



ДОМ, ГДЕ ЖИВЕТ СЧАСТЬЕ

КАК ОБРЕСТИ ПОКОЙ ВНУТРИ СЕБЯ

ВИКТОРИЯ ШАТЦ

Виктория Шатц

Дом, где живет счастье. Как обрести покой внутри себя

<https://litres.ru/74184799>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы устали ждать. Ждать, когда дети вырастут, когда появится больше денег, когда муж изменится, когда вы похудеете или выйдете на пенсию. Вы живете в бесконечном режиме «потом». Но потом не наступает.

Эта книга — для женщин, которые больше не хотят ждать. Для тех, кто устал от хронической тревоги, чувства вины и ощущения, что жизнь проходит мимо. Автор, опираясь на научные исследования в области нейробиологии, психологии и эндокринологии, показывает: счастье — это не случайность. Это навык. И ему можно научиться.

Внутри — никакой «позитивной токсичности» и абстрактных советов. Только честные ответы на вопросы: почему ваш мозг ищет угрозы вместо радости, как хронический стресс укорачивает жизнь, как гормоны управляют вашим настроением — и что с этим делать прямо сейчас. Дыхательные практики, ритуалы благодарности, техники прощения и ассертивного отказа, работа

с созависимостью и принятием возраста — все это собрано в пошаговый алгоритм для спокойной, долгой и счастливой жизни.

Содержание

Введение	5
Мозг-пессимист. Почему эволюция против вашей радости	19
Социальные ловушки. «Правильная» жизнь и реальная	35
Гормональный коктейль стресса. Кортизол и его коварство	52
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Виктория Шатц

Дом, где живет счастье. Как обрести покой внутри себя

Введение

Представьте себе, что вы держите в руках не просто книгу. Держите тихую революцию. Революцию против привычки ждать, против хронического чувства вины за то, что вы устали, и против назойливого голоса в голове, который шепчет: «Ты должна быть лучше, ты должна делать больше, ты должна улыбаться, даже когда внутри пустота».

Эта книга – не про «стань миллионером за месяц» и не про «визуализируй вселенную, и она принесет тебе парковочное место». Эта книга – про возвращение домой. В собственное тело. В собственное сердце. В тот тихий уголок психики, где живет истинное, глубинное спокойствие, которое не зависит от курса доллара, оценок ваших детей в школе, слов начальника или количества лайков под вашим фото.

Я пишу эту книгу для женщины, которая устала. Не той

показной усталости, о которой говорят в социальных сетях, а той глубокой, экзистенциальной, накопившейся за десятилетия. Для той, кто встает раньше всех и ложится позже всех. Для той, кто держит на своих плечах эмоциональный фон семьи, офиса и даже своих подруг. Для той, кто забыл, когда в последний раз делала что-то просто «для души», а не «для пользы дела».

Если вам за 30, за 40, за 50 или за 60 – вы именно та, кому адресованы эти строки. Потому что именно в этом возрасте мы перестаем верить в сказки о «принце на белом коне» и начинаем искать ключи к собственному дворцу. Именно сейчас мы достаточно взрослые, чтобы понять: счастье – это не награда за старания, это технология. И этой технологии можно научиться.

Я не буду давать вам сотню дел в «список счастья». Не заставляю вас медитировать по два часа в позе лотоса, если у вас болят колени, или улыбаться через силу в зеркало. Мы будем говорить на языке нейробиологии, психологии, эндокринологии, но говорить просто. Без заумных терминов, без менторского тона. Как две взрослые женщины за чашкой чая, которые решили разобраться, куда же утекает их жизненная энергия и как ее вернуть.

Раз уж мы решили говорить начистоту, начну с самого сокровенного – с себя. Я не гуру, не «просветленный мастер» и не человек, у которого жизнь с рождения сложилась как на открытке. Я пришла к этой книге через собственные ошиб-

ки, через профессиональное выгорание, через слезы в подушку и через внезапное прозрение на кухне, когда я мыла посуду и вдруг поняла: я уже живу свою единственную жизнь, а я в ней не живу.

Долгие годы я была одержима идеей «правильного» счастья. У меня были цели. Большие, амбициозные. Я строила карьеру. Я выходила замуж (и разводилась). Я рожала детей. Я покупала квартиры, машины, добивалась повышений. Я вычеркивала пункты из списка «успешная женщина» один за другим. Но странное дело: чем больше я вычеркивала, тем больше чувствовала себя... пустой. Как будто я бегу марафон, где финишную ленту постоянно отодвигают дальше.

Я искала счастье в отношениях. Мне казалось, что если я встречу «того самого», он заполнит ту зияющую пустоту внутри. Я искала его в еде – в шоколадных тортах и жирных стейках. Я искала его в шопинге – в ярких пакетах с новыми вещами, которые, надевая, я чувствовала себя на день-два другой, лучшей. Я искала его в чужих мнениях – в том, как я выгляжу в глазах коллег, бывших одноклассников, родственников мужа.

И я не находила. Или находила, но на пару часов. А потом снова этот липкий холодок внутри, снова чувство, что я делаю что-то не так, что я недостаточно хороша, что я «не справляюсь».

Переломный момент случился, когда я попала в больницу. Сердце. Стресс. Врач строго посмотрел на меня поверх

очков и сказал фразу, которая звучит как банальность, но в тот момент оглушила меня, как удар грома. Он сказал: «Если вы продолжите в том же духе, вы не доживете до пенсии. Ваше тело не может больше переваривать ваш образ жизни».

Я лежала в палате, смотрела в белый потолок и впервые за много лет просто молчала. Внутри меня не было мыслей о проектах, не было планов на завтра, не было тревоги за детей (они были с бабушкой). И в этой тишине я слышала себя. Настоящую. Ту, которая хотела просто теплого одеяла, чая с имбирем и чтобы никто не дергал. Ту, которая мечтала не о новой должности, а о том, чтобы поехать к морю и просто сидеть на песке, глядя на волны, и никуда не бежать.

В тот момент я поняла одну страшную и одновременно освобождающую истину: все это время я искала счастье там, где его нет по определению. Внешние достижения – это отличный фон для жизни, но они никогда не будут ее содержанием. Счастье не скрыто за углом будущего, оно не спрятано в следующем повышении или следующем мужчине. Оно спрятано внутри нас самих, но завалено слоями чужих ожиданий, социальных шаблонов и нашей собственной привычки страдать.

Я не пришла к спокойствию за один день. Я не проснулась наутро после больницы озаренной и счастливой. Я начала учиться. Заново. Я перелопатила горы научной литературы – от работ по нейропластичности мозга до исследований долгожителей в «Голубых зонах» планеты. Я прошла

через когнитивно-поведенческую терапию, через практики осознанности, через разрыв с людьми, которые тянули меня вниз, и через мучительное, но прекрасное примирение с самой собой.

И сегодня, спустя годы этой работы, я чувствую не эйфорию. Я чувствую ровный, спокойный свет внутри. Я знаю, что завтра может случиться что угодно – муж может уйти, компания может обанкротиться, мир может снова перевернуться, – но это тепло внутри меня уже никуда не денется. Потому что я научилась его генерировать. Это навык. Это мышечная память моей психики.

Именно этим навыком я хочу поделиться с вами. Не потому что я умнее или лучше. А потому что я уже прошла этот путь и могу показать вам карту, где есть обходные тропы и где – болота, в которые лучше не соваться. Я сделала это, чтобы вы смогли быстрее, без лишних шишек и слез, найти свою дорогу домой.

Знаете, в чем главная беда современной цивилизованной женщины? Мы выросли на сказках. В детстве – на сказках о Золушке и Спящей Красавице, где счастье приходит магическим образом, стоит лишь чуть-чуть пострадать или дождаться феи. В юности – на глянцевах журналах, где счастье выглядит как стройная нога, белоснежная улыбка и идеальный мужчина с кубиками пресса, стоящий на фоне заката. В зрелости – на мотивационных тренингах, где счастье – это результат жесточайшей дисциплины, вставания в 5 утра

и «миллиона на счету».

И это огромная, жирная, токсичная ложь. Самый опасный миф, который существует в человеческой культуре – это миф о том, что счастье является следствием внешних обстоятельств. Давайте вместе разберем эту иллюзию по косточкам, прямо сейчас.

Миф первый: «Вот когда я куплю квартиру/машину/загородный дом, тогда я и заживу».

Психологи называют это «ошибкой достижения». Наш мозг устроен так, что в предвкушении цели мы вырабатываем дофамин – гормон предвкушения. И нам кажется, что на пике, когда мы получим желаемое, будет бесконечный праздник. Но что происходит на самом деле? Через три дня после покупки долгожданной квартиры вы уже привыкаете к ней. Это называется гедонистической адаптацией. Ваш уровень счастья возвращается к той самой «базовой линии», которая была до покупки. Вы продолжаете страдать, но теперь уже в новой, чистой кухне. И находите новый объект для хотелок – более дорогую машину, более статусный ремонт. Колесо сансары замыкается.

Миф второй: «Счастье придет вместе с идеальным партнером».

Сколько женщин живет с установкой «Я несчастна, потому что муж меня не понимает». А теперь представьте себе абсурдность этой фразы с точки зрения психического здоровья. Ваше внутреннее состояние – ваше личное простран-

ство. Отдавать ключи от своего настроения другому человеку (который, кстати, обычный смертный со своими тараканами) – это как если бы вы отдали управление своей жизнью случайному прохожему на улице. Даже самый лучший, самый чуткий партнер не может сделать вас счастливой, если внутри вас зияет дыра. Он может быть приятным дополнением к вашему счастью, но не его источником. Источник – это вы.

Миф третий: «Счастье – это улыбка 24/7, постоянная радость и отсутствие проблем».

А вот это самый коварный миф, который приводит нас к синдрому «позитивной токсичности». Когда я пытаюсь быть счастливой, я запрещаю себе злиться, грустить, бояться. Я говорю себе: «Не ной, все хорошо, держи лицо». Но психика, как и природа, не терпит пустоты. Запрещенные эмоции не исчезают. Они уходят в тело – в зажимы в плечах, в боли в спине, в комок в горле, в психосоматические болезни. Счастье – это не отсутствие проблем. Счастье – это способность переживать весь спектр эмоций, не разрушая себя. Это когда вы можете злиться, не теряя самоуважения, и грустить, не впадая в депрессию.

