляет выбора его префронтальной коре — она требует разрядки любой ценой.

Теперь давайте подумаем, что можно сделать, чтобы этот гнев не разрушал нас и наши отношения. Первый и самый важный шаг — признать свое право на гнев. Сказать себе: «Да, я злюсь, и я имею на это полное право, потому что моя ситуация объективно сложная и несправедливая».

Это не означает, что вы должны обвинять других или позволять себе оскорбления, но это означает, что вы перестаете считать свою злость чем-то постыдным. Вы отделяете факт эмоции от действий, которые вы можете предпринять. Вы можете злиться, но вы можете выбирать, как выразить эту злость экологично. Когда вы признаете гнев, он перестает быть неконтролируемым чудовищем под кроватью и становится просто сильным чувством, с которым можно работать. Это снижает его интенсивность и дает вам пространство для маневра.

Второй шаг — учиться выражать гнев безопасно. Есть множество техник «заземления» этой бурной энергии, которые не вредят ни вам, ни окружающим. Одна из самых эффективных — физическая разрядка. Когда вы чувствуете, что гнев закипает внутри, найдите способ дать выход телу. Это может быть интенсивная прогулка, пробежка, серия приседаний, отжиманий или даже удары по подушке. Важно не сдерживать двигательную активность, которая естественно возникает при злости. Дайте своему организму возможность «прожить» реакцию «бей или беги» в безопасной среде. Кричать в подушку или в машине, где вас никто не слышит, — это тоже отличный способ выпустить пар. Это не смешно, это физиология: когда вы кричите, вы напрягаете диафрагму и мышцы груди, и это помогает сбросить мышечное напряжение, вызванное стрессом. Также очень помогает работа с бумагой: написать гневное письмо обидчику, вы-

плеснуть на лист всю свою ярость, не сдерживаясь в выражениях, а потом разорвать или сжечь этот лист. Этот ритуал позволяет символически «выплеснуть» агрессию и снизить ее накал, не причиняя вреда реальным людям.

Третий шаг — научиться говорить о своем гневе, не переходя на личности и обвинения. Здесь работает формула «Я-сообщения». Вместо того чтобы говорить: «Ты меня бесишь своим бездействием», скажите: «Я чувствую сильную злость, потому что я вижу, что проблема не решается, и это меня пугает». Вы говорите о своем чувстве и своем восприятии, а не даете оценку другому человеку. Это намного меньше вызывает защитную реакцию и создает пространство для диалога. Например, если ваш партнер не обсуждает с вами финансовые вопросы, и это вас злит, вы можете сказать: «Я злюсь, когда мы не обсуждаем наши расходы, потому что я боюсь неопределенности. Мне важно чувствовать, что мы вместе планируем бюджет». Это звучит совершенно иначе, чем «Ты вечно все скрываешь, мне надоело». И это дает шанс на понимание, а не на ссору. Это не подавление гнева, это его конструктивная трансформация.

Кстати, важно различать здоровую агрессию, направленную на решение проблемы, и деструктивную, направленную на разрушение. Здоровая агрессия — это когда вы используете энергию гнева, чтобы пересмотреть контракт с работодателем, уволиться с нелюбимой работы, наконец, заявить о своих потребностях, начать поиск новой стратегии в бизне-

се. Это та самая ярость, которая движет вперед предпринимателей, реформаторов, спортсменов на соревнованиях. Когда вы чувствуете гнев, спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы изменить эту ситуацию, в пределах моей зоны влияния?» И направьте эту энергию на действие. Например, если вас злит политическая ситуация, вместо бесконечных дискуссий в соцсетях вы можете направить энергию на помощь волонтерской организации, которая занимается конкретными делами, или на обучение новым навыкам, чтобы стать более адаптивным на рынке труда. Это превращает беспомощную ярость в активную позицию, которая дает вам ощущение контроля и смысла.

Но что делать, если вы живете в ситуации, где вы не можете изменить источник своего гнева, например, при тяжелой болезни близкого человека или при тотальной внешней нестабильности, на которую вы не влияете? Здесь важно практиковать принятие и переключение. Вы не можете изменить то, что происходит, но вы можете изменить свое отношение к этому. Примите тот факт, что вы злитесь, и это нормально. Дайте себе время и место для этой злости. Выделите специальное время, «час гнева», когда вы разрешаете себе злиться так сильно, как хотите, но только в это время. Например, вы можете каждый день с пяти до пяти тридцати вечера ходить и злиться, ругаться про себя, писать гневные тексты, а после этого — возвращаться к делам. Это структурирует эмоцию, не позволяя ей заливать весь день, и учит вас

управлять ею, а не наоборот. Еще одна мощная техника — это мысленное отделение себя от эмоции: вместо «я злюсь» говорите «я чувствую злость». Это создает небольшую дистанцию, вы наблюдаете за чувством, а не сливаетесь с ним. Это дает вам силу выбора, как реагировать.

Кроме того, никогда не стоит недооценивать ценность профессиональной поддержки в работе с гневом. Если вы чувствуете, что агрессия захлестывает вас постоянно, что вы срыгаетесь на близких или, наоборот, находитесь в состоянии оцепенения и апатии, которая является результатом подавленного гнева, возможно, вам стоит обратиться к психологу. Специалист поможет вам безопасно исследовать причины вашей злости, научит техникам эмоциональной регуляции и поможет перенаправить эту мощную энергию в конструктивное русло. Это не признак слабости, это признак зрелости — уметь вовремя попросить помощь, когда внутренние ресурсы на исходе.

Возвращаясь к Максиму из нашего примера, как могла бы выглядеть его работа с гневом? Первое — он бы признал, что злится на ситуацию, а не на дочь. Второе — он бы нашел физический способ разрядки: вместо того чтобы сидеть и накручивать себя, он мог бы выйти на улицу и пройтись быстрым шагом двадцать минут, или сделать дома серию упражнений, чтобы сбросить мышечное напряжение. Третье — он мог бы завести дневник гнева, куда выписывает все свои претензии к миру, к политикам, к конкурентам, не фильтруя вы-

ражения. Четвертое — он мог бы поговорить с женой, используя «Я-сообщения»: «Я чувствую сильную злость и беспомощность из-за ситуации в бизнесе, мне страшно, я боюсь не справиться. Мне важна твоя поддержка, даже если у тебя нет готовых решений». Это переводит его состояние из агрессивного в уязвимое, и это сближает, а не отдаляет. И пятое — он мог бы направить часть своей энергии на изучение новых рынков, новых стратегий, вместо того чтобы заикливаться на том, на что он не может повлиять. Это не гарантирует, что бизнес спасется, но гарантирует, что он выйдет из ситуации с чувством собственного достоинства, а не с разбитыми отношениями в семье.

Итак, давайте обобщим главное. Гнев — это нормальная, жизненно важная эмоция, которая дана нам для защиты и движения. Он становится проблемой только тогда, когда мы либо душим его внутри, либо выплескиваем без контроля на тех, кто не при чем. Ваша задача — научиться видеть сигналы гнева, признавать их и выбирать способ выражения, который сохраняет ваши отношения и ваше здоровье. Это путь, который требует практики, но каждый маленький шаг окупается сторицей: вы перестаете тратить энергию на подавление эмоций и начинаете использовать ее для реальных действий. В итоге вы перестаете быть заложником своей ярости и становитесь ее хозяином. Вы даете себе право злиться и право выбирать, как с этой злостью поступить. Это и есть та самая точка опоры, которая держится не на внешней

стабильности, а на внутренней целостности, на умении быть честным с собой и бережно обращаться с самой мощной, самой живительной и самой опасной частью своей души. Начните с малого: в следующий раз, когда вы почувствуете, что внутри закипает раздражение, скажите себе: «Я злюсь, и это нормально. Что я могу сейчас сделать, чтобы прожить эту злость без вреда?» Этот вопрос уже меняет всё.

6. Апатия как защитный механизм перегруженной психики.

Если гнев — это крик души, требующей перемен, то апатия — это полная, ледяная тишина, которая наступает, когда кричать больше нет сил. Мы можем долго бороться, злиться, надеяться, пытаться что-то изменить, но когда внешнее давление превышает все мыслимые пределы, а внутренние ресурсы иссякли до дна, наша психика включает аварийный режим, который называется апатией. Это состояние, когда вы перестаёте чувствовать вообще что бы то ни было: вам всё равно, что будет завтра, вам не хочется ни плакать, ни смеяться, ни злиться, ни радоваться. Вы просто существуете, как робот, выполняющий базовые функции, и внутри вас — пустота, которая пугает даже больше, чем острая боль или страх, потому что в ней кажется, что исчезли вы сами, ваша личность, ваши желания и смыслы. И самое страшное в этом состоянии — общество часто клеймит его как лень, как слабость, как отсутствие характера, заставляя человека чувствовать себя ещё более виноватым и неполноценным. Но правда в том, что апатия — это не поломка, это защитный механизм вашей психики, последний рубеж обороны, который спасает вас от полного разрушения, когда вы уже не можете выдерживать нагрузку. И чтобы справиться с ней, нужно перестать бороться с ней как с врагом, а начать воспри-

нимать как сигнал, что вы слишком долго работали на износ.

Чтобы понять природу апатии, давайте обратимся к физиологии. Наша нервная система состоит из двух основных ветвей: симпатической, которая отвечает за активность, борьбу, бегство и мобилизацию, и парасимпатической, которая отвечает за отдых, восстановление и покой. В идеале они должны работать как качели: период активности сменяется периодом отдыха. Но когда человек живёт в хроническом стрессе годами, когда он постоянно находится в боевой готовности, его симпатическая система работает на пределе без остановки. Это как если бы вы держали ногу на педали газа, не отпуская её, до тех пор пока машина не перегреется и не заглохнет. В какой-то момент мозг получает сигнал от перегруженных систем: «Всё, дальше нельзя, мы сгораем». И тогда активируется противоположный механизм — парасимпатическая нервная система берёт верх, и она делает это принудительно и крайне резко. Так она буквально выключает все «лишние» функции, оставляя только базовое выживание, чтобы сохранить организм от полного краха. Уровень дофамина и серотонина падает, вы перестаёте испытывать удовольствие от того, что раньше радовало, у вас нет энергии на эмоции, потому что вся она уходит на поддержание минимального жизненного тонуса. Это не ваша вина и не ваша прихоть, это биологическая реакция, такая же естественная, как перегрев процессора в компьютере, когда он выключается, чтобы не сгореть.

Апатия часто приходит внезапно, но ей всегда предшествует долгий период перегрузки. Это как в притче о лягушке в кипятке: если бросить её в горячую воду, она выпрыгнет, но если нагревать воду постепенно, она сварится. Мы постепенно привыкаем к высокому уровню стресса, к постоянной тревоге, к бесконечному потоку плохих новостей, к необходимости что-то делать, спасать, планировать, когда ничего не планируется. Мы не замечаем, как вода нагревается, и в один прекрасный день просыпаемся с ощущением, что внутри нас образовалась чёрная дыра. Вы не можете заставить себя встать с кровати, но если вы встаёте, вы делаете всё на автомате, без чувств, без вовлечённости. Вы смотрите на завтрак, на работу, на лицо партнера, на детей и не чувствуете ничего. Это пугает, потому что мы привыкли, что любовь, радость, интерес — это то, что делает нас людьми. А тут мы словно превратились в стеклянные сосуды, сквозь которые проходит свет, но не задерживается внутри. И в этот момент внутренний критик начинает голосить: «Ты что, совсем ничего не чувствуешь? Ты эгоист, ты холодная, ты бесчувственная! Как ты можешь быть такой равнодушной, когда вокруг столько проблем?» Но этот критик не понимает, что ваше равнодушие — это не моральный выбор, это физическое истощение. Вы не выбрали быть апатичным, вы перестали быть способным чувствовать, потому что ваш мозг и нервная система вынуждены были выключить эту функцию, чтобы выжить.

Давайте разберём на конкретном примере. Елена, тридцать девять лет, социальный работник, всегда была человеком с большим сердцем. Она помогала старикам, работала с трудными подростками, была волонтером, её считали опорой семьи и друзей. За последние два года она пережила несколько сильных потрясений: умерла её мама, её сын попал в аварию (к счастью, выжил), на работе начались сокращения, и она каждый день видела человеческое горе, которое не могла остановить. Она продолжала работать, продолжала помогать, продолжала быть сильной для всех, кто её окружал. А потом однажды утром она просто встала и поняла, что не может. Она не могла заплакать, не могла разозлиться, она не могла даже переживать за сына, который уходил в школу. Она посмотрела на себя в зеркало и увидела чужое лицо с пустыми глазами. Ей было всё равно на всё: на работу, на семью, на то, что она сама не поела, на то, что платье порвалось. Она не чувствовала боли, но не чувствовала и радости. Она была в вакууме, и ей казалось, что это навсегда. Она боялась, что сошла с ума, и винила себя за то, что стала такой «бесчувственной». На самом деле её психика сделала то, что должна была сделать — она заблокировала все эмоциональные «каналы», потому что они были перегружены и перегреты. Апатия Елены была не крахом её личности, а её спасением, попыткой мозга отключиться от боли, которую он больше не мог обрабатывать.

И если вы узнали себя в Елене, или чувствуете что-то по-

добное, важно понять: апатия — это этап, а не приговор. Это как если бы вы очень долго бежали марафон и упали без сил. Ваше тело говорит: «Я больше не могу, мне нужно лежать». И если вы будете пинать себя, кричать «вставай, беги дальше», вы только усугубите своё состояние. Но если вы примете этот отдых как необходимость, позвольте себе полежать, восстановиться, постепенно, очень медленно, вы сможете подняться. Апатия — это не конец активности, это вынужденная остановка. Но чтобы она не стала хронической, нужно правильно с ней обращаться. Во-первых, перестаньте бороться с ней! Признайте, что вы истощены, что у вас нет сил на эмоции, и дайте себе разрешение быть в этом состоянии. Это парадокс, но как только вы перестаёте сопротивляться апатии, она немного отступает, потому что вы перестаёте тратить последнюю энергию на самобичевание. Скажите себе: «Я сейчас в состоянии апатии, это защита моей психики. Это не навсегда, это пройдёт, когда я восстановлю ресурс. Я не буду ругать себя за это». Это простое признание снимает огромный слой напряжения, который вы создавали, пытаясь быть «нормальным», когда вы не можете.

Во-вторых, важно не требовать от себя в этот период высоких достижений. Ваша задача сейчас — не свернуть горы, а просто поддерживать базовое функционирование. Это называется режимом минимальной жизнеспособности. Сделайте список самых простых, механических действий, которые вы должны выполнять ежедневно, чтобы не разрушить

свою жизнь: выпить стакан воды, принять душ, съесть что-то простое, например, йогурт или кашу, выйти на улицу на пять минут. Это не про «правильное питание» и «спорт», это про то, чтобы просто не дать телу загнуться. Выполняйте эти действия как робот, без ожидания удовольствия. Просто делайте, потому что это нужно для поддержания формы, как заправка машины. И каждый раз, когда вы сделали одно маленькое дело, признайте это как победу: «Я встал с кровати, я умылся, я молодец». Это не кажется значительным в обычной жизни, но в состоянии апатии это подвиг, который возвращает вам крошечную каплю контроля над реальностью.

Третье, что помогает выйти из апатии — это обращение к телу через простые физические ощущения. Апатия — это «отключение» от тела, уход в голову, в пустоту. Чтобы вернуть контакт, нужно сознательно переключать внимание на телесные сигналы. Это могут быть контрастные ощущения: холодная вода на лицо, горячий чай, который вы держите в руках, резкий запах цитруса или мяты. Попробуйте просто ощупывать разные фактуры — гладкое, шершавое, тёплое, холодное. Это «заземляет» внимание, возвращает вас в настоящее, и постепенно, крупинка за крупинкой, возвращает способность чувствовать. Это не сделает вас счастливым мгновенно, но это первый мостик обратно к реальности, к тому, что вы живое существо, а не машина.