Миф четвертый: «Кто-то там (боги, вселенная, начальник) решает, достойна ли я счастья».

Очень религиозная или очень ответственная женщина часто связывает счастье с «правильным поведением». Я должна быть хорошей матерью – тогда я буду счастлива. Я долж-

на быть отличной женой – тогда муж будет меня любить. Я должна закрыть все кредиты – тогда я успокоюсь. Это торг. Это сделка с жизнью. Но жизнь не ведет счетов. Жизнь просто есть. И счастье не является наградой за страдание. Оно является состоянием по умолчанию, которое нам дано от природы, но мы его благополучно забыли.

Исследователи в области позитивной психологии (Селигман, Чиксентмихайи, Канеман) давно и железобетонно доказали: только 10% нашего счастья зависит от внешних обстоятельств. И это при условии, что вы не живете в зоне военных действий или за гранью бедности. Еще 50% заложено генетикой – это ваш «темпераментный минимум» или «базовая точка счастья». Но, внимание, остается целых 40%, которые принадлежат нам. Которые мы можем натренировать, воспитать, взрастить. Эти 40% – наша зона ответственности и зона чуда.

Именно эти 40 процентов – самая волшебная часть. Потому что их можно увеличивать, даже если вам за 60, даже если ваша личная жизнь не сложилась, даже если работа не приносит радости. Психика пластична. Нейронные связи меняются. Мы можем перепрограммировать наш мозг с поиска угроз на поиск удовольствия, с тревоги на спокойствие, с зависти на принятие.

Вот о чем эта книга. Не о магии кристаллов или заговорах на воду. О жесткой, проверенной наукой реальности, в которой мы сами – главные творцы своей нейробиологии.

Давайте сразу договоримся: мы будем смотреть правде в глаза. Мы – биологические машины, сложные, чувствительные, живые, но подчиняющиеся законам физики и химии. Наши мысли – это электрические импульсы. Наши эмоции – это коктейль из нейромедиаторов. Наша тревога – это работа миндалевидного тела, которое старается нас защитить от саблезубого тигра, но по ошибке принимает за тигра выговор начальника.

Когда мы говорим «я несчастна», это зачастую означает: «У меня понижен уровень серотонина, повышен кортизол, и нейронные пути в префронтальной коре протоптали тропинку к негативному мышлению». Это звучит не очень поэтично, зато это честно. И самое главное – это решаемо.

Если вы сломали руку, вы не просите себя «просто успокоиться и подумать о хорошем». Вы идете к врачу, накладываете гипс и проходите реабилитацию. С психикой так же. Если у вас занижена «база счастья» – это не ваша вина, это вопрос настройки биохимических процессов. Но это ваша ответственность – найти способы эту настройку изменить.

Когнитивная составляющая – это наши мысли. То, как мы интерпретируем события. Вспомните поговорку: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Так и здесь: счастье – это не всегда изменение мира вокруг. Чаще всего – изменение угла обзора.

Я приведу вам один пример, который кардинально изменил мою жизнь. Представьте, что вы стоите в пробке. Ваш

первый импульс (когнитивный паттерн) – раздражение, сжатие челюстей, мысли: «Я опоздаю, все пропало, это невыносимо, за что мне это?». Этот паттерн запускает выброс адреналина и кортизола. Через минуту вы уже психологически устали, хотя даже не вышли из машины. А теперь представьте, что вы меняете интерпретацию. Вы говорите себе: «Отлично. У меня есть 20 минут, которые я могу посвятить только себе. Я включу подкаст, который давно хотела послушать, или просто понаблюдаю за облаками». Внутри вас происходит та же самая пробка, те же условия, но биохимия – принципиально другая. Нет выброса гормонов стресса. Вы спокойны. Вы управляете ситуацией, а не она вами.

Вот это и есть тренировка. Это как приседания для мозга. Каждый раз, когда вы ловите себя на негативной автоматической мысли и переформулируете ее, вы создаете новую нейронную связь. Старая связь (стереотип реакции) со временем слабеет, если ее не подкреплять. Новая – укрепляется. Через три недели – вы замечаете, что реагируете спокойнее. Через три месяца – люди говорят: «Ты так изменилась, от тебя веет умиротворением». А через год – это становится вашей второй натурой.

Мы будем тренировать четыре ключевых столпа счастья, как я их называю:

Биохимия тела – наладить сон, питание, движение, чтобы у вас было «сырье» для радости (серотонин, дофамин, окситоцин и эндорфины).

Осознанность ума – научиться присутствовать в моменте, перестать жить в воспоминаниях или в тревоге о будущем.

Отношения с собой – выстроить внутреннюю опору, прекратить самокритику и начать безусловное принятие.

Связь с другими – создать безопасное пространство вокруг себя, научиться говорить «нет» и находить «своих» людей.

Эти четыре элемента – как четыре ножки стула. Если убрать одну, стул шатается. Если убрать две – вы падаете. Наша задача – укрепить каждую.

У меня есть одна просьба к вам. Очень важная. Пожалуйста, не читайте эту книгу, как вы читаете роман в метро, проглатывая страницы, чтобы поскорее добраться до развязки. Это не тот случай.

Это книга-практикум. Это книга-спутник. Мой замысел в том, чтобы вы проживали каждую главу. Поэтому у меня к вам три условия, если вы хотите реального результата:

Условие первое: Возьмите ручку и блокнот.

Да, мы возвращаемся в детство, к урокам письма. В конце каждой главы будут упражнения. Не просто «подумайте о хорошем», а конкретные, структурированные задания. Дневник эмоций, записи сновидений, протоколы благодарности. Психологи говорят, что запись от руки задействует моторную память и в разы увеличивает эффективность терапевтических практик. Если вы будете просто читать глазами, вы получите удовольствие от текста, но ваша психика не изме-

нится. Если вы будете писать – вы начнете трансформацию.

Условие второе: Не спешите.

Одна глава – одна неделя. Да, я понимаю, что у вас мало времени. Я понимаю, что вы хотите все и сразу. Но нейропластичность мозга не знает слова «быстро». Чтобы создать новый устойчивый навык, нужно минимум 21 день повторения. Поэтому прочитав главу, дайте себе время пожить с ее идеями. Понаблюдайте за собой. Возвращайтесь к тексту. Делайте заметки на полях. Пусть книга станет не гостьей на вашей полке, а жительницей вашей сумочки, к которой вы обращаетесь в трудные минуты.

Условие третье (самое важное): Будьте честны с собой.

Здесь мы говорим на «Вы». Потому что я уважаю ваш возраст, ваш бэкграунд, ваши седины и морщины, ваши победы и поражения. Я не буду сюсюкать и называть вас «зайками». Я не буду говорить, что «все будет хорошо» без вашего личного участия. Я буду задавать вам неудобные вопросы. Прямо в тексте. И ответы на них – это ваше личное дело. Если вы уйдете от ответа, отмахнетесь или скажете «я подумаю об этом потом», – вы обманываете только себя. Я приглашаю вас к диалогу. Не к монологу сценариста, а к живому, иногда спорящему, иногда смеющемуся, иногда плачущему разговору между двумя взрослыми женщинами.

В этом диалоге нет места оценкам. Вы не плохая и не хорошая. Вы такая, какая есть. И ваше нынешнее состояние – не приговор, а лишь отправная точка. От нее мы и будем от-

талкиваться.

Вас ждут 18 глав. Каждая из них – это кирпичик в стене вашей новой, спокойной, долгой и счастливой жизни. Мы поговорим о страшном – о страхе смерти и старости. Мы поговорим о приятном – о том, как получать удовольствие от еды и прикосновений. Мы разберем, как общаться с мужчинами, детьми, матерями, чтобы не истощаться. Мы изучим дыхание, которое сродни молитве, и научимся останавливать внутренний диалог.

Я не обещаю вам, что после прочтения вы станете другим человеком. Я обещаю, что вы станете собой – той самой, которая спрятана под панцирем социальных обязательств. Ту, которая умела радоваться дождю и шуршанию листьев. Ту, которая не боялась ошибок. Ту, которая точно знала, чего хочет, пусть даже это «хочу» звучало как «хочу полежать на диване без чувства вины».

Эта книга – ваш ключ. Моя задача – дать вам этот ключ и научить им пользоваться. Ваша задача – повернуть его в замке своей души.

Давайте начнем это путешествие. Медленно, вдумчиво, бережно по отношению к себе. Прямо сейчас. Здесь. С первой страницы. С первого глубокого вдоха.

И помните: вы не одна. Все, о чем я пишу здесь, я пережила на собственной шкуре. И если это получилось у меня, получится и у вас. Потому что чудо нашей психики не в том, что она создает проблемы, а в том, что она способна созда-

вать решения. И это чудо – прямо сейчас – стучится в вашу грудную клетку. Откройте ему. Не бойтесь. Мы справимся.

Мозг-пессимист. Почему эволюция против вашей радости

Давайте прямо сейчас проведем один маленький, но очень показательный эксперимент. Закройте глаза на три секунды. Откройте. Осмотритесь вокруг в том пространстве, где вы сейчас находитесь. И ответьте себе честно: что первым бросилось вам в глаза? Беспорядок на столе? Пыль на мониторе? Трещина на потолке? Или, может быть, вы заметили, что кто-то из домашних оставил грязную кружку?

А теперь ответьте на второй вопрос: заметили ли вы, как красиво играет свет за окном? Видели ли вы, как уютно сложен плед на диване? Ощутили ли вы, что обои в комнате имеют теплый, приятный оттенок?

Если ваш ответ – да, вы первым делом увидели недостатки и беспорядок, – поздравляю. Ваш мозг работает абсолютно нормально. Абсолютно. Как задумано природой. Как работало миллионы лет до вас. И именно в этой «нормальности» кроется корень наших страданий.

Мы привыкли считать, что мозг – это наш друг, помощник, мыслительный центр, который работает на благо нашего счастья. Это величайшее заблуждение современного человека. Мозг не заинтересован в нашем счастье. Совсем. Ни

капли. Его единственная задача, его главный «Ключевой индикатор производительности», его смысл существования – это обеспечение выживания вида. И точка.

Эволюция не наградила нас способностью радоваться. Эволюция наградила нас способностью выживать в условиях, которых давно нет. Наш мозг сформировался в эпоху плейстоцена, когда нашим предкам угрожали саблезубые тигры, голод, холод и враждебные племена. В те времена тот, кто был внимателен к опасностям, жил дольше. Тот, кто замечал шорох в кустах и сразу впадал в состояние тревоги, спасал свою шкуру. А тот, кто расслаблялся, любовался закатом и думал о прекрасном, – с высокой вероятностью становился чьим-то обедом.

Эволюция закрепила этот механизм на генетическом уровне. Она создала «негативную предрасположенность». Это означает, что наш мозг сканирует окружающую среду в поисках угроз в пять раз быстрее и тщательнее, чем в поисках приятного. Для выживания это было гениально. Для счастья – это катастрофа.

Представьте, что у вас есть два счета в банке: один – для хороших новостей, второй – для плохих. Для того чтобы плохая новость оставила след в вашей душе, ей достаточно одного «зачисления». Чтобы хорошая новость оставила такой же след, ей нужно поступить на счет как минимум пять раз. Пять! Это соотношение вывел в своих исследованиях психолог и нобелевский лауреат Даниэль Канеман, изучая то, как

мы принимаем решения и запоминаем события. Одна критика перевешивает пять комплиментов. Одна неудача перебивает пять побед. Один испорченный отпускной день может перечеркнуть все остальные удачные дни поездки.

Зачем нам это знание? Чтобы перестать винить себя за то, что мы не умеем радоваться мелочам, – мы запрограммированы на драму. Но если мы осознаем эту программу, мы сможем ее хотя бы заметить. А заметив – начать обходить.

Я очень хорошо помню свой самый показательный «эволюционный провал». Мне было 35 лет. Я купила свою первую по-настоящему дорогую машину – мечту, о которой думала годами. Я села в салон, вдохнула запах новой кожи, включила идеальный звук двигателя. Я была в эйфории. Я доехала до дома, припарковалась, еще раз обошла машину кругом, любуясь. Зашла в квартиру. И через две минуты, разбирая почту, я нашла письмо от налоговой с мелкой, но неприятной ошибкой в отчетности. Мой день был испорчен. Я забыла о машине. Я лежала и переживала из-за налоговой. Я портила настроение мужу. Я не спала. А ведь в тот день произошло мое большое достижение, но мозг проигнорировал его, как незначительный шум, и сфокусировался на «тиг্রে» – на той самой бумажке из налоговой.

Этот механизм работает везде. Вы готовите ужин. Все получилось идеально: мясо сочное, гарнир нежный, салат свежий. Но муж сказал: «Соли маловато». И все. Весь вечер вы прокручиваете в голове это «маловато», игнорируя тот факт,

что съедено все до крошки и добавки просили.

Или вы работаете над проектом. Вы получили 99 положительных отзывов и один критический. О чем вы будете думать всю ночь? Правильно. Об одном негативном. Вы будете искать в себе изъяны, спать плохо, прокручивать диалоги. А 99 благодарных клиентов просто исчезнут из вашего сознания, растворятся, как утренний туман.

Почему это происходит на уровне физиологии? Давайте заглянем под капот нашего биокомпьютера. За эмоциональные реакции в мозге отвечает лимбическая система, а особенно – маленькая структура в форме миндалины, так и называемая – миндалевидное тело (амигдала). Эта штука – наш древний детектор угроз. Она реагирует на любую потенциальную опасность за миллисекунды, даже до того, как мы осознали, что произошло. Миндалевидное тело не разбирает, реальная это угроза или придуманная. Слово начальника, сказанное с недовольной интонацией, для него равноценно удару током.

Когда амигдала срабатывает, она посылает сигнал тревоги в гипоталамус, а тот запускает цепную реакцию в надпочечниках. Вырабатываются гормоны стресса: адреналин (для быстрой реакции) и кортизол (для долгой мобилизации). Кортизол, в свою очередь, отключает все «неважные» функции организма – пищеварение, репродукцию, иммунитет – и направляет всю энергию мышцам и мозгу, чтобы вы могли бежать или драться.

И вот вы сидите на важном совещании. Вы не бежите и не деретесь. Но ваше тело готовится к битве. Сердце колотится, дыхание поверхностное, мышцы напряжены. В таком состоянии вы не способны расслабиться, вы не способны заметить красоту мира. Вы способны только искать опасность. И мозг, ведомый этой биохимией, начинает сканировать пространство на предмет новых угроз, замыкая этот порочный круг.

Эволюция сделала ставку на тревожность. И выиграла. Мы выжили как вид. Но расплачиваемся за это своим психическим здоровьем. Мы – единственные существа на планете, которые умеют переживать стресс по поводу событий, которых еще не случилось. Мы переживаем будущее! Мы прокручиваем сценарии катастроф за ужином. «А что, если я потеряю работу? А что, если муж уйдет? А что, если у ребенка проблемы в школе?». Мозг не отличает реальную опасность от воображаемой. Для него и то, и другое – это сигнал к выбросу кортизола. И мы живем в хроническом стрессе, просто потому что у нас есть воображение.

Негативный фильтр: почему мы запоминаем плохое лучше, чем хорошее

Если вы когда-нибудь пытались вести дневник благодарности и бросили, потому что «это не работает», – я вас прекрасно понимаю. Вы писали вечером три хорошие вещи, а через час лежали и вспоминали, как подруга криво посмотрела или как сломала ноготь. Почему хорошее ускользает, как песок сквозь пальцы, а плохое въедается в память, как

ржавчина?

Ответ кроется в процессе консолидации памяти. То, как мы запоминаем события, зависит от нашего эмоционального состояния в момент их переживания. Когда происходит что-то негативное, мозг получает мощный сигнал от амигдалы: «Это опасно! Сохрани это навсегда, чтобы больше никогда не повторить!». И негативное событие записывается на «жесткий диск» нашей долговременной памяти очень глубокими бороздами.

Когда происходит что-то позитивное, амигдала спокойна. Нет сигнала тревоги. Соответственно, нет мощного «якоря» для памяти. Позитивное событие сохраняется в гиппокампе (центре памяти), но без такого яркого эмоционального маркера. Через неделю оно начинает блекнуть, тускнеть. Мы помним, что было хорошо, но не помним ощущение. А негатив мы помним снова и снова, переживая его заново.

Этот феномен получил название «эффект негативности» в психологии. Он проявляется не только в памяти, но и в восприятии, и в принятии решений. Например, исследования показывают, что мы придаем больший вес негативной информации при выборе политиков, при оценке продуктов, даже при выборе свиданий в приложениях. Один недостаток может перевесить целый список достоинств.

Вот как это выглядит на практике в повседневной жизни женщины, которая хочет быть счастливой, но не может:

Эффект «испорченного вечера». Вы планируете романти-

ческий ужин. Все идеально: свечи, еда, вино. Но в середине вечера муж сделал невинное замечание о вашей прическе. И все. Вечер испорчен. Вы помните не свечи и не еду, вы помните эту одну фразу. Именно она сохранится в вашей памяти на годы, а не атмосфера любви.

Эффект «кривой оценки». Коллега говорит вам 10 комплиментов в день, а один раз буркнул что-то недовольное. Вы решаете, что он вас не любит. Ваш мозг игнорирует огромный массив данных о симпатии и хватается за единичный факт негатива, делая из него глобальный вывод.

Эффект «обобщения». Вы не прошли собеседование. Вместо того чтобы сказать: «Этот проект мне не подошел», ваш мозг говорит: «Я никудышный специалист, меня никто не ценит». Вы раздуваете конкретную неудачу до размеров катастрофы всей жизни, потому что негативное событие кажется вам более «настоящим», чем все ваши прошлые успехи.

Эффект «руминации» (ментальной жвачки). Вы ложитесь спать и начинаете прокручивать в голове разговор, который произошел днем. Вы придумываете, что нужно было сказать, как нужно было ответить, как обиделся собеседник. Вы пережевываете эту мысль снова и снова, как корова жвачку. Это не просто неприятно – это разрушительно. В момент руминации ваш уровень кортизола выше, чем у пилота в момент турбулентности. Вы физически разрушаете свое тело, думая о том, что уже нельзя изменить.

Почему мы это делаем? Потому что нашему мозгу кажется, что если мы прокрутим ситуацию 500 раз, мы найдем магическое решение, которое защитит нас в будущем. Это иллюзия контроля. На самом деле мы просто накручиваем себя.

Научные исследования нейровизуализации (МРТ) показывают, что когда мы вспоминаем негативный опыт, у нас активируются те же зоны мозга, что и при реальном переживании боли. Мы не просто думаем о прошлом – мы проживаем его заново. Тело реагирует так, будто угроза здесь и сейчас. И если мы живем в постоянном пережевывании обид, страхов и сожалений, мы живем в состоянии хронического стресса. Мы сокращаем свою жизнь.

Есть еще один аспект негативного фильтра, о котором мало говорят. Это эффект «выученной беспомощности». Он был открыт классиком психологии Мартином Селигманом в экспериментах на собаках (жестоких, но показательных). Собак делили на три группы: одних били током и давали возможность нажать на рычаг, чтобы отключить ток; других били током, но рычаг не работал; третьих не били вообще. Затем всех собак поместили в клетку с низкой перегородкой, через которую можно было перепрыгнуть, чтобы спастись от удара током. Собаки из первой группы и контрольной быстро перепрыгивали. А собаки, которые привыкли, что их действия не влияют на результат, просто ложились и скулили, даже не пытаясь спастись. Они научились беспомощности.