Также очень важно, особенно на этом этапе, ограничить информационный поток. Ваш мозг и так перегружен, не под-

ливайте масло в огонь. Это не время для глубоких аналитических статей или панических лент новостей. Включите режим «информационного ограничения»: смотрите только проверенные, фактические источники раз в день или раз в два дня, а всё остальное время проводите в максимально «неинтеллектуальной» деятельности. Это может быть лёгкая музыка, аудиокниги с простым сюжетом, рисование каракуль, просмотр пейзажей или старых добрых фильмов, которые не требуют напряжения. Дайте себе право просто быть, а не анализировать и решать.

Кстати, один из мощных и недооценённых инструментов работы с апатией — это маленькая смена обстановки. Иногда нам не хватает нового воздуха, новых визуальных образов. Это не обязательно поездка в отпуск, на которую у вас нет денег или сил. Это может быть просто прогулка в другом микрорайоне, поход в незнакомый парк, перестановка мебели в комнате, переезд стула к другому окну. Новые стимулы «встряхивают» мозг, который погрузился в спячку, и стимулируют выработку дофамина, пусть и в малых дозах. Когда вы чувствуете, что застреваете в пустоте, пообещайте себе сделать что-то, чего вы никогда не делали раньше, пусть это будет что-то маленькое и даже нелепое: съесть мороженое зимой, купить цветок необычного цвета, поздороваться с прохожим. Маленькие неожиданности будят сенсорную систему и напоминают, что мир многогранен и не сводится к вашей внутренней пустоте.

Важно также вспомнить о социальном аспекте апатии. Часто в этом состоянии мы отгораживаемся от всех, потому что «не хотим никого видеть» и «нечего сказать». Но одиночество в апатии — это двойная ловушка: мы не можем дать другим энергию, но нам нужна их энергия, чтобы подзарядиться. Найдите хотя бы одного человека, которому вы можете просто позвонить и сказать: «Я сейчас не могу разговаривать, мне просто нужно, чтобы кто-то был на проводе», и просто послушать его голос, даже если он говорит о чём-то отвлечённом. Не нужно обсуждать ваше состояние, если вы не готовы, просто присутствие другого человека, даже виртуальное, даёт нашей нервной системе сигнал: «Мы не одни, мы в стае, мы в безопасности». Иногда этого достаточно, чтобы хоть немного отогреть остывший внутренний огонь.

И самое главное, что я хочу, чтобы вы запомнили об апатии: это не финишная черта, это точка остановки. Она не означает, что ваша жизнь кончена, что вы потеряли себя навсегда. Она означает, что вам нужен отдых, восстановление, новый способ движения. Природа циклична, и наши психические состояния тоже цикличны: за ночью всегда приходит день, за зимой — весна, за апатией — способность чувствовать, если вы не будете истязать себя и позволите этому процессу произойти. Начните с маленьких, почти незаметных шагов: улыбнитесь своему отражению в зеркале, даже если вы чувствуете пустоту — просто механически растяните губы, и смотрите, что произойдёт. Физиологическая улыбка,

даже принудительная, посылает сигнал в мозг, который может немного приподнять уровень серотонина. Это не магия, это биология. Значит, каждый маленький шаг в сторону света, даже если вы не верите, что он есть, приближает вас к выходу из этого защитного кокона. Вы справитесь, но не требуйте от себя мгновенных результатов. Дайте апатии время на то, чтобы выполнить свою защитную функцию, и она отпустит вас, когда будет готова. А ваша задача сейчас — быть к себе добрее, чем когда бы то ни было, потому что никто не заслуживает больше поддержки, чем человек, который прошёл через жернова стресса и выжил, пусть и в состоянии временного оцепенения.

7. Остановка падения: чек-лист экстренного заземления.

Мы уже говорили о том, что паника и острая тревога – это не слабость, а нормальная реакция нашего древнего мозга на угрозу, и что апатия – это защитный механизм от перегрузки. Но когда паника накрывает вас здесь и сейчас, когда сердце бьётся так, что, кажется, выпрыгнет из груди, дыхание становится поверхностным и частым, мысли путаются, а мир сужается до одной лишь пульсирующей точки страха – в этот момент все рассуждения о нейробиологии и психологической устойчивости кажутся далёкой теорией. Вы не можете думать о «кругах контроля» или «ценностях», когда ваша амигдала захватила управление и несётся вскачь, как испуганная лошадь. Вам нужна не стратегия на будущее, а экстренная помощь, инструмент, который можно достать из кармана в ту же секунду и применить, чтобы просто остановить это падение, чтобы перестать разваливаться на части, чтобы вернуть себе способность дышать и мыслить. Именно для таких моментов существует техника заземления – набор простых, быстрых и невероятно эффективных действий, которые возвращают вас из пучины страха в реальность, из головы – в тело, из будущего – в настоящее. Это ваш аварийный тормоз, ваш личный спасательный круг, который всегда с вами, независимо от того, что происходит во внешнем ми-

ре.

Что такое заземление с точки зрения физиологии и психологии? Это процесс сознательного переключения внимания с внутренних тревожных стимулов (мыслей, образов, сердцебиения) на внешние, нейтральные или приятные стимулы, которые находятся в вашем непосредственном окружении. Когда вы в панике, ваша нервная система находится в состоянии гиперактивации, симпатический отдел доминирует, кровь приливает к мышцам, а кора головного мозга, отвечающая за логику, частично «отключается». Заземление работает как рычаг переключения: оно посылает сигналы в мозг по сенсорным каналам (осязание, зрение, слух, обоняние, вкус), которые являются «быстрыми» и «надёжными», они напрямую связаны с более древними структурами, но при этом их обработка включает и кору. Когда вы начинаете фокусироваться на физических ощущениях, вы даёте своей префронтальной коре шанс «перехватить» управление, потому что она занята анализом сенсорной информации, а не обдумыванием катастрофических мыслей. Уровень кортизола и адреналина начинает снижаться, и вы постепенно выходите из состояния боевой готовности. Это не магия, это чёткий нейробиологический механизм, который мы можем использовать осознанно, чтобы не дать панике взять верх над нашей жизнью.

Теперь представьте себе эту ситуацию: вы сидите в офисе, заканчиваете отчёт, и вдруг на почту приходит письмо от

начальника с гневным требованием срочно переделать проект, а завтра – презентация перед инвесторами. Ваше сердце ухает вниз, дыхание перехватывает, вы чувствуете, как ладони становятся влажными, а в голове проносится вихрь: «Меня уволят, я не успею, всё пропало, я никуда не поеду». Вы сидите, уставившись в монитор, но не видите ни букв, ни цифр – только красную пелену страха. Или другой сценарий: вы просыпаетесь среди ночи от того, что кто-то звонит, и, не глядя на экран, вы уже знаете – случилось что-то ужасное. Вы дрожащей рукой берёте телефон, читаете новость, и в груди становится так холодно и пусто, что вы не можете пошевелиться, вы как будто приклеились к кровати, а внутри – ледяной водопад. Это самые настоящие панические атаки или их предвестники, и в такие моменты нужны не длительные рассуждения, а чёткий алгоритм, который вы можете выполнить, почти не думая, просто как инструкцию по выживанию.

Давайте создадим этот алгоритм вместе. Я назову его «Чек-лист экстренного заземления 5-4-3-2-1». Это простая, но очень мощная техника, которая включает все органы чувств и буквально приковывает ваше внимание к настоящему моменту. Запомните её, потренируйтесь в спокойной обстановке, чтобы в момент кризиса она была у вас в мышечной памяти.

Шаг первый: Дыхание. Прежде чем что-либо делать, вы должны остановить бег вашей нервной системы. Ваше ды-

хание в панике частое и поверхностное – это поддерживает тревогу. Сделайте сознательный, очень медленный и глубокий вдох на счёт четыре, задержите дыхание на пару секунд и сделайте ещё более медленный, протяжный выдох на счёт шесть или восемь. Выдох должен быть длиннее вдоха – это ключевой момент, потому что именно длинный выдох активирует блуждающий нерв и запускает парасимпатическую систему, которая гасит тревогу. Повторите это пять раз, просто дышите, считая про себя. Не думайте ни о чём, кроме счёта. Ваша задача – не убрать страх, а просто замедлить физиологическую реакцию. Если вы чувствуете, что не можете дышать глубоко, дышите как получается, но старайтесь выдыхать дольше, чем вдыхать. Даже это простое действие снизит уровень адреналина.

Шаг второй: 5 вещей, которые вы видите. Теперь откройте глаза и оглянитесь вокруг. Назовите про себя или вслух пять предметов, которые вы видите в этом пространстве. Например: «Я вижу белый лист бумаги, я вижу зелёное растение на подоконнике, я вижу свою чашку с чаем, я вижу тень от лампы, я вижу трещину на потолке». Не оценивайте эти предметы, не анализируйте их, просто перечисляйте, как робот. Это переключает ваш мозг с внутреннего диалога на внешний мир, который стабилен и не угрожает вам прямо сейчас. Вы не в джунглях, вы не в горящем доме, вы просто в комнате, где есть стул, стол, бумага и растение. Это напоминание о том, что физическая угроза отсутствует, даже если

эмоциональная кажется подавляющей.

Шаг третий: 4 вещи, которые вы можете потрогать. Теперь сфокусируйтесь на осязании. Найдите четыре предмета вокруг себя и прикоснитесь к ним, сосредоточившись на текстуре и температуре. Потрогайте поверхность стола – какая она? Гладкая или шероховатая? Тёплая или прохладная? Возьмите свою ручку – почувствуйте её вес, материал, изгиб. Почувствуйте ткань своей одежды на коленях, прижмите ладони к лицу – какой у вас лоб? Чувствуете, как дыхание касается ваших рук? Это возвращает вас в тело, потому что во время паники мы часто «вылетаем» из него, и оно становится чужим. Осязание – самый «заземляющий» канал, и его активное использование – один из самых быстрых способов вернуть себе ощущение реальности.

Шаг четвёртый: 3 вещи, которые вы слышите. Прислушайтесь к звукам вокруг вас. Что вы слышите? Может быть, шум вентилятора, гул машин за окном, шелест страниц, звук собственного дыхания, голоса коллег в коридоре? Назовите три отчётливых звука. Не пытайтесь придать им смысл, просто назовите их. Важно, чтобы вы переключили слуховое внимание с внутреннего шума тревоги на внешние, нейтральные звуки. Звуки – это тоже часть реальности, они текущие, но присутствующие. Они возвращают вас в момент «сейчас».

Шаг пятый: 2 вещи, которые вы чувствуете запахом. Ваше обоняние – это один из самых древних и мощных

каналов, напрямую связанных с лимбической системой. Почувствуйте запахи вокруг вас. Это может быть запах кофе, бумаги, свежего воздуха из форточки, запах вашего парфюма или даже лёгкий запах пыли. Назовите два запаха. Если вокруг ничего не пахнет, вы можете использовать что-то с резким запахом, что у вас под рукой – кофе, чай, апельсин. Вы можете даже просто понюхать свою ладонь – у неё есть свой, почти неуловимый запах. Этот шаг снова подключает ваше тело к окружающей среде.

Шаг шестой: 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус. И завершите эту последовательность, обратившись к вкусовым ощущениям. Выпейте глоток воды, чая, кофе или просто проведите языком по зубам, почувствуйте вкус во рту. Если у вас есть мятная конфета или долька лимона – это идеально, потому что яркий вкус мгновенно привлекает внимание. Назовите этот вкус. Этот этап завершает цикл заземления, возвращая вас в тело через все доступные сенсорные каналы.

Этот чек-лист можно выполнять за 2–3 минуты, он не требует специальных условий, он не привлекает лишнего внимания окружающих (вы можете делать это тихо, про себя). Он даёт вашей нервной системе тот самый «якорь», за который она может ухватиться в шторм. Но это только один из инструментов. Существуют и другие варианты заземления, которые вы можете адаптировать под свои предпочтения и обстоятельства.

Например, техника «Квадратное дыхание» – это вариант, который тоже хорошо успокаивает: вдох на четыре счёта, задержка на четыре, выдох на четыре, задержка на четыре. Повторяйте, пока не почувствуете, что сердцебиение замедляется. Она хороша тем, что создаёт ритм, который мозг воспринимает как упорядоченный, стабильный. Или техника «Заземление через ноги»: если вы сидите, поставьте ступни на пол, ощутите давление пола, покачайтесь немного, почувствуйте устойчивость. Представьте, что из ваших ног растут корни, которые уходят глубоко в землю, вонзаясь в неё, как у старого дерева. Это метафора, но она работает через воображение, которое тоже является частью мозга, и она даёт чувство опоры, которое так не хватает в момент паники. Вы можете также использовать предмет, который всегда носите с собой – браслет, кольцо, камень. В момент тревоги начинайте его перебирать, чувствовать его вес, фактуру, температуру. Это создаёт маленький «портативный» якорь, который всегда с вами, и который вы можете активировать в любой непредвиденной ситуации, даже не вставая с места.

Есть ещё одна техника, которую я называю «Телесный сканер». Это не просто заземление, это мягкий способ «переписать» состояние тела. Сядьте или лягте, закройте глаза и проведите внимание по всему телу, от макушки до пяток, просто отмечая ощущения: тепло, напряжение, покалывание, прохладу. Не пытайтесь ничего изменить, просто замечайте. Затем, когда вы дойдёте до ступней, сосредоточь-

тесь на них, как будто вы вдыхаете через них воздух и выдыхаете через них напряжение. Это может показаться странным, но это очень мощная практика для выхода из диссоциации – состояния, когда вы как бы «не в теле». Она помогает вернуть контакт с телом и заодно снизить мышечное напряжение, которое всегда сопутствует тревоге. Иногда я предлагаю людям в момент сильного стресса положить руки под холодную воду на пару минут – холодный поток действует как «перезагрузка» нервной системы, отвлекая её от внутренней бури.

Теперь давайте посмотрим, как это работает в реальной жизни, на конкретном примере. Игорь, сорок пять лет, работает логистом. Его работа связана с постоянным стрессом: срывы поставок, штрафы, переговоры. Он привык быть «толстокожим», но в последний год ситуация вышла из-под контроля. Он стал замечать, что у него началась тахикардия, когда он входит в офис, и иногда у него темнеет в глазах. Однажды на важном совещании, когда ему пришлось уведомление о срыве крупного контракта, он почувствовал, что земля уходит у него из-под ног. Он побледнел, у него свело руки, он не мог дышать. Вместо того чтобы впасть в панику и убежать (что было его первым желанием), он решил использовать чек-лист. Он сделал несколько глубоких выдохов, мысленно отметил пять предметов на столе, прикоснулся к холодной поверхности папки, услышал тиканье часов, почувствовал запах бумаги и сделал глоток воды из стакана. Через

три минуты он смог вернуться к обсуждению, хотя внутри всё ещё было тревожно, но он больше не был беспомощной жертвой паники. Он сказал себе: «Это просто страх, я справлюсь», и взял тайм-аут для звонка поставщику. Чек-лист не решил его проблемы, но зато он дал ему возможность решать, а не тонуть.