В жизни женщины это работает так: долгие годы неудач, критики, обесценивания формируют убеждение: «Я все равно ничего не смогу изменить, так зачем пытаться?». И мозг перестает искать возможности. Он видит только стены, даже когда вокруг открытые двери. Он перестает верить в хорошее, потому что хорошее никогда не «закреплялось» в памяти так же сильно, как плохое.

И здесь мы подходим к самой важной мысли этой главы: если мозг по умолчанию ищет угрозы, это не значит, что мы не можем его переучить. Мы не можем убрать негативный фильтр – это эволюционный багаж. Но мы можем установить второй фильтр. Мы можем научиться осознанно переключать внимание. Не отменять негатив, а добавлять позитив, чтобы уравнивать шансы. Помните: на одну плохую эмоцию нужно пять хороших. Значит, наша задача – сознательно собирать эти пять хороших событий каждый день, чтобы нейтрализовать неизбежный негатив.

Мы не можем остановить волны океана (негативные импульсы мозга), но мы можем научиться серфингу. Мы можем стоять на доске и управлять ею, а не быть смытыми течением.

Упражнение: «Дневник угроз» – отследите, что ваш мозг считает опасным

Теперь, когда мы разобрались с теорией, пора переходить к практике. Самое сложное в изменении мышления – это увидеть автоматические процессы. Они происходят так быстро, так привычно, что мы их не замечаем. Мы ощуща-

ем только итог – тревогу, раздражение, упадок сил. Мы не видим причину.

Чтобы увидеть причину, нам нужно поймать мозг за руку. Нужно стать исследователем собственной психики. И для этого я предлагаю вам первое, очень мощное упражнение. Оно называется «Дневник угроз». Не пугайтесь названия, мы не будем искать вокруг себя опасности. Мы будем искать иррациональные опасности, которые мозг генерирует автоматически.

Цель упражнения: Научиться распознавать момент, когда ваш мозг переключается в режим «поиска угрозы». Зафиксировать триггеры, которые запускают этот режим, и то, какие чувства и мысли при этом возникают. Это первый шаг к осознанности.

Материалы: Блокнот или файл на телефоне. Делайте это в любом месте, где вам удобно. Главное – делать.

Инструкция:

В течение следующей недели (да, целая неделя, не день) вы будете вести простые записи. Каждый раз, когда вы ловите себя на негативной эмоции – тревоге, страхе, раздражении, обиде, чувстве вины или стыда, – вы берете свой дневник и записываете четыре пункта.

Вот структура записи (я называю это формулой «Т-О-Т-А»):

1. Т – Триггер (Что произошло?).

Опишите ситуацию максимально конкретно и без оценок. Не «меня разозлил начальник», а «начальник написал в мессенджере сообщение со смайликом вместо слов». Не «муж меня бесит», а «муж не вынес мусор, когда я просила». Только факты, как в полицейском протоколе. Без драмы.

2. О – Ощущение (Что в теле?).

Опишите физические ощущения в теле в момент, когда вы поймали эмоцию. Где чувствуется напряжение? Сжало грудь? Перехватило дыхание? Заныл желудок? Свело челюсть? Покраснели уши? Психосоматика начинается именно здесь. Записывая ощущения, вы возвращаете себя в тело, а не летаете в облаках тревожных мыслей.

3. Т – Тревожная мысль (Автоматическая).

Какая мысль промелькнула в голове? Обычно она очень быстрая, почти подсознательная. Это и есть «диктор» вашего древнего мозга. Например: «Он меня игнорирует», «Она меня не уважает», «Меня уволят», «Я ничтожество», «Я не справлюсь». Запишите ее дословно, даже если она кажется глупой. Прямо так и пишите – «голос сказал: ...».

4. А – Альтернатива (А что еще?).

А теперь самое важное. Включите свою взрослую, рациональную, осознанную часть. Задайте себе вопрос: «Есть ли другое объяснение этой ситуации?». Напишите хотя бы одну альтернативную, нейтральную или позитивную интерпретацию. Не обязательно верить в нее, просто признайте, что она существует. Например: «Начальник спешил и не успел

написать текст», «Муж забыл, это не значит, что он меня не любит», «Может быть, это не мой провал, а просто несовпадение».

Важно! Мы не пытаемся насильно заменить негатив на розовые очки. Мы просто добавляем альтернативу. Мы говорим мозгу: «Есть версия, что тигр в кустах – это просто ветер». Мозг все равно будет в тревоге, но вы поставили ему якорь сомнения. Со временем этот якорь станет сильнее.

Пример заполнения «Дневника угроз»:

Ситуация №1:

Триггер: Муж пришел с работы, на мое приветствие буркнул «Привет» и прошел в комнату, не поцеловав меня.

Ощущение: Комок в горле, холод в животе, частое дыхание.

Тревожная мысль: «Он злится на меня. Я что-то сделала не так. Он охладил ко мне. Наши отношения рушатся».

Альтернатива: «У него был тяжелый день. Возможно, он устал и голоден. Вспомни, на прошлой неделе он сам говорил, что у него аврал на работе. Это не имеет отношения ко мне».

Ситуация №2:

Триггер: Подруга написала в общем чате, что они собираются в кино, но не позвала меня.

Ощущение: Жар в груди, желание сжаться, чувство пустоты.

Тревожная мысль: «Меня исключают. Они больше не хо-

тят со мной дружить. Я никому не нужна».

Альтернатива: «Возможно, они решили спонтанно, билеты были в последний момент. Или думали, что я занята. Я могу сама написать и спросить, можно ли присоединиться. Если нельзя – значит, у них были свои причины, это не конец света».

Ситуация №3:

Триггер: Начальница сказала фразу: «Надо бы пересмотреть этот отчет», – и нахмурилась.

Ощущение: Напряжение в плечах, зубы сжались, мысли «бегут» в голове.

Тревожная мысль: «Она мной недовольна. Это начало травли. Меня скоро уволят».

Альтернатива: «Она просто констатирует факт, что отчет требует доработки, как и любой другой документ. Это ее работа – давать обратную связь. У меня есть шанс улучшить результат и показать себя».

Почему это работает?

Это упражнение – основа когнитивной терапии. Вы не меняете реальность, вы меняете свое восприятие реальности. Делая записи, вы вытаскиваете бессознательные процессы на свет. Вы перестаете быть заложником миндалевидного тела. Вы начинаете пользоваться префронтальной корой – той самой зоной мозга, которая отвечает за планирование и контроль и которая отличает человека от животного.

В течение первой недели вы удивитесь, сколько раз ваш

мозг кричит «Опасность!» по совершенно безобидным поводам. Сначала вам покажется, что вы ведете дневник параноика. Это нормально. Смейтесь над собой. Замечайте абсурдность многих угроз.

Например, моя подруга, выполняя это упражнение, записала: «Триггер – кот смотрел на меня другим глазом». Серьезно. Ее мозг интерпретировал взгляд кота как угрозу. Но через неделю она уже писала: «Триггер – задержка зарплаты на 1 день. Тревожная мысль – все, мы банкроты и умрем с голоду. Альтернатива – у нас есть подушка безопасности, и задержки случаются раз в квартал».

Это упражнение срезает слой драмы. Оно возвращает вас в реальность. Там, в реальности, большинство вещей – просто факты. А страдания возникают из-за того, как мы эти факты интерпретируем.

Я прошу вас не пропускать это упражнение. Многие мои читательницы говорят: «Я не буду писать, я и так все понимаю». Нет. Не понимаете. Понимание на уровне головы не меняет нейронные связи. Изменения происходят только на уровне действия. Когда вы пишете рукой, вы задействуете моторную кору, вы переписываете маршруты в мозге. Читать – пассивно. Писать – активно.

Ведите этот дневник хотя бы 7 дней. Не ждите мгновенных результатов. Первые три дня вы просто злитесь, что отнимаете время. На четвертый день вы начнете замечать, как в момент триггера ваш мозг автоматически ищет альтерна-

тиву до того, как вы достанете блокнот. На седьмой день вы поймете, что многие ситуации перестали вызывать у вас бурную реакцию.

Это и есть первый кирпичик в стене вашего спокойствия. Вы взяли под контроль свой негативный фильтр. Вы начали замечать его работу. А значит, он перестал быть вашим хозяином.

Что делать дальше?

После того как вы неделю писали дневник, сядьте с ним в тишине и просмотрите все записи. Вы увидите паттерны. Вы поймете, что большая часть ваших тревог крутится вокруг трех-четырех тем (страх отвержения, страх неудачи, страх смерти, страх потери контроля). Теперь вы знаете своих «демонов» в лицо.

В следующих главах мы будем учиться разговаривать с этими демонами. Мы будем подкармливать правильные нейромедиаторы, чтобы тревога уходила быстрее. Мы научимся использовать дыхание, чтобы «выключить» амигдалу.

Но фундамент заложен. Вы сделали первый и самый сложный шаг – вы перестали быть жертвой своего пессимистичного мозга. Вы увидели его механику. Вы поняли, что ваша тревога – это не «характер», не «слабость», и уж точно не «наказание свыше». Это древняя программа, которая просто устарела. Как динозавр, который пытается вписаться в современный офис.

Наш мозг – это не враг. Это наш старый, верный, но очень

шумный и пугливый предок. Мы должны поблагодарить его за то, что мы до сих пор живы. Но мягко, но настойчиво попросить его замолчать, когда он кричит о тиграх в супермаркете.

В следующей главе мы разберем, как именно социальные установки и «долженствования» превращают нас в несчастных созданий, и как освободиться от этого ядовитого коктейля.

А пока – возьмите ручку. Начните дневник. Дайте себе шанс увидеть, как работает ваша уникальная, удивительная и немного абсурдная психика. Это будет захватывающее зрелище. Обещаю.

Социальные ловушки.

«Правильная» жизнь и реальная

Закройте глаза на минуту. Сделайте глубокий вдох. И прислушайтесь к тому голосу, который звучит у вас в голове прямо сейчас, пока вы читаете эти строки. Нет, не к моему голосу. К вашему собственному внутреннему критику. Что он говорит? Какие слова повторяются чаще всего?