Важно понимать, что заземление не устраняет причину стресса, оно даёт вам ту самую паузу, необходимую для того, чтобы вы могли использовать свой разум, а не действовать на импульсах. Это как в компьютерной игре: вы нажимаете «паузу», чтобы перевести дух и принять новое решение. В этой паузе вы можете выбрать, что делать дальше – дышать, позвонить другу, написать список действий, просто выйти на улицу. Но без этой паузы вы действуете как автомат, и часто эти действия ведут к ещё большему стрессу. Поэтому освоите этот инструмент, потренируйтесь в спокойное время, когда у вас хорошее настроение, чтобы он вошёл в привычку. Потому что в момент кризиса ваш мозг будет искать привычные шаблоны, и если вы тренировали заземление, оно станет вашим привычным образом действий, а не паническое бегство или ступор.

Иногда заземление может казаться слишком простым, чтобы быть эффективным. Но именно в этой простоте и кроется его сила. Мы привыкли искать сложные решения, волшебные таблетки, и часто упускаем из виду то, что находится прямо перед нами – наше дыхание, наши руки, наше те-

ло, наша способность быть в настоящем моменте. Вся наша культура поощряет нас жить в голове, планировать, анализировать, переживать за будущее. А заземление – это революционное возвращение к реальности, к тому, что есть, без оценок и суждений. Это просто факт: я сижу на стуле, я дышу, я вижу свет. И этого факта достаточно, чтобы остановить падение и начать медленно, шаг за шагом, строить мостик к спокойствию.

Помимо «5-4-3-2-1», я рекомендую вам создать личный набор «якорей заземления» для разных ситуаций. Вы можете носить с собой маленький предмет – например, шершавый камень или гладкую монету, и в момент тревоги просто перебирать его, ощущая его форму и текстуру. Можно держать в сумке эфирное масло с резким цитрусовым или мятным запахом – один вдох сразу же переключает внимание. Можно скачать на телефон приложение с белым шумом или звуками природы и в момент нарастающей тревоги включить его и просто слушать, ни о чём не думая. Главное, чтобы этот набор был простым и доступным, чтобы вы могли воспользоваться им без подготовки.

Также полезно знать, что заземление работает не только в моменты острой паники, но и как профилактика. Если вы чувствуете, что фоновый уровень тревоги растёт, что вы начинаете «зависать» в тяжёлых мыслях, выделите время и сделайте короткое заземление: выйдите на балкон, посмотрите на небо, потрогайте перила, вдохните воздух. Это свое-

го рода гигиена нервной системы, которая не даёт снежному кому тревоги нарасти до критической массы. Чем чаще вы практикуете заземление, тем быстрее ваша нервная система учится переключаться, и тем менее интенсивными становятся ваши стрессовые реакции. Вы тренируете свою амигдалу, показывая ей, что есть время для паники, а есть время для безопасности, и что вы сами выбираете, в какой режим переходить.

И в завершение этого раздела я хочу подчеркнуть один важный момент: не ждите, что заземление мгновенно «вылечит» вас. В моменты сильного стресса, глубокой травмы или длительной депрессии одного дыхания и пяти предметов может быть недостаточно, чтобы полностью успокоиться. Это нормально. Заземление – это не магия, это первый шаг, который даёт вам крошечный промежуток, чтобы вы не разбились. И иногда этот промежуток всего в пару секунд, но он может стать решающим. Если вы сделали заземление и всё ещё чувствуете сильную тревогу, не корите себя. Сделайте его снова, или попробуйте другой вариант, или просто разрешите себе тревожиться, но уже с чуть большей осознанностью. Помните, что вы не одиноки в этом состоянии, миллионы людей прямо сейчас переживают то же самое, и каждый раз, когда вы применяете эту технику, вы голосуете за свою жизнь, за своё право быть здесь и сейчас, несмотря на хаос вокруг. Это акт мужества, и он стоит того, чтобы его повторить. Поэтому держите этот чек-лист в уме, запишите

его в телефон, на листочек, положите в кошелёк – он станет вашим верным спутником в тумане неопределённости, тем самым ближним светом, который освещает первые пятьдесят метров пути, даже когда весь мир вокруг кажется тёмным и безбрежным океаном. Вы справитесь, потому что у вас есть этот инструмент, и вы знаете, как им пользоваться. Просто дышите, оглянитесь, почувствуйте опору под ногами – и двигайтесь дальше.

8. Возвращение в тело: 5-минутные практики скорой психологической помощи.

Мы уже освоили экстренное заземление, научились останавливать падение и дышать в момент кризиса. Теперь пришло время сделать следующий, более глубокий шаг – не просто остановить панику, а активно вернуть себе контроль над собственным телом, потому что именно тело — фундамент, на котором держится всё наше психическое благополучие. В состоянии хронического стресса мы часто теряем связь с ним: мы живём в голове, в бесконечных мыслях и переживаниях, а тело становится просто оболочкой, которую мы таскаем за собой и замечаем только тогда, когда оно начинает болеть. Но тело – это не просто контейнер для мозга, это наш главный инструмент взаимодействия с реальностью, и именно через него мы можем быстрее всего повлиять на свою нервную систему. Поэтому я предлагаю вам несколько коротких, буквально пятиминутных практик, которые вы можете использовать в любой момент, чтобы вернуться в себя, почувствовать свою опору и перезагрузить организм, когда он перегрелся от стресса.

Идея о том, что психика и тело едины, не нова: она имеет глубокие научные корни. Ещё в начале XX века психосо-

матическая медицина доказала, что многие физические заболевания имеют психологическую природу, а современная нейробиология подтверждает, что наши эмоции имеют конкретное физиологическое выражение в виде мышечных зажимов, изменения ритма сердца, гормонального фона. Когда мы подавляем страх или гнев, наши мышцы напрягаются, чтобы сдерживать импульс, и это напряжение становится хроническим. Когда мы находимся в состоянии неопределённости, наше дыхание становится поверхностным, и это сигналит мозгу о тревоге. Получается замкнутый круг: стресс создаёт телесное напряжение, а телесное напряжение подпитывает стресс. И чтобы разорвать этот круг, нужно начать именно с тела – с тех самых простых практик, которые возвращают нам ощущение «я есть», «я здесь», «я в безопасности».

Первая и, наверное, самая важная практика – это дыхание, но не просто дыхание, а дыхание с осознанным вовлечением диафрагмы. Лягте или сядьте удобно, положите одну руку на грудь, другую на живот. Сделайте вдох так, чтобы рука на животе поднялась, а на груди осталась почти неподвижной – это значит, что вы дышите диафрагмой, а не грудной клеткой. Затем медленно выдохните, чувствуя, как живот опускается. Повторяйте это упражнение в течение пяти минут, концентрируясь только на движении руки на животе. Это не только успокаивает, но и насыщает кровь кислородом, снижает давление и посылает прямой сигнал блужда-

ющему нерву, который «выключает» режим тревоги. Вы можете делать это в офисе в обеденный перерыв, в машине перед важной встречей, вечером перед сном. Это ваш личный пульт управления нервной системой, который всегда с вами.

Вторая практика – прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. Это метод, который заключается в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц. Начните с ног: сильно сожмите пальцы ног, напрягите стопы, икры, бёдра, задержитесь в этом напряжении на пять секунд, а затем резко расслабьтесь, почувствуйте, как тепло растекается по мышцам. Затем переходите к рукам: сожмите кисти в кулаки, напрягите предплечья, плечи, а затем распустите. Далее – живот и грудь, затем – плечи и шея (поднимите плечи к ушам и резко опустите), и наконец, лицо – наморщите лоб, зажмурьтесь, сожмите челюсти, а затем распустите, позволив нижней челюсти немного отвиснуть. Весь цикл занимает не более пяти-семи минут, но он позволяет вам буквально «просканировать» своё тело и снять те зажимы, которые вы даже не осознавали. Замечали, как иногда к вечеру у вас болят плечи, хотя вы не поднимали ничего тяжелого? Это и есть результат хронического напряжения, которое мы накапливаем в течение дня. Эта практика помогает его распознать и сбросить.

Третья практика, которую я рекомендую, – это простое стояние или ходьба с осознанным вниманием к ступням. Когда вы чувствуете, что мир шатается, что вас сносит ветром

тревоги, остановитесь, где бы вы ни были. Поставьте ноги на ширине плеч, почувствуйте, как ваши стопы касаются земли, пола, асфальта. Перенесите вес тела на всю поверхность стопы, как будто вы вдавливаете её в землю. Закройте глаза на секунду и представьте, что из ваших ног растут корни, уходящие глубоко в почву, которые держат вас крепко, несмотря на любые ураганы. Затем начните медленно, очень осознанно, переносить вес с одной ноги на другую, чувствуя, как меняется давление, как напрягаются и расслабляются мышцы. Вы можете даже сделать несколько шагов на месте, но с полным вниманием: как ступает пятка, как перекачивается стопа, как отталкивается носок. Такое простое действие «заземляет» вас физически и ментально, возвращая ощущение устойчивости, которое мы теряем в моменты паники. Эта практика хороша тем, что её можно делать в любой одежде и обуви, даже в очереди или на остановке.

Четвёртая техника, немного необычная, но очень действенная – это «осознанное прикосновение». Выберите участок тела, который не болит, но который вы редко замечаете: например, запястье, локоть, ключицу или мочку уха. Положите на него ладонь и просто держите её, чувствуя, как тепло вашей руки передаётся коже. Не трите и не массируйте — просто прикасайтесь. Это создаёт мощный якорь – через прикосновение вы возвращаете себе заботу и поддержку, как будто говорите своему организму: «Я здесь, я о тебе забочусь». Это особенно полезно в ситуациях, когда вы не мо-

жете сделать полноценное упражнение, например, на совещании или в общественном месте. Простое прикосновение собственной руки к груди или к лицу уже снижает уровень кортизола и активирует центры безопасности в мозге.

И наконец, пятая практика – «сканирование ощущений» в течение дня. Выделите несколько коротких моментов, буквально по минуте, чтобы остановиться и задать себе вопросы: «Что я сейчас чувствую в теле? Где есть напряжение? Какая температура моих рук? Чувствую ли я голод или усталость?» Это не медитация, не анализ, а просто констатация фактов. Вы просто наблюдаете за собой как за биологическим объектом, без оценок «плохо» или «хорошо». Это помогает преодолеть привычку «вылетать» из тела в тревожные мысли и возвращает вас в настоящее. Например, вы замечаете, что ваши плечи подняты, челюсть сжата – это сигнал, что вы напряжены. Вы можете просто отметить это и, если есть возможность, сознательно опустить плечи, разжать челюсть, сделать глубокий вздох. Это микро-возвращение в тело, которое вы можете практиковать десятки раз в день, и каждая такая практика – это маленькая победа над стрессом.

Давайте посмотрим, как эти практики могут выглядеть в реальной жизни. Представьте себе Юлию, маму двоих детей и руководителя отдела. Её день расписан по минутам: в шесть утра подъём, сборы детей в школу, затем работа, совещания, отчёты, вечером уроки и быт. Она постоянно в движении и в голове, она не помнила, когда в последний раз

чувствовала своё тело, кроме тех случаев, когда оно болело. Однажды на совещании, когда начальник повысил голос, она почувствовала, что сердце выскакивает из груди, а в ушах шум. Она поняла, что сейчас либо упадёт в обморок, либо сорвётся на крик. Вместо этого она сделала простую вещь: под столом она сжала и разжала пальцы ног, сделала два глубоких выдоха животом, незаметно положила руку на грудь и почувствовала, как её ладонь согревает кожу. Она не вышла из совещания, но она вышла из состояния беспомощности. Она вернула себе контроль, потому что она вернулась в своё тело. Это длилось всего тридцать секунд, но это изменило её реакцию: она смогла спокойно отвечать на вопросы, а не защищаться или нападать. Вечером, когда дети уснули, она уделила пять минут прогрессивной релаксации и почувствовала, как напряжение, которое она носила месяцами, буквально стекает по рукам и ногам. Она поняла, что может быть более эффективной и спокойной, если будет уделять этим простым практикам время каждый день.

Важно понимать, что эти практики – не эзотерика и не пустая трата времени. Это конкретные нейробиологические инструменты, которые меняют вашу физиологию. Когда вы делаете глубокий диафрагмальный вдох, вы активируете блуждающий нерв, который замедляет сердцебиение и снижает артериальное давление. Когда вы расслабляете мышцы, вы уменьшаете поток сигналов от проприоцепторов, которые сообщают мозгу о напряжении, и мозг получа-

ет сигнал: «Опасность миновала». Когда вы чувствуете свои стопы на земле, вы даёте мозгу информацию о пространственном положении, которая блокирует сигналы тревоги, идущие от амигдалы. Это не магия, это биохимия. И вы можете использовать её сознательно, как спортсмен использует разминку перед забегом. Вы не ждёте, пока мышцы разогреются сами – вы их разогреваете. Так и с нервной системой: не ждите, пока она успокоится сама – вы можете помочь ей успокоиться через тело.

Как интегрировать эти практики в повседневную жизнь, когда на них, казалось бы, нет времени? Секрет в том, чтобы не отводить для них специальные минуты, а вплетать их в уже существующие ритуалы. Например, когда вы чистите зубы, вы можете стоять и чувствовать свои стопы, делать несколько глубоких вдохов. Когда вы ждёте, пока заварится чай, вы можете сделать сканирование плеч и шеи, чтобы заметить зажимы. Когда вы сидите в пробке, вы можете сделать прогрессивную релаксацию рук и плеч, не отвлекаясь от дороги. Когда вы ложитесь спать, вы можете сделать пять минут диафрагмального дыхания, чтобы подготовить организм ко сну. Эти микропаузы не отнимают время, они просто меняют качество вашего присутствия в каждой минуте. И со временем, когда это войдёт в привычку, ваша нервная система станет более гибкой и устойчивой, потому что она будет знать, что у неё есть действие для возвращения в спокойствие, которое она может активировать в любой момент.

Я часто сравниваю эти практики с зарядкой для психики. Мы не ждём, пока наше тело само станет сильным и выносливым – мы его тренируем. Так и с вниманием, с присутствием, с умением возвращаться в себя. Чем чаще вы практикуете эти короткие упражнения, тем быстрее вы сможете выходить из состояния стресса, тем меньше он будет вас захватывать, тем больше у вас будет выбора в ваших реакциях. И в конечном счёте, это и есть та самая точка опоры – не абстрактное понятие, а конкретное ощущение своих ног на земле, своего дыхания, своей кожи. Это ощущение, которое всегда с вами и которое никто не может у вас отнять, даже если внешний мир рушится. Потому что ваше тело – это ваш дом, и вы всегда можете в него вернуться, стоит только захотеть и сделать несколько простых, но очень важных движений. Начните прямо сейчас – почувствуйте, как ваши стопы касаются пола, сделайте глубокий вдох, улыбнитесь уголками губ, и скажите себе: «Я здесь. Я с собой. Я справлюсь». Это не просто слова, это программа для вашего мозга и вашего тела, которая начинает работать с первого же повторения. Практикуйте, и вы увидите, как мир вокруг вас, даже оставаясь хаотичным, перестаёт быть таким угрожающим, потому что внутри вас появляется та самая непоколебимая тишина и устойчивость, которые вы так долго искали снаружи.

9. Слезы, крик и тишина: как экологично прожить первую волну стресса.