В девяти случаях из десяти там будет слово «НАДО». Я должна успеть приготовить ужин. Я должна выглядеть хорошо. Я обязана быть внимательной к детям. Я должна быть опорой для мужа. Я должна быть эффективной на работе. Я обязана быть вежливой с мамой, даже если она меня бесит. Я должна быть в форме. Я должна быть позитивной. Я должна быть благодарной.

Этот список можно продолжать бесконечно. Он растет с каждым годом, как снежный ком, катящийся с горы. И под этим комом постепенно задыхается наша настоящая жизнь.

Психологи называют это явление «тиранией долженствования». Термин ввел в когнитивную терапию Альберт Эллис, один из отцов рационально-эмотивной поведенческой терапии. Он утверждал, что именно иррациональные убеждения, начинающиеся со слов «я должен», «ты должен»,

«мир должен», являются главной причиной неврозов и депрессий. И я с ним абсолютно согласна.

Давайте разберемся, откуда берется это чудовищное «долженствование». Мы не рождаемся с ним. Новорожденный ребенок не знает слова «надо». Он знает только «хочу» – хочу есть, хочу спать, хочу тепла, хочу внимания. И это абсолютно здоровое состояние. А потом начинается взросление. И нам говорят: «Так нельзя», «Так не делают», «Так неправильно». Нас учат соответствовать.

Первая социальная ловушка захлопывается в детстве. «Будь хорошей девочкой». Что это значит? Это значит: не шуми, не злись, не спорь со старшими, улыбайся, когда тебе дарят не тот подарок, который ты хотела, делись игрушками, даже если тебе жалко. Девочек учат быть удобными. И это первый предательский компромисс, который мы заключаем с обществом за право быть принятыми.

Потом мы вырастаем. И роль «хорошей девочки» трансформируется в роль «хорошей женщины». А это, поверьте, целая профессия с миллионом пунктов должностной инструкции, которую никто не составлял, но которую все знают наизусть.

Пункт 1. Хорошая мать. Она должна родить (желательно не поздно, но и не рано). Она должна кормить грудью (а если не получается – она неудачница, которая не приложила достаточно усилий). Она должна водить ребенка на кружки (на три минимум, иначе ребенок будет не развит). Она долж-

на следить за его здоровьем, успеваемостью, эмоциональным состоянием. Она должна знать, кто его друзья, что он смотрит в интернете, и в каком настроении он проснулся. Она должна быть готова в любую секунду бросить работу и примчаться в школу, если что-то случится. Она должна жертвовать собой. Это называется «материнский инстинкт» и «материнский долг». И если она хоть на минуту мечтает о тишине, о том, чтобы побыть одной, – она тут же чувствует вину. Гигантскую, разъедающую, липкую вину. Потому что «хорошая мать» так не чувствует. Так чувствует «плохая мать».

Пункт 2. Хорошая жена. Она должна быть красивой (но не слишком вызывающе). Она должна быть мудрой (терпеть и прощать). Она должна сохранять интерес к мужу (даже если ей хочется спать). Она должна поддерживать его начинания (даже если они ей кажутся безумными). Она должна создать уют в доме (без уюта брак рушится, это аксиома). Она должна быть интересной собеседницей (но не перебивать). Она должна быть страстной любовницей (но не распутной). Она не должна «пилить» мужа, не должна критиковать его родителей, не должна уставать слишком явно. Если брак трещит по швам – виновата она. Потому что хорошая жена сохраняет семью любой ценой. А если она решается на развод, на нее смотрят как на преступницу. Ну как же так, она не «сохранила» ...

Пункт 3. Хорошая начальница (или хорошая сотрудница). Она должна быть профессионалом в своем деле. Никаких

«женских» слабостей на работе. Она должна быть жесткой, когда надо, но мягкой, когда хотят (всегда угадать баланс). Она не должна плакать в офисе, иначе ее сочтут истеричкой. Она не должна пропускать совещания из-за больного ребенка – это непрофессионально. Но она также не должна сидеть в офисе до 10 вечера каждый день, потому что тогда она – «плохая мать». Она должна успевать все и сразу. И делать это с улыбкой. Потому что улыбка – это признак того, что она «справляется».

Пункт 4. Хорошая дочь. Она должна звонить родителям регулярно. Навещать их, даже если это выматывает. Терпеть их замечания о том, как она живет, потому что «они же старшие, они хотят как лучше». Она должна быть благодарной за то, что они ее вырастили. И если она решает отдалиться от токсичной матери, она становится «неблагодарной» и «черствой». Потому что хорошая дочь прощает все.

Пункт 5. Хорошая подруга. Она должна слушать бесконечные истории о проблемах подруг, не перебивая, давать советы, быть доступной 24/7. Она обязана радоваться за их успехи, даже если внутри что-то ноет от зависти или сравнения. Она не имеет права говорить «нет», когда просят помощи переехать или посидеть с собакой. Хорошая подруга – это безотказный эмоциональный стаканчик, в который сливают все, что угодно.

Посмотрите на этот список. Он бесконечен, взаимоисключающий и абсолютно невыполним. Невозможно быть иде-

альной во всем одновременно. Это как пытаться танцевать на двух лодках, плывущих в разные стороны: рано или поздно вы окажетесь в воде. Но главная беда не в том, что это невозможно. Главная беда в том, что мы действительно пытаемся это сделать. И из-за этого мы чувствуем себя хроническими неудачниками. Мы живем с ощущением, что мы «не дотягиваем». Мы всегда на полшага позади идеала, который сами себе нарисовали.

Но давайте зададим себе самый главный, самый страшный вопрос этой главы: А кто, собственно, составил этот список? Кто решил, что хорошая мать должна жертвовать собой? Кто придумал, что хорошая жена обязана терпеть? Откуда взялся этот невидимый, но такой мощный диктатор, который диктует нам, как жить?

Ответ не утешителен, но освобождает: это все иллюзия. Большая часть нашего «долженствования» – это не чей-то прямой приказ. Это культурные паттерны, которые передаются из поколения в поколение, как семейные реликвии, хотя давно уже превратились в хлам. Это голоса наших матерей, бабушек, учительниц, которые когда-то сказали нам, «как надо». Это голоса глянцевого журналов и телевизора. Это голоса из соцсетей, где «идеальные женщины» показывают свои «идеальные» жизни.

Но правда в том, что в современном мире эти правила устарели. Женщина уже не зависит экономически от мужа, но продолжает нести на себе двойную, тройную нагрузку.

Мы изменили экономику, но не изменили мышление. Мы все еще пытаемся быть «хранительницами очага» в мире, где у нас есть полная занятость, ипотека и собственные амбиции. Это как пытаться ездить на лошади по современной автомагистрали. Это неэффективно и опасно.

Эффект социального сравнения в эпоху соцсетей

Если тирания долженствования существовала всегда, то соцсети превратили ее в атомную бомбу. Раньше женщина сравнивала себя с соседкой через забор или с героиней фильма, которую играла идеальная актриса. Это было болезненно, но масштаб был локальным. Теперь у нас есть доступ к жизни миллионов других женщин, и каждая из них, судя по ленте, живет лучше, ярче и правильнее.

Вы открываете соцсеть. Ваша школьная подруга – в новой квартире с панорамными окнами. Ваша коллега – получает награду как лучший менеджер года. Ваша дальняя родственница – в отпуске на Бали, в бикини, с идеальным прессом. А ваш блогер-любимец – рассказывает о том, как она нашла внутренний баланс и медитирует каждое утро в 5 утра, а потом успевает к завтраку с тремя детьми, которых она кормит исключительно органической едой.

Вы смотрите на свою жизнь. На пустую раковину. На недосып. На спину, которая болит от сидячей работы. На обои, которые уже лет десять как не оклеены. И внутри закипает то самое чувство, которое мы стараемся не замечать. Оно называется социальное сравнение. Вверх. Всегда вверх.

Мы никогда не сравниваем себя с теми, у кого хуже (у нас для этого есть благородное сочувствие). Мы всегда сравниваем себя с теми, у кого «лучше». И это гарантированный способ чувствовать себя несчастной.

Почему это происходит? Эволюционно нам важно знать свое место в иерархии. Наши предки, жившие в племенах, выживали за счет статуса. Высокий статус давал доступ к еде и партнерам. Поэтому наш мозг запрограммирован постоянно мониторить: «А как у других? А не отстаю ли я?». В древности это помогало выжить. В мире соцсетей это делает нас хронически неудовлетворенными.

Но вот в чем подвох, о котором мы забываем, рассматривая чужие «успешные успехи». Мы видим не жизнь. Мы видим презентацию. Мы видим лучшие 1% жизни человека, тщательно отфильтрованные, отретушированные и выложенные в удачное время. Мы не видим, что за панорамными окнами – невыплаченный кредит. Что за наградой – слезы из-за выгорания. Что за бикини на Бали – одиночество и ссора с партнером. Что за органическим завтраком – полный хаос в остальной жизни.

Это называется «эффект упущенной выгоды» (Fear of Missing Out, FOMO). И он усугубляется еще и тем, что алгоритмы соцсетей показывают нам то, что вызывает у нас самый сильный отклик – зависть, восхищение, раздражение. Они подсаживают нас на иглу сравнения, потому что это увеличивает время, проведенное в приложении.

И мы, взрослые умные женщины, прекрасно знающие, что «все врут», все равно попадаемся на эту удочку. Мы ловим себя на мысли: «Она справляется, а я нет. Она умнее, организованнее, успешнее, стройнее. Со мной что-то не так».

Я была там. Глубоко. Это было болезненное осознание. Я помню, как я сидела в телефоне ночью, пролистывая ленту, и чувствовала, как физически тяжелеет грудная клетка. Я завидовала тем, у кого есть мужчина, который носит их на руках. Я завидовала карьеристкам, которые делают презентации в «Сколково». Я завидовала мамочкам, которые ведут блоги с идеальными детьми. А потом я выключила телефон, посмотрела на свое отражение в темном экране – уставшая, опухшая от бессонницы, злая на весь мир – и сказала себе: «Стоп. Ты сравниваешь свой внутренний мир с их внешней картинкой. Ты сравниваешь свой тяжелый будничный день с их отполированным счастьем в ленте. Разве это честно?».