Мы уже научились останавливать падение с помощью экстренного заземления, освоили короткие практики возвращения в тело. Но что делать, когда первая волна стресса уже накрыла с головой, когда внутри поднимается такой мощный поток эмоций, что его невозможно ни остановить, ни проигнорировать? В этот момент самые полезные техники саморегуляции могут показаться беспомощными, потому что тело и психика требуют не контроля, а высвобождения. Это похоже на попытку заткнуть пальцем прорванную плотину: вы лишь оттягиваете неизбежное, а давление растёт. И здесь наступает момент, когда нужно не сдерживаться, а наоборот — дать себе разрешение прожить этот эмоциональный шторм до конца, позволить себе плакать, кричать или замолчать и уйти в себя. Слезы, крик и тишина — три естественных, эволюционно заложенных механизма сброса стресса, которые работают безотказно, если мы не мешаем им своей ложной стыдливостью и страхом показаться слабыми. Парадокс в том, что именно в моменты, когда мы разрешаем себе быть «не в порядке», мы быстрее возвращаемся в равновесие, потому что перестаём тратить энергию на подавление

эмоций и позволяем им завершить свой природный цикл.

Давайте разберёмся, почему плач — не признак слабости, а один из самых мощных инструментов психологической разгрузки. С научной точки зрения, слёзы — это не просто вода с солью: они содержат гормоны стресса, такие как кортизол и пролактин, которые выводятся из организма именно через слёзные железы. Когда мы плачем, мы буквально выделяем токсины стресса, давая организму химическую разрядку. Более того, в эмоциональных слезах, в отличие от рефлекторных (например, от лука), содержится больше белка и гормонов, что подтверждает их уникальную биологическую функцию. Во время плача активируется парасимпатическая нервная система, отвечающая за отдых и восстановление, сердцебиение замедляется, мы переходим из состояния «бей или беги» в состояние «отдыхай и переваривай». Это как нажать кнопку сброса на перегретом процессоре. Мы часто сдерживаем слёзы, потому что нас учили: плакать стыдно, это «по-детски», сильные люди не плачут. Но в этом запрете нет ни биологии, ни здравого смысла — есть лишь социальная условность, которая часто дорого обходится нашему здоровью. Если подавлять слёзы, гормоны стресса не находят выхода и остаются в крови, циркулируя и разрушая органы и ткани, способствуя развитию гипертонии, гастрита, сердечных заболеваний. Так что, когда вы плачете, вы не слабый — вы умный и заботливый по отношению к себе.

Точно так же и крик — не проявление истеричности, а мощный способ сбросить мышечное напряжение и эмоциональный накал. Когда мы кричим, мы задействуем диафрагму, мышцы грудной клетки и горла, выдыхаем воздух с усилием, и это физическое действие снимает блоки, накопившиеся в теле. Крик — голос нашего животного начала, которое говорит: «Я здесь, я есть, я не согласен!» В моменты сильного страха или отчаяния он помогает нам почувствовать свою силу, своё присутствие, свою способность влиять на мир хотя бы через звук. Это не обязательно крик на другого человека — это может быть крик в подушку, в безлюдном парке, в машине с закрытыми окнами. Он адресован не кому-то конкретному, а самому ощущению бессилия, которое захватило вас. Когда вы кричите, вы как бы говорите своему телу: «Я не боюсь тебя, страх, я не сдамся». И после этого часто наступает облегчение, потому что напряжение, державшее мышцы в тисках, ослабевает. Крик в сочетании с движением — например, битьё подушки или быстрые приседания — усиливает этот эффект, поскольку тело завершает ту самую реакцию «бей или беги», которая была запущена, но нешла выхода.

Но есть и третья сторона медали — тишина. Иногда первая волна стресса проявляется не как истерика, а как полное онемение, оцепенение, когда вы не можете ни плакать, ни кричать, вы просто застываете и не чувствуете ничего. Это тоже способ проживания, и он не менее важен. Тишина

— пространство, которое вы даёте своей психике, чтобы она могла собраться с силами, переварить слишком сильный импульс. Это не пассивность, это активное присутствие, когда вы разрешаете себе ничего не делать, не чувствовать вину за это, а просто быть в том, что есть. Тишина может быть формой медитации: сидеть и смотреть в одну точку, слушать своё дыхание, не пытаясь его изменить. В этом состоянии мозг обрабатывает информацию, структурирует её, и часто после периода тишины приходит ясность или хотя бы снижение остроты переживания. Не бойтесь этих пауз, они не означают, что вы сдались, — они означают, что вы даёте себе передышку перед следующим шагом.

Как экологично прожить эту первую волну, чтобы она не разрушила вас и ваши отношения? Ключевое слово здесь — «экологично», то есть безопасно для вас и для окружающих. Это значит, что вы не подавляете эмоцию, но и не выплёскиваете её деструктивно на других. Первый шаг — признать, что волна накрыла, и перестать сопротивляться. Скажите себе: «Я сейчас в сильном стрессе, это нормально, это пройдёт». Второй шаг — найти безопасное пространство. Если вы на работе, у вас есть туалетная кабинка, пустой переговорный зал, или вы можете выйти на улицу. Если вы дома — это ваша комната, ванная, балкон. Главное, чтобы вас не прерывали и вы могли побыть наедине с собой. Если рядом есть близкий человек, готовый просто присутствовать, не давая советов и не успокаивая, это идеально. Но если такого

человека нет — ничего страшного, вы справитесь сами, у вас есть все инструменты.

Дальше дайте себе разрешение на любую реакцию, которая идёт. Если хочется плакать — плачьте, не сдерживайтесь. Позвольте себе всхлипывать, рыдать, пусть текут слёзы, не вытирайте их, не останавливайте. Почувствуйте, как ваше тело сотрясается от рыданий, это нормально. Если вы давно не плакали и боитесь, что, начав, не остановитесь, — не бойтесь. Волна идёт на подъём, достигает пика, а затем идёт на спад. Вы не утоните в слезах, вы выплывете на поверхность с чувством облегчения. Если хочется кричать — кричите. Но делайте это так, чтобы не напугать других: можно кричать в подушку, полотенце, можно выйти в машину и кричать там, включив громкую музыку. Кричите от души, как будто выпускаете из себя всё, что копилось годами: не только текущий стресс, но и старые обиды, страхи, невысказанное. Если хочется ударить что-то — бейте подушку, диван, матрас. Это безопасно и снимает мышечный спазм. Если хочется замереть и молчать — сделайте это. Уйдите в тишину, выключите звуки, закройте глаза, разрешите себе просто существовать.

Очень важно в процессе не оценивать себя: «Я слишком бурно реагирую», «Мне не следовало так кричать», «Что обо мне подумают люди». Отключите этого критика, он сейчас не нужен. Ваша задача — не соответствовать чужим стандартам, а дать организму закончить то, что он начал. Это естественный процесс, как чихание или кашель: вы не думаете,

что «не должны чихать», вы просто чихаете, и вам становится легче. Так и с эмоциями. В процессе вы можете заметить, что тело начинает дрожать — это тоже нормально, это выход мышечного напряжения. Просто позвольте себе дрожать, как будто вам холодно, даже если вам жарко. Это завершение реакции стресса.

После того как пик прошёл — вы выплакались, прокричались, отмолчались — наступает важный этап: возвращение. Это время, когда вы начинаете мягко возвращать себя в обычное состояние. Выпейте стакан воды — слёзы обезвоживают, крик напрягает горло, вода помогает восстановить баланс. Умойтесь холодной водой — это поможет снять отёчность и освежиться. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы закрепить переход. И самое главное — не начинайте сразу анализировать произошедшее, не ищите причины и виноватых. Дайте себе время просто побыть в этом облегчении, в этой тишине после бури. Вы можете записать в дневник пару слов о том, что чувствовали, но не более. Анализ будет позже, когда вы будете готовы, когда нервная система успокоится и вы сможете думать ясно. Сейчас ваша задача — просто восстановиться.

Как это происходит в реальной жизни? Представьте себе Сергея, пятидесятилетнего директора строительной компании. Он всегда был образцом хладнокровия, «кремниевым человеком», как его называли коллеги. Он не позволял себе эмоций на людях, а дома держал всё в себе, потому что

считал, что мужчина должен быть скалой. В один из дней он узнал, что его компания потеряла крупный контракт, и он оказался на грани банкротства. Внутри всё сжалось, но он продолжал улыбаться сотрудникам, говорить, что «всё под контролем», а вечером, придя домой, просто сел на кухне и не мог ни есть, ни пить, ни говорить. Жена, видя его состояние, обняла его и сказала: «Серёж, ты не обязан быть камнем. Если тебе плохо, покажи мне, каково это. Я справлюсь». И тогда он разрыдался. Он плакал навзрыд, как ребёнок, тело сотрясалось, он говорил бессвязные фразы про страх, стыд, про то, что не уберёг дело. Жена просто сидела рядом, держала его за руку и молчала. Через полчаса он выдохнул, выпил воды, почувствовал странное опустошение, но вместе с тем — невероятное облегчение. Впервые за многие годы он позволил себе быть слабым, и это не разрушило его, наоборот — он почувствовал, что может думать яснее, что появился ресурс для поиска решений. Он не решил проблему с контрактом в тот вечер, но перестал быть заложником собственного страха и нашёл способ взглянуть на ситуацию по-новому. Это и есть сила проживания — она освобождает пространство, которое было занято подавлением.

А вот пример того, как экологичное проживание не работает, если вы пытаетесь его избежать. Марина, тридцати двух лет, журналистка, всё время ощущает фоновую тревогу, но она гонит её прочь, загружая себя работой до ночи, спортом до изнеможения, чтением новостей до головной боли. Когда

случается что-то, выбивающее её из колеи, она не позволяет себе ни слёз, ни крика, она говорит: «Я справлюсь, я сильная, я выше этого». Но через несколько дней такого «контроля» она срывается по мелочи: накричит на мужа за разбросанные носки, разобьёт чашку, или у неё начинается мигрень, с которой не справляются таблетки. Её тело и психика вынуждены выплёскивать напряжение косвенными, деструктивными способами, потому что она не дала им прямого выхода. Так работает психосоматика: подавленная эмоция находит выход через болезни, конфликты, потерю контроля. Марине стоило бы выделить время, закрыться в ванной, включить воду и дать себе прокричать или поплакать, чтобы разрядить накопившееся, — и тогда её реакция на мужа была бы мягче, а здоровье крепче.

Очень важно также, что проживание не заканчивается на моменте выплеска. После того как вы дали волю эмоциям, вы можете почувствовать себя очень уставшим, опустошённым, даже апатичным. Это нормально и даже хорошо: значит, процесс идёт правильно, нервная система переключилась в режим восстановления. Дайте себе отдых, лягте, укройте пледом, выпейте тёплого чая. Если есть возможность, поспите — сон закрепляет эффект релаксации. Не пытайтесь сразу бежать делать дела, ваш организм только что совершил тяжёлую работу, ему нужно время, чтобы восстановить баланс. И не удивляйтесь, если через несколько часов или на следующий день прилив чувств вернётся, — это нормально,

проживание редко бывает однократным. Это как прилив и отлив: эмоции могут возвращаться, но каждый раз они будут слабее, если вы будете позволять им выходить. Со временем пик остроты сгладится, и вы сможете думать о ситуации без физической боли.

Что делать, если вы находитесь в ситуации, где не можете позволить себе плакать или кричать, — например, на важной встрече или в общественном месте, где не удаётся уединиться? Тогда используйте технику «отложенного проживания». Вы даёте себе обещание: «Я сейчас не могу выплеснуть это, но я дам себе время вечером. В семь вечера я уйду в комнату и дам себе выплакаться». И вечером вы обязательно выполняете это обещание. Важно, чтобы вы не забыли об этом, потому что если постоянно переносить и никогда не давать себе разрядиться, напряжение накапливается. Отложенное проживание работает, так как вы даёте мозгу знать, что его сигнал будет услышан, и тревога немного снижается прямо в моменте. Вы как бы заключаете сделку с нервной системой: «Я вижу тебя, я слышу, я сделаю это позже, а пока потерпи».

В некоторых культурах существуют ритуалы оплакивания, коллективного крика, когда люди собираются вместе и дают волю горю. Это говорит о том, что проживание — изначально социальный процесс. Если у вас есть возможность найти человека, с которым вы можете побыть в этом состоянии, не стесняясь, это идеально. Это может быть психо-

лог, близкий друг, умеющий слушать, или группа поддержки. Но если такого человека нет, не отчаивайтесь — вы можете быть собой в одиночестве, это тоже работает. Включите музыку, которая соответствует вашему состоянию, — грустную или мощную, это помогает раскрыться эмоциям. Используйте движение — танец, ходьбу, потягивания, чтобы тело участвовало в процессе. Главное — дайте себе пространство и время.

Завершая эту главу, я хочу подчеркнуть одну мысль: вы имеете право на любую реакцию, которая приходит. Слезы, крик, тишина — это не слабость, это способы вашего организма восстанавливать себя. Они работают, если вы не мешаете им, не оцениваете, не стыдите себя за них. Ваша задача — быть для себя лучшим родителем, который говорит: «Всё в порядке, я рядом, ты можешь выпустить это, и я позабочусь о тебе». И когда вы научитесь этому отношению, вы перестанете бояться собственных эмоций, перестанете воспринимать их как врагов. Они перестанут быть угрожающими, станут просто мощными энергиями, которые приходят и уходят, оставляя вас более целостным и настоящим. Это и есть путь к той внутренней опоре, которая не зависит от внешнего мира, — опора на себя, на свои чувства, на свою способность быть с собой в горе и в радости, в буре и в затишье. Практикуйте это, и вы почувствуете, как внутри становится больше пространства и свободы, как укрепляется доверие к себе, и как мир вокруг, даже оставаясь хаотичным,

перестаёт вас так сильно ранить, потому что теперь у вас есть инструменты, чтобы встречать его удары и пропускать их через себя без разрушения.

Глава 2. Инвентаризация реальности. Что осталось на складе

1. Рассеивание тумана: как научиться видеть факты за пеленой эмоций.

Мы завершили первую часть нашего путешествия, посвящённую праву на шок, и я надеюсь, что вы уже начали чувствовать себя немного увереннее в этом бушующем океане неопределённости. Вы дали себе разрешение на любые эмоции, научились экстренно останавливать падение, возвращаться в тело и проживать сильные чувства, не разрушая себя. Но наступает момент, когда после бури нужно выглянуть в иллюминатор и попытаться разобраться, где вы находитесь, что осталось от вашего корабля и в каком направлении двигаться дальше. В первой части мы разбирались с тем, как пережить шторм. Теперь наша задача – осмотреться и понять, что же на самом деле происходит, а не то, что нам мерещится сквозь пелену тревоги, усталости или гнева. Именно этот переход – от хаоса эмоций к ясности восприятия – мы и будем совершать в этой главе. И первый шаг на этом

пути – научиться видеть факты такими, какие они есть, а не такими, какими мы их интерпретируем через призму нашего состояния. Потому что в состоянии хронического стресса наш мозг перестаёт быть беспристрастным наблюдателем, он становится искажающей линзой, которая превращает любую реальность в нечто более тёмное и угрожающее, чем она есть на самом деле. И если мы хотим строить устойчивую внутреннюю опору, мы должны научиться рассеивать этот туман, отделять факты от оценок, а реальность – от страхов.

Начнём с простого, но очень важного понятия: когнитивное искажение. Это систематическая ошибка в нашем мышлении, которая возникает автоматически, без нашего ведома, и искажает восприятие действительности. Мы все подвержены им, особенно в стрессовые периоды, потому что наш мозг пытается упростить слишком сложную информацию и защитить нас, но часто делает это за счёт точности. Одно из самых распространённых искажений в эпоху неопределённости – это катастрофизация, когда мы представляем наихудший сценарий как наиболее вероятный. Например, вы получаете письмо от начальника с фразой «Срочно зайдите ко мне», и ваш мозг мгновенно рисует картину увольнения, безденежья, потери жилья и позора перед семьёй. А на самом деле начальник хочет просто обсудить новый проект или уточнить детали отчёта. Ваш мозг пропустил факт («меня пригласили на разговор») и тут же дорисовал интерпретацию («меня уволят»), подкрепив её яркими, пу-

гающими образами. Это и есть туман: вы не видите реальность, а лишь собственный страх. Другой пример: вы звоните близкому человеку, и он не отвечает. Ваш мозг тут же начинает строить чудовищные версии – случилось что-то ужасное, он игнорирует вас, с ним беда. А факт прост: у него разрядился телефон или он в ванной. В состоянии тревоги мы склонны интерпретировать неопределённость как угрозу, и это естественная эволюционная реакция, но в современном мире она создаёт непрекращающийся стресс.

Искажение не ограничивается катастрофизацией. Есть ещё черно-белое мышление, когда мы видим только две крайности, без полутонов: «Если я не добьюсь успеха, я полный неудачник», «Если я не контролирую всё, я теряю всё». Есть излишнее обобщение, когда мы на основе одного негативного события делаем вывод обо всей жизни: «Меня не повысили – значит, моя карьера никогда не сложится». Есть фильтрация, когда мы выхватываем из потока информации только негативные детали и игнорируем позитивные. Помните, как вы читаете новости: вы можете просмотреть десять сообщений, девять из которых нейтральные или хорошие, но запомните только одно плохое, и оно определит ваше настроение на весь день. Есть персонализация – когда мы берём на себя ответственность за то, что к нам не относится: «Начальник хмурый – значит, он недоволен мной», хотя у него просто зуб болит. И есть эмоциональное обоснование – когда мы убеждены, что наши эмоции отражают реальность:

«Мне страшно, значит, действительно есть угроза». Это как если бы вы сказали: «Я боюсь темноты, значит, в темноте кто-то есть». Но эмоция – это не факт, это наша реакция на факт, и иногда она бывает чрезмерной или ложной.

Для того чтобы рассеять этот туман, нам нужен конкретный инструмент, который я называю «Когнитивный фильтр». Это упражнение помогает разделить поток мыслей на факты, интерпретации и эмоции. Делать его можно как в письменном виде, так и мысленно. Давайте представим, что вы чувствуете сильную тревогу из-за финансовой ситуации. Внутри вас крутится мысль: «Я разорюсь, потеряю всё, останусь на улице». Разложите это по полочкам. Факты: у меня есть определённая сумма сбережений, мой доход в этом месяце снизился на такой-то процент, я получил уведомление о повышении коммунальных платежей. Интерпретации: я думаю, что это приведёт меня к банкротству, я считаю, что ситуация безнадёжна, я думаю, что я не справлюсь. Эмоции: я чувствую страх, панику, безнадёжность. Видите разницу? Факты объективны и часто не такие страшные, как наши интерпретации. Ваш доход снизился – это факт. Но из этого не следует автоматически, что вы разоритесь. Возможно, вы можете сократить некоторые расходы, найти временный подработок, пересмотреть бюджет. Возможно, снижение дохода – это временное явление. Интерпретация «я разорюсь» – это ваш страх, одетый в одежды факта. Когда вы разделяете эти уровни, вы перестаёте быть заложником своей интерпрета-

ции, вы видите реальную проблему, которую можно решить, а не монстра, которого надо бояться.

Это упражнение требует практики, потому что наш мозг так устроен, что он автоматически генерирует интерпретации в миллисекунды, часто даже до того, как мы осознали факт. Но вы можете замедлить этот процесс, задавая себе простые вопросы: «Что я знаю наверняка?», «Что является моей интерпретацией?», «Какие ещё возможны объяснения?», «Что я чувствую сейчас?» Это не значит, что ваши чувства не важны — они важны. Но важно понимать, что они не равны истине. Вы можете бояться, но это не значит, что вы в опасности. Вы можете чувствовать, что вас не любят, но это не значит, что вас действительно отвергают. Вы можете думать, что вас уволят, но это не значит, что увольнение неизбежно. Разделение фактов и интерпретаций даёт вам пространство для выбора, для альтернативных объяснений, для более спокойной и реалистичной оценки ситуации.

Давайте рассмотрим конкретный, очень жизненный пример. Анна, тридцать пять лет, работает в маркетинговом агентстве. В последние недели она заметила, что её начальник стал реже давать ей интересные проекты, и на общих планерках он чаще хвалит других сотрудников. Анна начинает прокручивать в голове: «Я ему надоела, он хочет меня уволить, я плохо работаю, все мои коллеги лучше меня». Она приходит домой в слезах, кричит на мужа, не может заснуть, чувствует постоянную тяжесть. Но если она применит

когнитивный фильтр, она увидит: факты – ей не дали два новых проекта, начальник на планерке сказал «Отличная работа» коллеге Петрову. Интерпретации – «меня хотят уволить», «я хуже других», «я плохо работаю». А теперь давайте поищем альтернативные объяснения. Может быть, у начальника сейчас есть специфические задачи, которые подходят именно под навыки Петрова. Может быть, он готовит для Анны более сложный проект, но ещё не объявил об этом. Может быть, сам начальник находится в стрессе и не уделяет достаточно внимания каждому. Возможно, Анна просто устала и из-за этого воспринимает ситуацию острее, чем обычно. Она не знает наверняка, она просто предполагает. И это предположение, это её страх, а не факт. Когда она это осознаёт, она может принять другое решение: вместо того чтобы мучить себя, она может подойти к начальнику и спросить: «Как я могу быть полезна в ближайших проектах? Есть ли у вас для меня задачи?» Это прямое действие, основанное на фактах, а не на страхах. И даже если ответ будет не тем, что она хочет, она будет знать это наверняка и сможет строить свои планы, исходя из реальности, а не из домыслов.

Другой пример, который касается отношений. Мужчина по имени Владимир чувствует, что его жена стала холоднее и отстранёнее. Она меньше говорит о своих чувствах, больше времени проводит в телефоне. Владимир думает: «Она разлюбила меня, у неё кто-то есть, наш брак трещит по швам». Он начинает ревновать, придирается, провоцировать ссоры,

что только ухудшает отношения. Если он применит когнитивный фильтр, он увидит факты: жена стала реже инициировать разговоры, она больше смотрит в телефон. Интерпретации: она разлюбила, у неё другой. Альтернативные объяснения: у неё стресс на работе, она решает какие-то свои проблемы, она устала, она погружена в чтение или общение с подругами, она просто не замечает, что стала отстранённой. Владимир может выбрать другую стратегию: вместо обвинений он может сказать: «Я заметил, что ты стала отстранённой в последнее время. Я не хочу давить на тебя, но я переживаю. Что происходит? Может быть, я могу тебя чем-то поддержать?» Это разговор на основе фактов, а не на основе фантазий. Это может спасти отношения, потому что он показывает заботу и внимание, а не ревность и агрессию. И даже если жена скажет правду, которая окажется болезненной, это будет реальность, которую можно принять и с которой можно работать, а не туман, в котором вы оба задыхаетесь.

Очень важно понять, что рассеивание тумана – это не попытка стать бесчувственным роботом, который только смотрит на сухие цифры. Это способ вернуть себе контроль, потому что когда вы отделяете факты от эмоций, вы берёте ответственность за свою жизнь. Вы не можете контролировать свою эмоцию «мне страшно», но вы можете контролировать, что вы делаете с этой эмоцией. Вы можете заметить: «Ага, я сейчас в страхе, я катастрофизирую. Давай посмотрим на факты». Это уже даёт вам пространство для манёвра. Это по-

добно тому, как если бы вы ехали в тумане и включили противотуманные фары – они не рассеивают туман полностью, но они позволяют вам видеть дорогу на несколько метров вперёд. И этих метров достаточно, чтобы продолжать движение. Ваш мозг будет продолжать генерировать страхи, это его работа. Но теперь у вас есть инструмент, чтобы различать, где реальность, а где проекция страха.

Ещё один мощный инструмент, который помогает рассеивать туман, – это так называемый «Протокол реальности». Это техника, которую часто используют в когнитивно-поведенческой терапии для работы с тревожными мыслями. Когда вы чувствуете сильную тревогу, найдите время и запишите на бумаге четыре колонки: «Ситуация», «Мои мысли», «Факты», «Альтернативные сценарии». В первой колонке вы описываете ситуацию максимально объективно, как видео-камера: «На совещании начальник сказал, что бюджет урезан на 20%». Во второй колонке вы пишете свои автоматические мысли: «Мы все потеряем работу, я не смогу платить ипотеку». В третьей колонке вы перечисляете реальные факты, подтверждающие и опровергающие эту мысль: «Бюджет урезан – факт. Есть другие отделы, где тоже урезают, но пока никто не уволен. Компания ищет новые проекты. У меня есть накопления на несколько месяцев». В четвёртую колонку вы вносите альтернативные, более реалистичные варианты развития событий: «Возможно, сократят премии, но не зарплаты. Возможно, мы перераспределим задачи. Воз-

можно, это временная мера на квартал. Я могу обновить резюме на всякий случай, но это не значит, что меня уволят». И когда вы видите это на бумаге, туман рассеивается. Страх остаётся, но он становится слабее, потому что вы видите, что есть конкретные шаги, которые вы можете предпринять, и что катастрофа – это только один из возможных сценариев, далеко не самый вероятный.

Важно также обращать внимание на язык, который вы используете по отношению к себе. Когда вы говорите «Я никогда не справлюсь», «Это всегда кончается плохо», «Всё безнадёжно» – это сигнал, что вы попали в туман. Попробуйте заменить эти слова на более мягкие и точные: «Мне сейчас трудно», «В прошлом у меня были неудачи, но были и успехи», «Сейчас ситуация сложная, но я ищу решения». Это не «позитивное мышление» в токсичном смысле, это просто более точное описание реальности, которое не отрицает ваш страх, но даёт вам больше свободы. Фразы «никогда» и «всегда» – это ловушки, потому что они не оставляют места для изменений. А жизнь – это постоянное изменение, и ваша сегодняшняя ситуация не равна вашей завтрашней, даже если сейчас кажется, что всё застыло.

И ещё один аспект, который я хочу подчеркнуть: рассеивание тумана – это не одиночный акт, это процесс, который вы будете повторять снова и снова. В условиях неопределённости туман будет появляться постоянно, потому что внешняя среда не даёт нам чётких ориентиров. Но каждый раз,

когда вы применяете этот инструмент, вы тренируете свою психику, создаёте новые нейронные связи, которые позволяют вам быстрее и легче выходить из тумана. Это как накачивать мышцу: чем чаще вы тренируетесь отделять факты от интерпретаций, тем яснее становится ваше восприятие. Со временем этот навык становится автоматическим, вы начинаете замечать, как ваш мозг пытается вас обмануть, и вы мягко поправляете его: «Стоп, это моя интерпретация, а не факт. Давай подождём с выводами». Это не значит, что вы станете бесстрастным наблюдателем, вы всё ещё будете чувствовать страх или гнев, но вы не будете тонуть в них. У вас будет опора – знание того, что вы можете отличить реальность от проекции и выбрать, что делать дальше.

Завершая эту подглаву, я предлагаю вам простое задание, которое поможет вам начать рассеивать туман в вашей повседневной жизни. В течение следующих трёх дней, каждый раз, когда вы чувствуете сильную эмоцию (тревогу, гнев, отчаяние), остановитесь и задайте себе три вопроса: «Какие факты я знаю в этой ситуации?», «Какую историю я рассказываю себе об этих фактах?», «Какие ещё истории можно рассказать?» Запишите ответы в телефон или блокнот. Не пытайтесь сразу изменить эмоцию, просто наблюдайте за ней. Это упражнение – как ежедневная зарядка для вашего восприятия, которая постепенно возвращает вам ясность. И вы увидите, что многие ваши страхи, которые казались непреодолимыми, на самом деле являются просто история-

ми, которые вы рассказываете себе в тумане. И как только вы включаете свет, они начинают таять, потому что реальность, даже если она сложная, всегда проще и конкретнее наших самых диких фантазий. Начните прямо сейчас, с того момента, как вы закроете эту книгу. Посмотрите на ситуацию, которая вас тревожит, и скажите себе: «Вот факты. Вот мои мысли. И вот что я могу сделать». И сделайте первый шаг в чистом, прозрачном воздухе реальности.

2. Концепция кругов контроля: практика радикального разделения.

Вы только что научились рассеивать туман и отличать факты от интерпретаций, но даже когда вы видите реальность ясно, она может быть пугающей своей необъятностью. Вы смотрите на мир и видите столько проблем, столько угроз, столько вещей, которые идут не так, что внутри поднимается отчаяние: «Как я могу с этим справиться? Это невозможно!» И здесь на помощь приходит одна из самых мощных и освобождающих концепций в психологии, которая называется «круги контроля». Её суть до гениальности проста: всё, что происходит в нашей жизни, можно разделить на три зоны – то, что мы контролируем полностью, то, на что мы можем влиять, но не контролируем, и то, что находится вне нашего контроля. И большая часть нашего стресса возникает именно потому, что мы тратим колоссальное количество энергии на попытки управлять тем, что нам неподвластно, игнорируя при этом то, что мы действительно можем изменить. Эта концепция стара как мир, её корни уходят в стоическую философию, к Эпиктету и Марку Аврелию, которые учили: «Сосредоточься на том, что в твоей власти, и не беспокойся о том, что от тебя не зависит». А современный авторитет в области управления Стивен Кови популяризировал её в виде кругов заботы и влияния. Но в наше турбу-

лентное время это не просто философия, это экстренный инструмент выживания – радикальный способ перестать быть жертвой обстоятельств и начать действовать с позиции силы, даже когда мир вокруг рушится.

Давайте сразу перейдём к практике и разберём эти круги. Самый внутренний, маленький круг – это зона вашего полного контроля. Сюда входят ваши мысли, ваши выборы, ваши действия, ваши реакции, ваши слова, ваше тело (то, что вы едите, как вы двигаетесь, как вы дышите), ваше отношение к ситуациям, ваши ценности, ваши решения. Это то, что зависит исключительно от вас, и никто другой не может вторгнуться в эту зону без вашего разрешения. Например, вы не можете контролировать погоду, но вы можете контролировать, наденете ли вы зонт или останетесь дома. Вы не можете контролировать мнение других людей о вас, но вы можете контролировать, будете ли вы тратить энергию на то, чтобы им понравиться. Второй, средний круг – это зона влияния. Сюда входят вещи, на которые вы можете повлиять, но не можете их полностью контролировать, потому что в них участвуют другие факторы или люди. Это ваши отношения, ваша работа (не сама компания, но ваши усилия), ваше здоровье (не все болезни, но ваш образ жизни), финансовое положение (не экономика, но ваши расходы и сбережения), дети (вы можете воспитывать, но не можете заставить их думать как вы). Третий, самый внешний круг – это зона беспокойства, где находится всё, что совершенно вне вашего

контроля: экономические кризисы, политические решения, курс валют, войны, природные катаклизмы, поведение других людей, их мысли и чувства, прошлое, будущее (в той степени, в которой оно не зависит от ваших сегодняшних действий), смерть, болезнь близких, и вообще всё, что является результатом действия миллионов факторов, на которые вы не можете повлиять.