Это не честно. Это самообман. Это игра, в которой невозможно выиграть, потому что у вас разный инвентарь и разные правила. Вы соревнуетесь с фантомами.

Исследования подтверждают: чем больше времени человек проводит в соцсетях, тем выше его уровень депрессии и тревожности. Особенно у женщин, которые склонны к руминации (мы говорили об этом в первой главе). Это не моралистическое замечание «ой, уберите соцсети». Это факт: цифровой мир построен так, чтобы вы чувствовали себя хуже. Это его бизнес-модель. Ваша тревога – их доход.

Но есть и хорошая новость. Раз поняв механику, мы можем защититься. Мы можем научиться смотреть на чужую ленту не как на документ, а как на развлекательный фильм. Мы можем перестать искать в чужой жизни подтверждение собственной неполноценности. И мы можем начать использовать соцсети как инструмент, а не как линейку для измерения себя.

Разрыв между «Я-настоящей» и «Я-для-других»

А теперь давайте заглянем еще глубже. Под слой сравнения. Под слой долженствования. Там, в самой глубине, зияет пропасть. Это пропасть между тем, кто мы есть на самом деле, и тем, кем нас хотят видеть другие.

Эту пропасть я называю разрывом идентичности. И у каждой женщины она своя.

Мы с детства учимся носить маски. Первая маска – «поплушная дочь». Мы убираем игрушки, когда не хочется, чтобы мама не расстраивалась. Вторая маска – «отличница» в школе. Мы стараемся получать пятерки, чтобы нас любили учителя. Третья маска – «удобная подруга». Мы слушаем чужие секреты и не говорим о своих.

К тридцати годам мы уже такие мастера маскарада, что сами перестаем различать, где кончается роль и начинается наша душа. Мы становимся заложницами своих социальных ролей. Мы – мамы, жены, менеджеры, дочери, подруги, соседки. Мы – это набор функций. И в этом наборе функций почти нет места для простого человеческого существа, кото-

рое устает, плачет, злится, хочет глупой музыки и пирожных вместо брокколи.

Вот вы сейчас спросите себя, отключив телефон и закрыв дверь: «Кто я, когда я одна?». Какие мысли приходят ко мне, когда я не думаю о муже, детях, работе, ремонте? Чего я хочу для себя? Не для статуса, не для здоровья, не для галочки в списке «надо». А для души?

Многие женщины, услышав этот вопрос, впадают в ступор. Они не знают. Потому что привыкли хотеть то, что «правильно». Привыкли выбирать не то, что нравится, а то, что одобряют. Привыкли есть не то, что хочется, а то, что полезно. Привыкли одеваться не так, как хочется, а так, чтобы не осудили. Привыкли говорить не то, что думают, а то, что «приемлемо».

Это разрыв. Это та самая трещина в психике, через которую утекает наша жизненная энергия. Потому что поддерживать образ «идеальной женщины» требует колоссальных ресурсов. Это как играть роль в театре 24 часа в сутки 7 дней в неделю без антракта. Актеры имеют право на перерыв. А мы нет. И мы сходим с ума от этого напряжения.

Особенно остро разрыв ощущается в моменты кризиса: развод, потеря работы, серьезная болезнь, смерть близких. Когда рушатся внешние опоры, маска трескается, и из-под нее показывается наша уязвимая, испуганная, настоящая душа. И тогда мы плачем. Иногда днями. Иногда неделями. И в этих слезах – не только горе от потери, но и освобождение от

ноши. В эти моменты мы позволяем себе быть настоящими. Мы позволяем себе быть слабыми. И это парадокс – именно в эти моменты мы чувствуем себя самыми живыми, самыми честными и, как ни странно, самыми близкими к себе.

Почему же мы не можем жить так постоянно? Почему мы снова натягиваем маску, как только кризис заканчивается? Потому что нам страшно. Страшно, что нас не примут такими, какие мы есть. Страшно, что если мы покажем свою уязвимость, нас уволят, от нас отвернутся, нас бросят. Это древний инстинкт выживания в стае: чтобы тебя не изгнали, ты должен соответствовать. Страх отвержения – один из самых мощных страхов человечества.

Но вот парадокс второго порядка: чем больше маска, тем труднее настоящая близость. Вы можете производить впечатление идеальной женщины на вечеринке, но внутри чувствовать себя мертвой. А можете один раз – только один раз – признаться близкой подруге: «Я так устала, я не знаю, как жить дальше». И в этот момент произойдет чудо. Подруга, скорее всего, скажет: «Господи, я тоже». И вы оба почувствуете облегчение. Потому что маски упали. Вы встретились душами, а не функциями.

Я помню свою историю разрыва. Я была «успешной бизнес-вумен». Всегда в костюме, всегда на связи, всегда решаю вопросы. Я носила эту маску годами. А потом я упала. Просто физически упала в обморок от истощения в офисе. Когда меня привезли в больницу, и ко мне пришли коллеги, я

ждала, что они скажут: «Ну что, шефиня, встаем, дела идут». А они сказали: «Ты чего? Ты же человек, не железная, ну-ка отлежись». И я разрыдалась. Впервые на людях. И знаете, что произошло? Меня не уволили. Меня не презирали. Меня начали уважать больше. Потому что я перестала быть роботом и стала живой.

С тех пор я дала себе обещание: больше не прятаться за маской. Это сложно. Иногда я срываюсь и снова пытаюсь казаться сильной, когда внутри меня трясет. Но я стала замечать этот момент раньше, чем он меня уничтожит.

Вопрос к себе: «Чья это жизнь?»

Итак, мы подошли к самому главному вопросу этой книги. Вопросу, который способен перевернуть все ваше существование. Вот он, простой и оглушительный:

«ЧЬЯ ЭТО ЖИЗНЬ?»

Я не шучу. Спросите себя прямо сейчас. Чью жизнь вы живете? Мамину? Мужнину? Социальных ожиданий? Соседки из подъезда? Блогера из соцсети? Или свою?

Когда вы идете на нелюбимую работу – чья это жизнь? Когда вы покупаете вещь, потому что она «статусная», хотя она вам не нравится, – чья это жизнь? Когда вы терпите невыносимого человека рядом, потому что «надо сохранять семью», – чья это жизнь? Когда вы выбираете отпуск не на море, а на даче, потому что «так принято», – чья это жизнь?

Если вы честно ответите на этот вопрос, вы ужаснетесь. Потому что большая часть наших действий – это не на-

ши собственные желания. Это роботизированные ответы на внешние стимулы. Мы как заводные куклы. Нас завели в детстве, и мы танцуем, даже когда музыка уже не играет.

Я хочу предложить вам эксперимент. Начните медленно возвращать себе свою жизнь. Не за один день. Не кардинально. Начните с маленьких «перехватов» контроля.

Шаг 1. Заметить. В течение дня ловите себя на том, что вы делаете что-то «из-под палки», с внутренним сопротивлением. Остановитесь. Спросите себя: «Почему я это делаю? Потому что я хочу, или потому что надо?». Если ответ «надо» – спросите дальше: «Кому надо? Мне или кому-то другому?».

Шаг 2. Разрешить себе не делать. Это самый трудный шаг. Вы имеете право отказаться. Вы имеете право быть «неудобной». Вы имеете право не отвечать на звонок, не идти на встречу, не мыть посуду в три часа ночи. Мир не рухнет. Правда. Попробуйте один раз сказать «нет» и посмотреть, что произойдет. Скорее всего, произойдет чудо – вы выживете. А человек, которому вы отказали, найдет другой способ решить свою проблему.

Шаг 3. Добавить «хочу». Впишите в свой ежедневник хотя бы одно дело, которое вы делаете исключительно для себя. Не для мужа, не для детей, не для здоровья (как формальность), а для души. Лечь в ванну с пеной. Почитать глупый роман. Посмотреть сериал. Поболтать с подружкой. Погулять без цели. Начать вязать или рисовать. Что угодно, что вызывает у вас тепло внутри.

Шаг 4. Перестать оправдываться. Когда вы начнете жить свою жизнь, вы столкнетесь с непониманием окружающих. Они привыкли к вашей маске. Им будет некомфортно с вами настоящей. Вы услышите: «Ты изменилась», «Ты стала эгоисткой», «Раньше ты была лучше». Не ведитесь. Это голоса их собственных страхов. Вы не обязаны соответствовать их ожиданиям. Повторяйте как мантру: Я не робот. Я человек. У меня есть свои желания. И я имею право их реализовывать.

Упражнение к главе: «Инвентаризация ролей»

Чтобы выйти из социальной ловушки, нужно сначала увидеть, какие веревки вас связывают. Это упражнение поможет вам распутать клубок долженствований.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и нарисуйте таблицу с тремя колонками.

Колонка 1: Мои роли.

Перечислите все социальные роли, которые вы исполняете в жизни. Например: мать, жена, дочь, начальник, подруга, соседка, родственница, коллега.

Колонка 2: Что я «должна» делать в этой роли?

Напишите напротив каждой роли список того, что, по вашему мнению, вы обязаны делать, чтобы быть «хорошей» в этой роли. Будьте предельно честны. Вспомните все свои страхи и тревоги, связанные с этой ролью. Например: «Мать – я должна успевать делать уроки с детьми, возить их на кружки, контролировать питание, всегда быть в хорошем на-

строении, не раздражаться, чтобы они не видели...». Пишите все.

Колонка 3: Чей это голос?

А теперь самое важное. Напротив каждого пункта из колонки 2 напишите, откуда взялось это требование. Это мамин голос? Мужнин? Установка из глянца? Требование от общества? Или это действительно ваше искреннее желание?