И вот здесь происходит главная трагедия: большинство из нас живёт, фиксируясь именно на внешнем круге. Мы просыпаемся, проверяем новости о курсе доллара, читаем комментарии о политике, переживаем, что думают о нас коллеги, злимся на поведение соседа, тревожимся о том, что будет через год. Мы тратим часы на обсуждение вещей, которые не можем изменить, и это превращает нас в щепку в океане, которая чувствует себя беспомощной. Но если мы радикально переключаем фокус на внутренний круг, на то, что мы можем контролировать, мы вдруг обнаруживаем, что у нас есть гораздо больше власти, чем мы думали. Конечно, это не значит, что мы должны игнорировать внешний мир и жить в изоляции. Но это значит, что мы должны распределять свою энергию осознанно: 80% усилий направлять на то, что в нашей власти, 15% – на то, на что мы можем влиять, и 5% (или ноль) – на переживания о том, что нам неподвластно. Это радикальный сдвиг, который требует дисциплины и постоянной практики, но он освобождает колоссальное количество энергии и возвращает чувство контроля.

Давайте рассмотрим конкретный пример. Представьте, что вы работаете в компании, где происходят сокращения. У вас есть реальный страх потерять работу. Если вы фиксируетесь на внешнем круге, вы будете думать: «Экономика падает, рынок плохой, руководство принимает неясные решения, кто-то из коллег может меня подставить». Вы будете прокручивать эти мысли, и они будут вызывать у вас тревогу, бессонницу, чувство беспомощности. Теперь давайте переместим фокус. Что в вашем полном контроле в этой ситуации? Ваша реакция на новости, ваше отношение, ваши действия. Вы можете выбрать, как вы интерпретируете эту ситуацию: как катастрофу или как стимул к действию. Вы можете обновить своё резюме, даже если вас не увольняют – это в вашей власти. Вы можете начать изучать новые навыки, которые сделают вас более ценным специалистом. Вы можете откладывать деньги на «подушку безопасности» – даже небольшие суммы. Вы можете контролировать свой сон и питание, чтобы сохранять силы, а не истощаться. Вы можете контролировать свои слова – не распускать слухи, не поддаваться панике, сохранять достоинство. Это ваша зона полного контроля. Что в зоне влияния? Вы можете поговорить с руководством, предложить свои идеи по оптимизации процессов, чтобы компания видела вашу ценность. Вы можете наладить контакты с людьми, которые могут помочь с поиском новой работы. Но вы не можете гарантировать, что это сработает – это влияние, а не контроль. И что вне контроля?

Решения акционеров, общая рыночная ситуация, поведение начальства. Если вы переключаетесь на зону контроля, вы перестаёте быть жертвой и становитесь архитектором своей ситуации. Даже если вас уволят, вы будете готовы, вы не окажетесь врасплох, и вы сохраните самоуважение.

Этот принцип особенно важен в сфере отношений. Многие из нас страдают из-за того, что пытаются контролировать чувства, мысли или действия других людей. «Почему он так со мной разговаривает?», «Я хочу, чтобы она меня уважала», «Я должен убедить его быть более ответственным». Всё это – попытки управлять тем, что нам неподвластно. Другой человек – это отдельный мир, со своей свободой воли, и мы не можем заставить его чувствовать или делать то, что мы хотим. Но что мы можем контролировать? Свои границы – мы можем сказать: «Мне неприятно, когда на меня кричат, и я не буду участвовать в этом разговоре, пока мы не поговорим спокойно». Мы можем контролировать своё поведение – мы можем быть честными, добрыми, последовательными. Мы можем контролировать свои ожидания – мы можем принять, что не все наши потребности будут удовлетворены этим человеком, и решить, что мы будем делать в этом случае. Мы не можем заставить партнёра любить нас так, как нам хочется, но мы можем уйти от того, кто нас не уважает, или найти другие источники поддержки. Это трудный выбор, но он в нашей власти. И когда мы перестаём требовать от других того, что они не могут нам дать, и берём ответствен-

ность за свою жизнь, мы становимся гораздо свободнее.

Есть ещё один аспект, который я хочу подчеркнуть: концепция кругов контроля работает не только для серьёзных жизненных кризисов, но и для повседневных мелочей. Например, вы стоите в пробке и опаздываете на важную встречу. Вы не можете контролировать пробку – это внешний круг. Но вы можете контролировать, что вы делаете в это время: включить аудиокнигу, сделать дыхательные упражнения, позвонить и предупредить, что опаздываете. Вы не можете контролировать, успеете ли вы, но вы можете контролировать качество своего ожидания. Или другой пример: вы сидите в очереди в поликлинике, и вас раздражает медлительность регистратора. Вы не можете контролировать её скорость, но вы можете контролировать свои мысли – вместо того чтобы раздражаться, вы можете подумать о том, что она тоже работает и устаёт. Вы можете выпить воды, полистать книгу. Это мелочи, но именно из них складывается качество нашей жизни. Каждый раз, когда мы выбираем фокус на том, что можем контролировать, мы тренируем свою устойчивость.

Теперь давайте поговорим о технике, которая помогает внедрить эту концепцию в жизнь. Я называю её «Карта контроля». Возьмите лист бумаги и нарисуйте три концентрических круга – самый маленький (мои действия, мысли, реакции), средний (моё влияние) и большой (то, что вне моего контроля). Впишите в каждый круг всё, что вас сейчас

беспокоит. Например, во внутренний круг – «я могу решить, что буду делать, если меня уволят», «я могу контролировать свой сон», «я могу каждый день писать список маленьких дел». В средний круг – «я могу влиять на атмосферу в семье своим поведением», «я могу предложить помощь коллегам». Во внешний круг – «курс рубля», «политическая ситуация», «мнение соседей». А затем перечитайте свои записи и подумайте: сколько времени вы тратите на переживания о том, что во внешнем круге? Сколько энергии вы отдаёте зря? Как вы можете перераспределить её на внутренний круг? Это упражнение хорошо делать регулярно, особенно когда вы чувствуете, что тревога нарастает. Оно мгновенно возвращает вас в состояние активной позиции.

Важно не путать контроль с ответственностью. Мы часто чувствуем вину за то, что не можем контролировать, и говорим себе: «Я должен был предвидеть», «Я должен был изменить». Но ответственность – это не контроль. Ответственность – это выбор того, как мы реагируем на то, что происходит. Это умение сказать: «Я отвечаю за свою жизнь, но я не отвечаю за все процессы в мире». Вы можете нести ответственность за свою семью, заботиться о близких, но вы не можете контролировать их здоровье или их решения. И когда вы принимаете это, вы перестаёте истязать себя чувством вины за то, что вам неподвластно. Это освобождение.

В условиях тотальной неопределённости эта практика становится вашим ежедневным якорем. Внешний мир будет

продолжать штормить, прогнозы будут меняться каждый день, и вы не сможете сделать эти волны спокойными. Но вы можете научиться управлять своим парусом, своим рулём, своей реакцией на ветер. Вы не можете остановить бурю, но вы можете направить корабль так, чтобы выжить и даже прийти к новым берегам. Каждый раз, когда вы чувствуете, что вас захлёстывает тревога, спросите себя: «Это в моей власти или нет?» Если нет – отпустите это, как отпускают небо в стакане, отдайте это более высоким силам или просто признайте, что ваша работа – не исправлять мир, а жить в нём. Если да – действуйте, хотя бы маленькими шагами. И в этом действии вы обретёте ту самую точку опоры, которую искали снаружи, но которая всегда была внутри – в вашей способности выбирать своё отношение, свои действия и свою жизнь, несмотря ни на что.

3. Моя зона влияния: сон, еда и информационная гигиена.

Когда мы осознали концепцию сфер контроля и научились отделять то, что нам подвластно, от того, что вне нашей власти, возникает закономерный вопрос: а что же именно находится в этой самой зоне моего непосредственного контроля, за что я могу взяться прямо сейчас, чтобы укрепить свою устойчивость? Часто мы ищем что-то глобальное, сложное, и упускаем из виду самые простые, но фундаментальные вещи, которые являются краеугольными камнями нашего физического и психического здоровья. Это сон, еда и информационная гигиена – три кита, на которых держится ваша способность противостоять стрессу. Они кажутся такими обыденными, что мы перестаём их замечать, но именно их нарушение чаще всего становится причиной хронической усталости, тревожности и раздражительности. В эпоху хаоса, когда мы не можем контролировать внешние события, мы можем взять под контроль эти базовые физиологические процессы, и это не просто «забота о себе» в духе легкомысленного выходного дня в спа-салоне, это стратегическая инвестиция в нашу нервную систему, которая определяет, выстоим ли мы или сломаемся под давлением обстоятельств.

Начнём со сна – это первая и самая важная линия обороны вашей психики. Нейробиологи доказали, что во вре-

мя сна происходит не только физическое восстановление, но и эмоциональная переработка переживаний. Во время фазы быстрого сна, когда мы видим сны, наш мозг перерабатывает дневные впечатления, ослабляет их эмоциональный заряд и интегрирует их в долговременную память. Если вы спите меньше семи часов, этот процесс нарушается, и уровень кортизола по утрам остаётся таким же высоким, как и вечером. Ваша амигдала становится гиперактивной, а префронтальная кора, отвечающая за самоконтроль, ослабевает. Это значит, что вы будете острее реагировать на любую мелочь, видеть угрозы там, где их нет, и хуже справляться с задачами, требующими концентрации. В условиях хронической неопределённости качественный сон становится не роскошью, а необходимостью. Однако именно в кризис мы чаще всего жертвуем сном: засиживаемся за новостями, тревожимся в постели, прокручиваем в голове сценарии катастроф. Мы превращаем нашу спальню в филиал информационного фронта, и это разрушает нас быстрее, чем любые внешние кризисы. Что вы можете реально сделать для контроля сна? Установите ритуал отключения: за час до сна выключите все экраны, приглушите свет, проветрите комнату. Ложитесь в одно и то же время, даже в выходные – это настраивает биологические часы. Если тревога не даёт уснуть, не лежите и не мучайтесь, встаньте, выпейте тёплой воды, почитайте бумажную книгу, сделайте дыхательное упражнение. И помните: вы не можете контролировать, уснёте ли вы

мгновенно, но вы можете контролировать качество подготовки ко сну. Это ваша зона влияния, и она работает безотказно.

Следующий столп – еда. Связь между питанием и психикой гораздо глубже, чем принято считать. Наш кишечник часто называют «вторым мозгом», потому что в нём вырабатывается около 90% серотонина – гормона, который регулирует настроение, аппетит и сон. Когда мы едим нерегулярно, перекусываем фастфудом или, наоборот, забываем поесть, мы создаём дисбаланс, который напрямую влияет на уровень тревоги и раздражительности. Резкие скачки сахара в крови вызывают эмоциональные качели: сначала подъём, затем спад, апатия и желание снова съесть что-то сладкое. В стрессе многие люди либо заедают тревогу, либо, наоборот, теряют аппетит, и оба варианта усугубляют состояние. Что вы можете контролировать в этой зоне? Прежде всего, регулярность питания. Попробуйте есть в одно и то же время, даже если не хочется, – это стабилизирует уровень сахара и даёт мозгу сигнал о предсказуемости. Добавьте в рацион белок и сложные углеводы, которые дают долгую энергию, а не быстрый всплеск. Не корите себя за то, что съели пищу в плохой день, но осознанно выбирайте, что вы едите, понимая, что это топливо для вашего организма. Это не про диеты, это про базовую заботу. Помните: вы не можете контролировать цены в магазине или качество продуктов, но вы можете выбирать, что попадает в вашу тарелку, даже в рамках ограни-

ченного бюджета.

И третья, пожалуй, самая актуальная и недооценённая сфера – информационная гигиена. Мы живём в эпоху информационной перегрузки, и наш мозг не эволюционировал для того, чтобы перерабатывать объём данных, который обрушивается на нас ежедневно. Каждое утро мы просыпаемся с телефоном в руке и тут же погружаемся в водоворот новостей, комментариев, прогнозов, катастроф. Мы читаем десятки тревожных заголовков, которые активируют нашу амигдалу, и при этом не даём себе времени на осмысление и отдых. Бесконечное чтение тревожных новостей – это не просто вредная привычка, это форма самоповреждения, потому что он держит нас в состоянии хронического стресса, мешает сосредоточиться на реальной жизни и создаёт иллюзию, что мы «в курсе», но на самом деле мы просто подпитываем свою тревогу. Что вы можете реально контролировать в этом потоке? Во-первых, ограничить время: решите, что вы будете читать новости только в определённые часы, например, утром и вечером, не более 15 минут за раз. Во-вторых, выбирать источники: оставьте два-три проверенных, фактологических, без панических тонов. В-третьих, фильтровать контент: отпишитесь от всех каналов и групп, которые вызывают у вас чувство беспомощности или гнева, даже если они кажутся «важными». И в-четвёртых, практиковать информационную разгрузку – полное отключение от новостей хотя бы на один день в неделю. Это не значит, что вы станете

невеждой, это значит, что вы перестаёте быть заложником медиа. Мир не рухнет за сутки без вашего внимания, а вот ваша нервная система получит бесценную передышку.

Давайте посмотрим, как эти три сферы работают в комплексе на примере обычного человека. Екатерина, сорок лет, руководитель проектов, в последние месяцы чувствовала, что она на грани: раздражительность, бессонница, постоянная усталость, мешки под глазами и бесконечный скроллинг ленты перед сном. Она жаловалась на нестабильность в стране, на токсичного начальника, на нехватку денег. Но когда она начала применять концепцию кругов контроля, она поняла, что большую часть этого изменить не в её силах. Зато она способна изменить свой режим: она начала ложиться в 23:00, убирая телефон за час до сна. Она перестала пропускать завтраки и добавила белок в свой рацион. Она отписалась от трёх новостных пабликов и ограничила чтение новостей до десяти минут утром. Уже через неделю она заметила, что её тревога снизилась, она стала спокойнее реагировать на рабочие стрессы и у неё появилось больше энергии. Это не решило все её внешние проблемы, но это дало ей ресурс, чтобы справляться с ними конструктивно. Она поняла, что когда она контролирует базовые вещи, она становится более устойчивой к тому, что не может контролировать.

Важно подчеркнуть: сон, еда и информационная гигиена – это не просто «рекомендации», это биологические императивы. Вы не можете эффективно думать о своих ценностях,

строить планы или поддерживать отношения, если ваш мозг истощён и перегружен. Это всё равно что пытаться управлять сложным автомобилем на спущенных шинах – можно, но это будет трудно, опасно и быстро приведёт к аварии. Именно поэтому я призываю вас отнестись к этим трём сферам как к неотъемлемой части вашей стратегии выживания. Записывайте свой сон в дневник, планируйте приёмы пищи, ставьте таймеры на соцсети. Это не «мелочи», это фундамент вашей устойчивости. Когда вы почувствуете, что высыпаетесь, питаетесь регулярно и не утопаете в информационном шуме, вы увидите, что ваша способность справляться с внешним хаосом возрастает в разы. Вы перестаёте быть реактивной системой, которую дёргает каждая новость, и становитесь активным агентом, который выбирает своё состояние. И это возвращает вам ту самую точку опоры – не эфемерную, а конкретную, базирующуюся на здоровом теле и ясном уме. Начните прямо сегодня: лягте на час раньше, выпейте стакан воды вместо чашки кофе, отпишитесь от одного канала, который вызывает у вас тревогу. Маленькие шаги, но они ведут к большим изменениям. И помните: это не про перфекционизм, это про направление. Если вы нарушили режим один день, не корите себя, вернитесь на следующий. Главное – продолжать возвращаться к этим трём столпам, потому что именно они держат вашу крышу, когда мир вокруг бушует.

4. Вне моей власти: как перестать нести ответственность за весь мир.