Пример заполнения:

Мои роли	Что я «должна» делать	Чей это голос?
Мать	Должна всегда ставить потребности ребенка выше своих.	Голос мамы и бабушки. Из детства.
Мать	Должна срываться с работы по первому зову.	Голос учителей в школе («мама обязана прийти»).
Жена	Должна вкусно готовить каждый день.	Голос традиционного общества, мультиков.
Жена	Должна всегда выглядеть привлекательно дома.	Голос журналов и чувство страха, что муж уйдет.
Начальник	Должна решать все проблемы самостоятельно, не показывая слабость.	Собственный перфекционизм и страх оценки.
Дочь	Должна терпеть мамину критику молча.	Голос мамы («я тебя родила, ты должна меня слушать»).

Когда вы закончите эту таблицу, посмотрите на нее. Что

вы видите? Вы увидите, что 80% вашего «долга» – это не ваше. Это навязанные программы, которые вы можете мысленно «обнулить». Они не имеют силы над вами.

Теперь возьмите красную ручку или другой цвет. И напротив каждого пункта, который пришел не от вас, напишите: «Я имею право выбирать». Или «Мне не обязательно». Или просто поставьте жирный крест. Вычеркните эту ложную обязанность из своей жизни.

А напротив того, что осталось (возможно, там будет 1-2 пункта), напишите: «Я делаю это с любовью». Потому что то, что мы делаем по-настоящему по своей воле, перестает быть тяжелой ношей.

Домашнее задание на неделю

Продолжайте вести «Дневник угроз» из первой главы, но теперь добавляйте в него третий пункт после альтернативы: «А КОМУ я должна в этой ситуации? Чьи ожидания я пытаюсь оправдать?».

Составьте таблицу «Инвентаризация ролей», как описано выше. Повесьте ее на видное место или уберите в стол, но перечитывайте каждый день в течение недели. Замечайте, как меняется ваше ощущение себя.

Выберите одну маленькую «бунтарскую» вещь, которую вы сделаете на этой неделе назло вашим «долженствованиям». Что-то, что вы давно хотели, но не позволяли. Пойти в кафе одна. Купить яркую вещь. Сказать маме «нет». Отказаться от дополнительной нагрузки на работе. Записаться на

танцы, даже если «это несерьезно». Сделайте это. И запишите свои ощущения.

Эта глава – одна из самых важных в книге. Потому что пока мы не расстанемся с фантомом «правильной жизни», мы не сможем построить настоящую. Правильная жизнь – это скучный, пустой путь, который ведет к выгоранию и болезням. Настоящая жизнь – это ваша жизнь. Со всеми ее странностями, ошибками, слабостями и неожиданными поворотами. И она, поверьте, стоит того, чтобы ее жить. По-настоящему. По-своему.

Гормональный коктейль стресса.

Кортизол и его коварство

Знаете, что общего между женщиной, которая сидит в пробке и опаздывает на важную встречу, и древним охотником, который видит саблезубого тигра? Примерно всё. С точки зрения физиологии – всё. Их тела производят один и тот же набор гормонов, их сердца колотятся в одном и том же ритме, их мышцы напряжены одинаково. Разница лишь в том, что охотник либо побеждает тигра, либо убегает от него – и через пять минут его стресс заканчивается. А женщина в пробке продолжает переживать еще несколько часов, прокручивая в голове, как на нее посмотрит начальник, и из-за этого уровень стресса в ее крови не падает, а растет. Она не бежит и не дерется. Она сидит в состоянии полной боевой готовности. И это состояние длится часами, днями, годами. Это и есть хронический стресс – самый тихий и самый опасный убийца XXI века.

Давайте разберемся, что же на самом деле происходит в нашем теле, когда мы говорим «я устала», «я на взводе» или «у меня нет сил ни на что». За этими бытовыми фразами скрывается мощнейший биохимический процесс, который, если его не остановить, буквально высасывает из нас жизнь.

Представьте, что ваше тело – это сложная, тонко настроенная система, как оркестр. Когда вы спокойны, оркестр играет тихую, гармоничную музыку – все инструменты работают слаженно: пищеварение, иммунитет, репродуктивная система, сон, настроение. Но как только мозг получает сигнал тревоги (триггер из внешнего мира или даже просто пугающую мысль), дирижерская палочка переходит к амигдале – той самой миндалевидному телу, о котором мы говорили в первой главе. И амигдала начинает играть совершенно другую партитуру.

Цепная реакция выглядит так:

Амигдала посылает сигнал SOS в гипоталамус – маленький, но очень важный центр в глубине мозга.

Гипоталамус, словно генеральный штаб, отправляет приказ в гипофиз (главную железу организма).

Гипофиз выделяет адренокортикотропный гормон (АКТГ), который летит по кровотоку в надпочечники – две маленькие железы, сидящие на наших почках.

И вот тут-то начинается самое интересное. Надпочечники, получив приказ, начинают лихорадочно производить два основных гормона стресса: адреналин и кортизол.

Адреналин – это гормон быстрой реакции. Он выбрасывается в кровь мгновенно, в течение нескольких секунд. Он заставляет сердце биться чаще, расширяет зрачки, чтобы мы лучше видели в темноте, сужает кровеносные сосуды в коже и кишечнике, чтобы направить кровь в мышцы и мозг.

Вы чувствуете это как прилив сил, дрожь в руках, учащенное дыхание. Это топливо для драки или бегства. И это нормально. Организм справляется с адреналином за 30-40 минут, если ему дать разрядку.

Кортизол – это гормон долгой обороны. Его еще называют «гормоном стресса» или «гормоном смерти», когда он выходит из-под контроля. В краткосрочной перспективе кортизол полезен: он повышает уровень сахара в крови, давая мышцам энергию, и временно подавляет болевой порог, чтобы вы могли продолжать действовать, даже если ранены. Но проблема в том, что эволюция рассчитывала на краткосрочные всплески кортизола. А мы живем в постоянном его избытке.

Когда вы живете в хроническом стрессе, уровень кортизола в крови остается стабильно высоким. И тогда начинается настоящее разрушение. Организм, находясь в режиме постоянной боевой готовности, перестает заниматься «обслуживанием» долгосрочных процессов. Ему не до ремонта, когда рядом тигр.

Вот что делает избыточный кортизол с вашим телом:

Убивает иммунитет. Кортизол подавляет работу иммунных клеток (лимфоцитов). Вы начинаете чаще болеть простудными заболеваниями, любые ранки заживают дольше, а риск развития аутоиммунных заболеваний возрастает.

Уничтожает костную ткань. Кортизол вымывает кальций из костей. Это путь к остеопорозу, который особенно опасен

для женщин в зрелом возрасте. Хрупкие кости – это переломы, которые укорачивают жизнь и лишают ее подвижности.

Отключает пищеварение. В режиме стресса организм думает, что ему не до переваривания пищи. Желудок перестает вырабатывать ферменты, перистальтика кишечника замедляется. Отсюда – вздутие, запоры, синдром раздраженного кишечника, гастриты.

Выключает репродуктивную систему. Кортизол блокирует выработку половых гормонов (эстрогена и прогестерона у женщин). Нарушается менструальный цикл, снижается либидо (сексуальное желание), наступает преждевременное старение. Природа говорит: «Сейчас не до размножения, сейчас война».

Нарушает сон. Кортизол должен естественно снижаться к вечеру, чтобы мы могли заснуть, а утром – повышаться, чтобы мы проснулись бодрыми. При хроническом стрессе этот циркадный ритм нарушается. Вечером кортизол зашкаливает – вы не можете уснуть, лежите и прокручиваете тревожные мысли. А утром, когда надо бы проснуться, уровень кортизола низкий – вы чувствуете себя разбитой и еле встаете с постели.

Заставляет накапливать жир (особенно в области живота). Это самый обидный пункт для многих женщин. Кортизол повышает аппетит, особенно тягу к сладкому и жирному (это быстрый источник энергии). И откладывает жир именно в области талии и внутренних органов (висцеральный жир),

потому что этот жир легче мобилизовать в качестве энергии. Так что «животик» и «валики на боках» – это не просто косметический дефект, это прямой маркер хронического стресса.

Укорачивает жизнь (теломеры – это концевые участки хромосом, защищающие ДНК от повреждений при делении клеток). А вот это – самое важное и самое страшное открытие современной биологии. На концах наших хромосом есть защитные «колпачки», которые называются теломерами. Представьте их как пластиковые наконечники на шнурках – они защищают шнурок от расплетания. Каждый раз, когда клетка делится, теломеры укорачиваются. Когда они становятся слишком короткими, клетка больше не может делиться и умирает. Это естественный процесс старения.

Но! Хронический стресс, а именно – высокий уровень кортизола, ускоряет укорачивание теломер в разы. Буквально: ваши клетки стареют быстрее, чем им положено природой. Это доказано в исследованиях Элизабет Блэкберн, за которые она получила Нобелевскую премию по физиологии и медицине в 2009 году. Блэкберн и ее коллеги изучали женщин, переживающих хронический стресс (матерей детей с тяжелыми заболеваниями). Оказалось, что их теломеры короче, чем у женщин в контрольной группе, причем разница составила около 10 лет биологического возраста!

Это не метафора. Это не «психосоматика» в кавычках. Это буквально: ваш внутренний диалог и ваши переживания

делают вас старше. Каждая тревожная мысль, каждая бессонная ночь, каждая подавленная злость – оставляет свой след на уровне ДНК. Это осязаемо, научно подтверждено, измеримо.

Когда я впервые прочитала исследования Блэкберн, я заплакала. Я поняла, что мои многолетние переживания, моя тревога о будущем и моя привычка нести все на плечах – это не просто «душевные муки». Это я медленно убивала свои клетки. Я сама, своими мыслями, укорачивала себе жизнь. Это было пугающе, но одновременно это дало мне колоссальную мотивацию что-то менять. Потому что если я могу ускорять старение, значит, я могу его и замедлять. У меня есть выбор. У нас есть выбор.

Симптомы: тревога, апатия, раздражительность – это не характер, это биохимия

Я хочу, чтобы вы сейчас, прямо здесь, остановились и поняли одну простую, но освобождающую истину. Повторите ее за мной:

Моя тревога – это не слабость. Моя апатия – это не лень. Моя раздражительность – это не скверный характер. Это биохимия. Это гормоны. Это мой организм кричит мне: «Стоп! Я перегружена! Мне нужна помощь!»