Мы только что разобрались с тем, что находится в нашей зоне непосредственного контроля, — сном, едой, информационной гигиеной, — и убедились, что даже эти простые вещи способны кардинально укрепить нашу устойчивость. Но теперь настало время посмотреть на другую сторону медали, туда, где лежит всё, что нам неподвластно, и где мы часто тратим свою энергию совершенно напрасно, пытаясь удержать небо на собственных плечах. Это самая болезненная и самая сложная часть инвентаризации — признать, что мы не всемогущи, что есть вещи, которые мы не можем изменить, как бы ни старались, и что попытки нести ответственность за весь мир не делают нас героями, а только разрушают нашу нервную систему и отнимают время, которое мы могли бы потратить на реальные изменения в своей жизни. Парадокс в том, что многие из нас выросли с убеждением: если что-то идёт не так, мы должны это исправить. Если кто-то страдает, мы должны помочь. Если в мире несправедливость, мы должны возмутиться и действовать. И это благородно, но только до тех пор, пока мы не начинаем путать свою зону ответственности с ответственностью за всё человечество. Мы берём на себя непосильный груз, который нас сгибает, и при этом чувствуем себя виноватыми за то, что не

можем решить проблемы всего мира. Но правда в том, что вы не обязаны спасать планету, вы не обязаны отвечать за чужие решения, вы не обязаны контролировать настроение других людей, и вы не обязаны знать ответы на все вопросы. И пока вы не примете это, вы будете продолжать тонуть в чувстве беспомощности, потому что невозможно сделать то, что не в ваших силах.

Корни этого ложного чувства ответственности уходят глубоко в детство. Многие из нас были «маленькими взрослыми» в своих семьях: мы успокаивали родителей, когда они ссорились, мы пытались быть «хорошими», чтобы не расстраивать маму, мы чувствовали, что наши оценки, наше поведение, наше настроение напрямую влияют на атмосферу в доме. И мы выросли, но этот стереотип остался: мы по-прежнему считаем, что если кто-то рядом с нами чувствует себя плохо, это наша вина, и мы должны немедленно что-то сделать, чтобы исправить это. На работе мы берём на себя чужие задачи, потому что боимся, что проект провалится без нас. В отношениях мы пытаемся управлять чувствами партнёра, потому что не выносим его грусти или гнева. В глобальном масштабе мы часами обсуждаем политику, кризисы, чьи-то решения, искренне веря, что наше возмущение или наши комментарии изменят ситуацию. Но это иллюзия контроля, и она дорого обходится. Мы тратим энергию, которая могла бы пойти на развитие наших навыков, на заботу о близких, на отдых, на творчество. Мы истощаем себя, не

изменяя при этом ни на йоту ситуацию, которая нас тревожит.

Давайте возьмём конкретный, очень распространённый пример. Представьте себе Наталью, сорокалетнюю маму двоих подростков. Она работает учительницей, и весь её день — это бесконечные переживания: за успеваемость детей, за их здоровье, за их общение, за их будущее. Она контролирует каждую оценку, каждый круг общения, каждое движение. Когда у сына конфликт с одноклассниками, она сама идёт в школу разбираться, когда у дочери плохое настроение, она часами выпытывает причину и предлагает решения. На работе она такая же: она берёт на себя ответственность за весь класс, за их результаты, за настроение коллег, за имидж школы. И в какой-то момент она чувствует, что выгорела до предела: у неё нет сил, она раздражается по мелочам, у неё болит голова. И самое удивительное, что, несмотря на все её усилия, сын всё равно иногда получает двойки, дочь по-прежнему иногда грустит, а работа тоже приносит стресс. Она пытается контролировать то, что не может контролировать, и это разрушает её. Если бы она смогла провести черту и сказать себе: «Я несу ответственность за то, чтобы создать условия для своих детей, но я не несу ответственности за их оценки. Я несу ответственность за свой урок, но я не несу ответственности за то, как дети усваивают материал, если они не прилагают усилий. Я несу ответственность за свои чувства, но я не несу ответственности за настроение моих коллег», —

она бы освободила колоссальный ресурс. Она бы стала спокойнее, а значит, и более эффективной в тех вещах, которые действительно в её власти.

Другой пример — отношения. Многие из нас живут в убеждении, что мы должны делать партнёра счастливым. Если он грустный, мы должны его развеселить. Если она злится, мы должны её успокоить. Но это ложная ответственность. Ваш партнёр — это взрослый человек, который имеет право на свой спектр эмоций. Ваша задача — не управлять его эмоциями, а быть рядом, поддерживать, если он просит, и сохранять свои границы. Вы не можете заставить его быть счастливым, если он сам не готов. Вы не можете изменить его отношение к жизни, если он не хочет меняться. Но вы можете контролировать своё поведение: вы можете сказать «мне жаль, что ты расстроен, я готова выслушать, но я не буду брать на себя ответственность за твоё настроение». Это звучит жёстко, но это единственный путь к здоровым отношениям, где каждый несёт ответственность за себя, а не пытается спасти другого от самого себя.

И, конечно, самый большой вызов в наше время — это перестать нести ответственность за глобальные события. Мы каждый день видим новости о войнах, катастрофах, экономических кризисах, и наше сердце разрывается от боли и чувства бессилия. Мы прокручиваем в голове сценарии, мы обсуждаем с друзьями, мы злимся, мы плачем, мы чувствуем себя виноватыми за то, что не можем помочь. Но вот жесто-

кий факт: вы не можете остановить войну, вы не можете изменить политику другого государства, вы не можете повлиять на мировую экономику. И ваше переживание не помогает никому, кроме вас самих, и даже вам оно не помогает — оно только подрывает ваше здоровье и забирает энергию. Это не значит, что вы должны быть бесчувственным и не интересоваться тем, что происходит в мире. Но это значит, что вы должны перестать идентифицировать себя с жертвой и спасателем одновременно. Вы можете помочь конкретному человеку, вы можете сделать пожертвование, вы можете вести волонтерскую деятельность — это ваша зона влияния. Но вы не можете решить мировые проблемы. Признание этого факта — не цинизм, это трезвость. Это экономия энергии для того, чтобы делать что-то реальное, пусть и маленькое, но осязаемое.

Как же научиться отпускать эту сверхответственность? Первый шаг — признать, что вы не всемогущи. Это может быть больно, потому что наша культура часто воспекает героев, которые спасают мир, и нам кажется, что если мы не можем спасти всех, мы неудачники. Но герои в кино — это фантазия. В реальности мы можем спасти только то, что находится в пределах нашей досягаемости. Второй шаг — практиковать «список того, за что я не отвечаю». Возьмите лист бумаги и напишите: «Я не отвечаю за настроение моих коллег, я не отвечаю за политические решения, я не отвечаю за оценки моих детей, я не отвечаю за финансовые решения

моих родителей, я не отвечаю за то, что происходит в мире», и так далее. Перечитайте этот список каждый раз, когда чувствуете тревогу. Это будет напоминать вам о границах вашей ответственности. Третий шаг — научиться говорить «нет» тем обязательствам, которые вам не принадлежат. Если вас просят сделать работу за другого — откажитесь. Если вы чувствуете, что берёте на себя эмоциональную нагрузку, которая вам не по силам — мягко передайте её обратно. Это не эгоизм, это самосохранение.

Существует ещё один важный психологический приём, который я называю «передача ответственности». Когда вы сталкиваетесь с проблемой, которая вам неподвластна, мысленно или письменно «передайте» её тому, кто действительно за неё отвечает. Например, вы переживаете за экономическую ситуацию. Скажите себе: «Я не экономист, я не президент, я не могу влиять на эти процессы. Я передаю эту ответственность тем, кто занимается этим профессионально. Моя задача — заботиться о своём бюджете и семье». Это не уход от реальности, это фокусировка на своей реальной зоне влияния. Вместо того чтобы переживать о глобальной неопределённости, вы можете направить энергию на создание личной подушки безопасности, на обучение новым навыкам, на укрепление отношений. Это реальные шаги, которые дают ощущение контроля и результата.

Очень часто мы не можем отпустить контроль, потому что боимся: «Если я не буду переживать, значит, мне всё равно.

А если мне всё равно, я плохой человек». Это ловушка, которую я называю «эмоциональным самообманом». Мы путаем переживание с действием и чувство вины с ответственностью. На самом деле, вы можете прекратить переживать о том, что вам неподвластно, и при этом продолжать делать добрые дела в своей зоне влияния. Вы можете не смотреть новости и при этом помогать соседям. Вы можете не обсуждать политику и при этом участвовать в благотворительности. Эмоциональное истощение не делает вас более полезным миру, оно делает вас менее эффективным для тех, кто зависит от вас.

Я хочу привести ещё один пример, который показывает, как отпускание контроля может изменить жизнь. Дмитрий, пятьдесят лет, имеет свой небольшой бизнес. Последние два года он жил в постоянном стрессе из-за того, что государственная политика в его отрасли постоянно менялась. Он читал все законы, участвовал в форумах, писал письма в министерства, и всё это не давало результата, только отнимало время и нервы. Он начал винить себя: «Я недостаточно активен, я недостаточно убедителен». Это довело его до депрессии. На терапии он применил принцип кругов контроля и осознал, что он не может контролировать государственные решения. Он может их знать, может готовиться к ним, но не может их изменить. Он перестал тратить время на бесполезные дискуссии и направил энергию на то, что действительно в его власти: он диверсифицировал свой бизнес, чтобы сни-

зитель зависимость от одной отрасли, он улучшил обслуживание клиентов, он начал учиться новым навыкам. Через год его бизнес не только выстоял, но и вырос, потому что он перестал бороться с ветряными мельницами и начал строить свою крепость. И самое главное — к нему вернулся сон и спокойствие.

Итак, ключевой посыл этой подглавы: отпустите мир. Вы не несёте ответственность за то, что происходит в головах других людей, за то, как они живут свою жизнь, за глобальные катаклизмы. Ваша задача — быть хорошим человеком в своей зоне досягаемости: заботиться о себе, о близких, о деле, которое вы делаете, и о том вкладе, который вы можете реально внести. Всё остальное — это шум, отвлекающий вас от вашей миссии. Признание своего бессилия перед большими вещами — это не капитуляция, это освобождение. Это момент, когда вы перестаёте пытаться удержать небо на плечах и начинаете видеть, что на самом деле у вас есть руки, чтобы строить свой дом, сажать свой сад и кормить свою семью. И когда вы примете эту правду, вы обретёте ту самую точку опоры, которая не зависит от того, что происходит в мире. Потому что эта опора — внутри вас, в вашей способности выбирать, за что вы берётесь, а что отпускаете с миром. Начните с малого: сегодня, когда вы почувствуете тревогу о том, что не можете контролировать, скажите себе: «Это не моя ноша». И почувствуйте, как ваши плечи расправляются.

5. Информационная разгрузка без отрыва от реальности.

Мы уже научились переставать нести ответственность за весь мир и отпускать контроль над тем, что нам неподвластно, но есть одна сфера, где этот контроль кажется особенно иллюзорным, а зависимость — особенно сильной. Это мир информации, который обрушивается на нас с каждым звуковым сигналом уведомления, с каждым заголовком в ленте новостей, с каждым постом в социальных сетях. Мы живём в эпоху информационного цунами, и хотя мы не можем остановить этот поток, мы можем научиться управлять тем, как мы в нём существуем, — мы можем провести информационную разгрузку, но не как бегство от реальности, а как осознанную гигиену, которая позволяет нам оставаться в курсе событий, не разрушая свою психику. Это как научиться пить воду, а не тонуть в океане: мы не можем жить без информации, но мы можем перестать захлёбываться в ней, выбирая качество, дозировку и время получения сведений. И это навык, который в эпоху всеобщей неопределённости становится не просто полезным, а жизненно необходимым для сохранения рассудка и внутренней устойчивости.

Давайте для начала признаем очевидное: современный информационный ландшафт устроен так, чтобы вызывать у нас эмоциональный отклик. Алгоритмы социальных сетей и

новостных порталов созданы не для того, чтобы мы были информированы, а для того, чтобы мы проводили на них больше времени. А чтобы удержать наше внимание, они используют самый мощный рычаг — негатив и страх. Мы эволюционно запрограммированы реагировать на опасность сильнее, чем на позитив, поэтому новости о катастрофах, скандалах, кризисах привлекают наше внимание мгновенно и надолго. Это называется «негативный уклон» мозга, и создатели контента прекрасно это знают. Каждый день мы добровольно, а точнее — бессознательно, позволяем десяткам, если не сотням, заголовков проникать в наше сознание, активировать нашу амигдалу, повышать уровень кортизола и удерживать нас в состоянии хронической тревоги. Мы это делаем не потому, что мы мазохисты, а потому что у нас есть глубокая потребность знать, что происходит, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но парадокс в том, что бесконечное поглощение информации не делает нас безопаснее, а делает нас более тревожными и менее способными к действию. Мы оказываемся в ловушке, где каждая новая порция новостей требует следующей, чтобы «успокоиться», но успокоение не наступает, потому что следующий заголовок снова бьёт по нервам.

Взгляните на свой обычный день. Вы просыпаетесь, и прежде чем встать с кровати, вы берёте телефон и начинаете пролистывать ленту. Вы читаете о том, что где-то произошла катастрофа, что курс валют снова снизился, что ваш любимый политик сделал скандальное заявление, что кто-

то заболел, что будет новый кризис. Ваш завтрак проходит под звуки новостных подкастов. По дороге на работу вы слушаете новости в машине или читаете ленту в метро. На работе вы периодически проверяете мессенджеры, где коллеги делятся тревожными сводками. Вечером вы «отдыхаете» за просмотром видео или обсуждением новостей с семьёй. И перед сном вы снова берёте телефон, чтобы «быть в курсе», и засыпаете с мыслями о том, что мир катится в пропасть. Вы живёте так день за днём, и ваш мозг никогда не получает передышки. Вы похожи на человека, который не выключает телевизор с круглосуточным каналом катастроф, даже когда пытается спать. И это состояние — не просто усталость, это перегрузка, которая лишает вас способности мыслить ясно, чувствовать себя спокойно и принимать решения.

Информационная разгрузка — это не про то, чтобы выключить телевизор и навсегда уехать в деревню, отключив интернет, как это делают герои старых фильмов. Это про осознанное потребление информации, про формирование личного фильтра, который отделяет важное от второстепенного, факты от их трактовок, действительно значимое от искусственно раздутой паники. Это про то, чтобы стать хозяином своего информационного пространства, а не его рабом. И это возможно, если вы внедрите несколько конкретных правил в свою жизнь.

Первое правило — ограничьте время. Решите для себя, сколько времени в день вы готовы уделять потреблению но-

востей и социальных сетей. Для большинства людей это не должно превышать 20–30 минут в день, разделённых на два сеанса: например, 10 минут утром и 15 минут вечером. Всё остальное время — тишина, или, по крайней мере, отсутствие тревожного контента. Поставьте таймер на телефоне и строго следуйте ему. Вы удивитесь, как быстро можно получить основную информацию, когда у вас есть ограничение, и как много ненужного шума отсеивается само собой. Когда вы сокращаете время, вы автоматически начинаете отбирать более надёжные источники, потому что у вас нет времени читать всё подряд.

Второе правило — выбирайте источники. Оставьте в своей ленте только те новостные каналы, которые излагают факты, а не эмоции, не пестрят кричащими заголовками, а сообщают о событиях сухо и информативно. Отпишитесь от всех источников, которые вызывают у вас чувство беспомощности, гнева или страха, даже если они кажутся «популярными» или «авторитетными». Это могут быть отдельные журналисты, блогеры, группы в соцсетях. Если вы читаете новость и чувствуете, что у вас внутри поднимается тревога или ярость, спросите себя: это факт или его трактовка? Если это трактовка, отбросьте её. Оставьте только голые факты. Хороший способ проверить — прочитать одну и ту же новость в разных изданиях, чтобы увидеть, где больше эмоций, а где больше конкретики. Отдавайте предпочтение тем источникам, которые не пытаются вас убедить, а просто ин-

формируют.

Третье правило — фильтруйте контент по степени влияния на вашу жизнь. Задайте себе вопрос: «Как эта новость отразится на моих действиях в ближайшие сутки?» Если она не повлияет, возможно, она не стоит вашего внимания. Например, новости о политике в другой стране могут быть интересны, но если вы не можете на них повлиять, и они не меняют ваших планов на завтра, вам не обязательно знать о них в деталях. Новости о вашей отрасли, о вашем городе, о вашей работе — имеют прямое отношение к вашим действиям, и их стоит знать. Но даже здесь — берите факты, отбрасывайте панику. Это помогает сфокусироваться на том, что действительно важно для вашей жизни.

Четвёртое правило — исключите «информационный шум». Это те самые бесконечные комментарии, обсуждения, пересказы, где люди делятся своими страхами и мнениями. Это не информация, это эмоциональный резонанс, который только подпитывает вашу тревогу. Если вы читаете новость, не читайте комментарии под ней. Если вы обсуждаете с кем-то ситуацию, старайтесь говорить о фактах и возможных действиях, а не о чувствах и прогнозах. Информационный шум подобен болоту, в котором вы начинаете увязать, теряя чувство реальности. Ваша задача — оставаться на твёрдой земле фактов.

Пятое правило — практикуйте «информационные паузы». Полностью отключайтесь от всех экранов на определённый

ное время в течение дня. Это может быть утро до завтрака, вечер перед сном, или хотя бы обеденный перерыв. В это время вы не проверяете телефон, не читаете новости, не заходите в соцсети. Вы просто живёте — пьёте чай, смотрите в окно, гуляете, общаетесь с близкими без экранов. Эти паузы дают вашему мозгу возможность переработать информацию, которую вы уже получили, и отдохнуть от новых потоков. Они подобны дыхательным упражнениям для психики — коротким, но действенным. Особенно важна пауза перед сном: прекратите знакомиться с новостями минимум за час до сна. Это улучшит качество вашего сна и снизит утреннюю тревогу.

Шестое правило — не забывайте о контенте, который восстанавливает. Информационная разгрузка — это не только про ограничение плохого, но и про наполнение позитивным и созидательным. Замените часть потребления новостей на чтение книг, прослушивание музыки, подкасты на отвлечённые темы, или даже на простое созерцание природы. Наш мозг нуждается в разнообразии, и если он всё время занят переработкой негатива, он не может расслабиться. Сознательно добавляйте в свой день контент, который не вызывает тревоги, а наоборот, успокаивает, вдохновляет или вызывает улыбку. Это не отрицание реальности, это способ сохранить равновесие — вы остаётесь в курсе, но при этом даёте себе пространство для восстановления.

И ещё одно важное замечание: информационная разгруз-

ка не должна оборачиваться самоедством. Не упрекайте себя, если вы снова задержались у экрана на час — это привычка, которая вырабатывалась годами, и её не изменить за один день. Относитесь к этому с состраданием. Каждый раз, когда вы ловите себя на бесконечном пролистывании ленты, просто мягко верните себя к осознанности, выключите экран и сделайте что-то другое. Со временем, чем больше вы практикуете эти правила, тем они становятся естественнее. И вы начнёте замечать, как уменьшается ваш фоновый уровень тревоги, как становится легче дышать, как возвращается ясность мыслей.

Давайте посмотрим, как это работает на примере. Алексей, тридцати пяти лет, аналитик крупной компании. Он всегда гордился тем, что он «держит руку на пульсе» и знает всё, что происходит в мире. Он подписан на десятки телеграм-каналов, следит за несколькими новостными сайтами, постоянно обсуждает политику в чатах с друзьями. За последний год он заметил, что стал более раздражительным, у него появилась бессонница, и он постоянно чувствует, будто что-то упускает. Он думал, что дело в работе, но когда он решил попробовать информационную разгрузку, он изменил свои привычки: он отписался от пяти самых панических каналов, оставил только два надёжных источника, сократил время чтения до получаса в день (10 минут утром, 20 минут вечером), и ввёл «цифровой закат» (за час до сна убирал телефон в ящик). Уже через неделю он заметил, что сон улуч-

шился, утренняя тревога исчезла, и на работе он стал более сосредоточенным. Его коллеги заметили, что он стал спокойнее и увереннее. Он не стал менее информированным, он просто перестал быть жертвой информационного шума. И он понял, что знание всех деталей не делает его более защищённым, а только изматывает.

Важно также сказать о социальной составляющей информационной разгрузки. Мы часто обсуждаем новости с близкими, и если наши мнения не совпадают, это может вызывать конфликты и дополнительный стресс. Вам не обязательно участвовать во всех обсуждениях. Если вы чувствуете, что разговор идёт в сторону тревоги и споров, мягко выйдите из него: «Я не готов обсуждать это сейчас, давайте поговорим о чём-то другом». Это ваше право. Вы не обязаны разделять чьё-то мнение, и вы не обязаны доказывать свою правоту. Иногда лучшее, что вы можете сделать, — это сохранить тишину и дистанцию, чтобы сберечь свои нервы и отношения.

В конечном счёте, информационная разгрузка без отрыва от реальности — это искусство баланса. Вы остаётесь гражданином мира, знаете о важных событиях, но не позволяете этим событиям захватить вашу жизнь. Вы перестаёте быть пассивным потребителем тревоги и становитесь активным редактором собственного информационного рациона. Вы принимаете решение, что поступает в ваш мозг, а что остаётся за дверью. Это создаёт ощущение контроля, которое так необходимо нам в хаосе. И это работает: вы бу-

дете лучше спать, меньше тревожиться, успевать больше и чувствовать себя более живым. Потому что вы освобождаете пространство внутри себя для тишины, для мыслей, для чувств, для настоящего, которое часто теряется за бесконечной лентой новостей. Вы не бежите от реальности, вы просто перестаёте позволять ей прокатываться по вам. И это даёт вам возможность смотреть на мир ясными глазами, действовать осознанно и сохранять то самое внутреннее равновесие, которое является истинной точкой опоры в бушующем океане современного мира.

6. Синдром думскроллинга: как выбраться из новостной петли.

Мы уже говорили о том, как важно ограничивать информационный поток и выбирать качественные источники, но есть одна привычка, которая заслуживает отдельного и самого пристального внимания, потому что в эпоху цифрового хаоса она стала настоящей эпидемией, разрушающей нашу психику быстрее, чем любой внешний кризис. Я говорю о думскроллинге — этом навязчивом, компульсивном поведении, когда мы бесконечно прокручиваем ленту, снова и снова возвращаясь к тревожным заголовкам в поисках успокаивающей информации, а находим лишь новые поводы для страха. Это не просто вредная привычка, это психологическая зависимость, которая держит нас в состоянии постоянного стресса, истощает нашу нервную систему и лишает нас способности принимать решения и радоваться жизни. И самое коварное в том, что думскроллинг маскируется под полезное действие — нам кажется, что мы «информируемся», «готовимся к худшему», «не закрываем глаза на реальность», но на самом деле мы просто подпитываем свою тревогу, создавая порочный круг, из которого очень трудно выбраться, если не понимать его механизмов и не иметь конкретных инструментов для остановки.

Давайте разберёмся, что происходит с нашим мозгом в

момент думскроллинга. Когда мы видим тревожный заголовок, наша амигдала мгновенно активируется, выделяется кортизол и адреналин, мы чувствуем страх и беспокойство. Чтобы снизить это напряжение, мы ищем новую информацию — может быть, следующая новость прояснит ситуацию, даст надежду или объяснит, что делать. Но в ленте одно тревожное сообщение сменяет другое, и вместо успокоения мы получаем новую порцию стресса. Наш мозг, пытаясь снизить напряжение, продолжает искать, и мы попадаем в петлю: страх заставляет нас искать информацию, информация усиливает страх, и так до бесконечности. Это похоже на то, как если бы вы, испугавшись темноты, включили фонарик, но вместо того чтобы осветить дорогу, он бы показывал вам всё новых и новых монстров. В итоге вы не можете ни остановиться, ни отвлечься, потому что ваш мозг считает, что это вопрос выживания — он не может прекратить искать угрозу, пока она не будет устранена. Но угроза не устраняется, потому что она не физическая, а информационная, и её источник — бесконечная лента. Так мы и проводим часы, чувствуя себя всё более опустошёнными, тревожными и беспомощными.

Особенно опасен думскроллинг в периоды глобальной нестабильности, когда каждый день приносит новые вызовы. Мы начинаем день с проверки новостей, и если находим что-то плохое, наше состояние ухудшается. Мы несём эту тревогу на работу, она мешает нам сосредоточиться, мы снова

проверяем новости в обед, чтобы «проверить, не стало ли хуже», и к вечеру мы уже настолько перегружены, что не можем думать ни о чём другом. Мы отказываемся от встреч с друзьями, от хобби, от отдыха, потому что кажется, что «сейчас не до этого». И так день за днём. Наш мир сужается до экрана смартфона, а реальная жизнь — с её запахами, звуками, прикосновениями — становится тусклой и неважной. Мы живём в мире катастроф, которые происходят где-то далеко, но в нашем сознании они становятся главным событием. А потом мы удивляемся, почему чувствуем себя такими уставшими и подавленными.

Чтобы выбраться из этой новостной петли, нужна не просто сила воли, а целая стратегия, которая учитывает, как работает наш мозг, и предлагает ему здоровую альтернативу. Первый шаг — осознать, что вы находитесь в петле. Заметьте момент, когда вы начинаете бесконечно листать ленту. Это может быть утро, когда вы ещё не встали с постели, или вечер, когда вы уже устали, но не можете оторваться. Задайте себе вопрос: «Что я сейчас ищу? Что я надеюсь найти?» Чаще всего ответ будет: «Я хочу узнать, что всё будет хорошо». Но вы никогда не найдете этого в новостной ленте, потому что новости не дают гарантий. Признайте, что ваше желание успокоиться через поиск информации — это иллюзия. Настоящее успокоение придёт не извне, а изнутри, когда вы перестанете искать его в ленте.

Второй шаг — создайте физический барьер. Уберите те-

лефон из спальни, или хотя бы положите его так, чтобы до него нужно было дотянуться. Отключите все оповещения, которые не являются критическими. Установите приложения, которые ограничивают время использования соцсетей. Это не наказание, это забота о себе. Когда вы физически не можете легко получить доступ к новостям, вы даёте своему мозгу передышку, чтобы он мог переключиться на что-то другое. Исследования показывают, что одно только отключение оповещений снижает уровень тревоги на 20–30%. Вы удивитесь, как много времени и энергии освобождается, когда вы перестаёте быть на связи 24/7.

Третий шаг — замените привычку листать ленту другой, более здоровой привычкой. Когда вы чувствуете позыв проверить новости, сделайте что-то другое: выпейте стакан воды, сделайте десять приседаний, посмотрите в окно в течение минуты, погладьте кошку или просто подышите. Это переключает ваше внимание и даёт мозгу альтернативный источник дофамина, который не связан с тревогой. Вы можете создать ритуал «информационной замены»: вместо того чтобы читать новости, почитайте несколько страниц книги, которую вы любите, или послушайте короткую аудиопередачу на успокаивающую тему. Чем больше вы практикуете замену, тем менее автоматической становится привычка тянуться к ленте.

Четвёртый шаг — осознанно ограничьте не только время, но и содержание. Если вы понимаете, что определённые те-

мы или источники вызывают у вас особенно сильную тревогу, отпишитесь от них полностью. Возможно, вы боитесь пропустить что-то важное, но поверьте, если событие действительно важное, вы узнаете о нём и без ежедневного мониторинга. Вы не обязаны быть в курсе каждой минуты жизни мира. Вы имеете право на то, чтобы не знать о какой-то катастрофе до вечера, пока вы работаете или проводите время с семьёй. Это не безответственность, это самосохранение.

Пятый шаг — устройте «информационную разгрузку»: выделите один день в неделю, когда вы вообще не читаете новости. Не смотрите телевизор, не открывайте новостные сайты, не заходите в политические чаты. Живите этот день так, как жили бы до интернета — общайтесь с людьми, гуляйте, занимайтесь делами. Вы увидите, что мир не рухнул, вы не отстали от жизни, а ваша тревога существенно снизилась. Это даёт вам доказательство, что вы можете контролировать свою информационную диету и что зависимость от новостей — это привычка, а не необходимость.

Шестой шаг — если вы уже «застряли» в думскроллинге и чувствуете, что не можете остановиться, используйте технику «экстренного переключения». Это как возвращение в реальность, но для информационной перегрузки. Встаньте, отойдите от телефона, сделайте три глубоких вдоха. Скажите себе вслух: «Я сейчас в петле тревоги. Я не могу получить ответы из новостей. Мне нужно переключиться». Затем выберите одно простое физическое действие, которое вы мо-

жете сделать здесь и сейчас: вымыть посуду, заправить кровать, включить музыку и потанцевать, или просто пройтись по комнате. Физическая активность переключает нервную систему и выводит вас из ментальной западни. Если вы на работе и не можете встать, закройте глаза на минуту, сосредоточьтесь на дыхании, а затем откройте их и посмотрите на что-то конкретное — на предмет, на своё отражение в окне, на настольную лампу. Верните себя в реальность, которая здесь и сейчас, а не в виртуальную реальность новостей.

Важно также понимать, что думскроллинг часто является симптомом более глубокой проблемы — ощущения беспомощности. Мы прокручиваем новости, потому что хотим контролировать ситуацию, но не можем. Чтобы выйти из этой ловушки, нужно найти другие способы чувствовать себя активным. Это может быть волонтерство, помощь конкретному человеку, участие в локальном проекте. Когда вы делаете что-то реальное, вы перестаёте быть пассивным потребителем тревоги и становитесь деятелем. Даже маленькое действие — например, помощь соседке или наведение порядка в подъезде — даёт ощущение контроля и значимости. Вы не можете изменить мировую экономику, но вы можете изменить мир вокруг себя, в своей зоне влияния. И это гораздо полезнее, чем часами читать новости о том, как она рушится.

Вот как это выглядит на практике. Андрей, сорок три года, врач, в начале пандемии и последующих событий заме-

тил, что его уровень тревоги зашкаливает. Он проводил по два-три часа в день, читая новости, и это мешало ему работать и общаться с семьёй. Он стал раздражительным, у него пропал сон. Когда он понял, что это думскроллинг, он решил действовать. Он установил лимит на использование соцсетей, отписался от всех новостных каналов, кроме двух проверенных, и стал читать новости только один раз в день — в обед, не более пятнадцати минут. Вечернее листание ленты он заменил прогулками с женой. Он начал вести дневник благодарности, куда записывал три вещи, которые были хорошими в его дне. Через месяц он заметил, что его тревога снизилась, он стал лучше спать и работать. Он не перестал быть осведомлённым, но он перестал быть заложником новостей. Он сказал: «Я понял, что новости не помогают мне лечить пациентов, они только мешают. Моя главная работа — здесь, в реальности». И это стало его точкой опоры.

Ещё один важный аспект: когда вы ограничиваете информацию, вам может казаться, что вы упускаете что-то важное, что вы становитесь «не в теме». Но спросите себя: «В теме чего?» Темы тревоги и паники? В этой теме вы уже были, и она вам ничего хорошего не принесла. Попробуйте быть «в теме» своей жизни: узнайте, что происходит в вашей семье, на работе, в вашем районе. Это информация, которая действительно влияет на вашу жизнь. Остальное — шум, который не стоит вашего душевного спокойствия.

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.