Сколько раз вы винили себя за то, что сорвались на детей из-за ерунды? Сколько раз вы корили себя за то, что не можете заставить себя сделать простую работу? Сколько раз вы думали: «Что со мной не так, почему я не могу собраться, я

же взрослая женщина!». И вместо того чтобы дать себе поддержку, вы начинали самокритику, которая тут же запускала новый виток кортизола. Замкнутый круг. Самобичевание повышает стресс, а стресс усиливает самобичевание.

Давайте наконец сломаем этот круг. Давайте разберемся, что на самом деле стоит за тремя главными спутниками хронического стресса.

Симптом №1. Тревога.

Это не просто «волнение». Это биохимическое состояние, при котором ваша амигдала постоянно находится в режиме гипервозбуждения. Она видит угрозу там, где ее нет. Сигнал тревоги в мозг поступает непрерывно, как пожарная сирена, которую забыли выключить.

В состоянии тревоги ваш организм живет в будущем. Вы не здесь и сейчас, вы там – в той катастрофе, которая, возможно, никогда не случится. Вы прокручиваете сценарии: «А что если?», «А вдруг?». Мозг пытается предсказать все варианты развития событий, чтобы защитить вас. Но он перегревается. У вас появляется тахикардия, потливость, дрожь, ком в горле. Вы не можете усидеть на месте, не можете сосредоточиться. Иногда тревога накатывает волнами, иногда она фоновое гудит, как трансформаторная будка, выжигая из вас ресурсы.

Важно понять: тревога – это реакция нервной системы, а не «изъян» вашей личности. У вас просто слишком много адреналина и кортизола в крови, и ваш организм находится

в состоянии «боеготовности №1» без объективных причин.

Симптом №2. Апатия.

А вот это – обратная сторона тревоги, ее истощенный близнец. Когда организм слишком долго находился в режиме стресса, его резервуары заканчиваются. И тогда на смену бурной тревоге приходит полное безразличие. Вам всё равно. Вам не хочется ничего делать. Вам трудно даже встать с дивана. Даже любимые занятия не приносят радости. Вы смотрите на гору посуды и не двигаетесь, потому что нет сил.

Это не лень. Лень – это когда есть энергия, но вы не хотите работать. Апатия – это когда энергии нет вообще. Это состояние, при котором ваш организм сказал: «Я больше не могу. Я выключаю все системы, которые не нужны для немедленного выживания». Нарушается дофаминовая система – та самая, которая отвечает за мотивацию и удовольствие. Вы перестаете чувствовать радость от жизни. Мир становится серым и плоским.

Если вы чувствуете апатию, знайте: это не значит, что вы плохая. Это значит, что ваш мозг «перегорел» от перегрузки. Ему нужно восстановление, а не критика.

Симптом №3. Раздражительность.

Или как я это называю – «реакция на каждом чихе». Когда уровень кортизола зашкаливает, ваша нервная система теряет гибкость. Она становится, как натянутая струна. Любое, даже самое незначительное внешнее воздействие – громкий звук, не вовремя сказанное слово, разбитая чашка – вызыва-

ет бурную, непропорциональную реакцию. Вы взрываетесь из-за того, что муж не выключил свет, или что ребенок разлил сок, или что в магазине закончился нужный хлеб.

В этот момент вам кажется, что мир рушится. Но на самом деле мир не рушится. Просто ваша нервная система, и без того перегруженная, получила еще один стимул и не выдержала. Это как носить тяжелый рюкзак целый день. К вечеру даже легкий удар по плечу может вас свалить с ног. Вы не злая по природе. Вы просто устали. Вашему «эмоциональному контейнеру» нужно освободиться.

Когда я объясняю своим клиенткам и читательницам эту схему, они часто вздыхают с облегчением. «Значит, я не плохая мать? Значит, я просто уставшая?». Да. Именно так. Ваша раздражительность – это сигнал SOS от вашей нервной системы. И этот сигнал нельзя игнорировать. Его нельзя «заедать» или «запихивать» подальше. Ему нужно ответить действием.

Как переключить организм из режима «Бей/Беги» в режим «Восстановление»

Итак, мы выяснили, что жизнь в хроническом стрессе разрушает наше здоровье, укорачивает теломеры и лишает нас радости. Но что с этим делать? Как выключить эту пожарную сирену, которая орет в голове годами?

Ответ прост и сложен одновременно. Нам нужно активировать парасимпатическую нервную систему – ту самую систему, которую называют «отдыхай и переваривай». Это

антагонист симпатической системы («бей или беги»). Когда работает парасимпатическая система, сердце бьется медленнее, дыхание становится глубже, пищеварение включается, иммунитет укрепляется, и, что самое важное, уровень кортизола снижается.

Но как переключить этот тумблер, если мы привыкли быть в постоянной гонке?

Существует ключевой механизм, который доступен нам в любой момент, абсолютно бесплатно и без специальной подготовки. Это дыхание. Да, обычное дыхание. Но не то поверхностное грудное дыхание, которым мы дышим в стрессе, а глубокое диафрагмальное дыхание. Когда мы делаем медленный, глубокий вдох животом, а затем еще более медленный выдох, мы физически растягиваем диафрагму, которая массирует блуждающий нерв (вагус). А вагус – это главный «провод» парасимпатической системы. Стимулируя его, мы напрямую даем команду мозгу: «Тревога отменяется, мы в безопасности».

Но кроме дыхания, есть целая система приемов, которые я называю «Экстренная перезагрузка». Это набор инструментов, которые вы можете использовать в любой ситуации, когда чувствуете, что накрывает.

Вот мои любимые, проверенные на себе и тысячах женщин практики. Выберите те, что отзываются вам.

Инструмент №1. Дыхание «4-7-8» (Дыхание доктора Вейля).

Это классика. Это работает безотказно. Когда чувствуете, что тревога или гнев закипают, делайте так:

Сядьте прямо, кончик языка прижмите к небу сразу за верхними зубами.

Сделайте полный выдох ртом со звуком «ХААА» (выпустите весь воздух).

Закройте рот и медленно вдохните носом на счет 4 (про себя: одна, две, три, четыре).

Задержите дыхание на счет 7.

Выдохните ртом на счет 8 (снова со звуком «ХААА», но не напрягаясь).

Повторите этот цикл 3-4 раза. Ваше сердцебиение замедлится. Кортизол начнет падать. Этот метод работает, потому что он «заставляет» вагусный нерв активироваться, а длинный выдох (в два раза длиннее вдоха) посылает сигнал в мозг о безопасности.

Инструмент №2. Охлаждение (рефлекс ныряльщика).

Это трюк, который используют даже военные спецслужбы для быстрого успокоения. Наш организм помнит древний рефлекс: когда мы ныряем в холодную воду, сердцебиение автоматически замедляется, чтобы сохранить кислород.

Вам не нужно нырять в прорубь. Просто умойтесь холодной водой. Или, что еще лучше, опустите лицо в миску с холодной водой на 10-15 секунд. Если нет миски, приложите кубик льда или холодный компресс к вискам и щекам, или просто сильно подышите на запястья (там много нервных

окончаний). Резкое охлаждение лица запускает парасимпатическую реакцию буквально за секунды. Вы почувствуете, как волна тревоги отступает.

Инструмент №3. Физическая разрядка.

Помните, организм готовился к драке или бегству? Дайте ему эту возможность, но безопасно. Когда накрывает раздражение или тревога, не сидите на месте. Встаньте. Поприседайте 10 раз. Побегайте на месте. Сделайте интенсивную зарядку. Если вы на работе – выйдите в коридор, пройдите быстрым шагом туда-сюда. Физическая активность «сжигает» избыток адреналина и кортизола. Это как выпустить пар из кипящего чайника. Если нет возможности двигаться активно – просто сильно сожмите и разожмите кулаки, напрягите все мышцы тела на 5 секунд, а затем резко расслабьте. Это так называемая прогрессивная мышечная релаксация.

Инструмент №4. Переключение внимания (Техника 5-4-3-2-1).

Когда тревога уносит вас в будущее, верните себя в «здесь и сейчас» с помощью сенсорной загрузки. Это упражнение я даю почти всем клиентам с паническими атаками. Оно буквально перегружает мозг новой, безопасной информацией, вытесняя старую тревожную.

Сделайте глубокий вдох и найдите взглядом:

5 предметов, которые вы видите вокруг (назовите их мысленно: лампа, чашка, стол, лист дерева, дверь).

4 тактильных ощущения, которые вы чувствуете (назови-

те: мягкость ткани платья, прохладу стекла, давление стула, тепло ладоней).

3 звука, которые вы слышите (гул машин за окном, тиканье часов, шум вентиляции).

2 запаха, которые вы ощущаете (запах кофе, бумаги или чистого воздуха).

1 вкус, который вы чувствуете (вкус собственной слюны, остатки чая на губах).

Это упражнение заставляет ваш мозг переключиться с абстрактной угрозы на конкретную реальность. А в реальности, как правило, все в порядке.

Инструмент №5. Точечный массаж (Е-точка).

В китайской акупунктуре есть точка, которая помогает снимать тревогу. Она находится на груди, на уровне примерно третьего ребра. Просто мягко, круговыми движениями помассируйте эту точку тремя пальцами, одновременно дыша глубоко. Это стимулирует вагусный нерв и снимает спазм дыхательных путей.

Упражнение к главе: «Мой стресс-инвентарь»

Это упражнение поможет вам перестать быть жертвой случайных стрессов и начать управлять своей реакцией. Мы будем составлять карту вашего личного стресса.

Инструкция: Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

Колонка 1: Мои триггеры (Что выводит меня из равновесия?).

Напишите 5-10 вещей, людей или ситуаций, которые гарантированно повышают ваш уровень кортизола. Это может быть: «опоздание», «когда кто-то повышает голос», «отчет перед начальством», «звонок от свекрови», «захламленный дом», «мысли о деньгах». Будьте конкретны.

Колонка 2: Мои «красные флаги» (Как я чувствую, что вхожу в стресс?).

Как понять, что вы уже на пределе? Это ваши физические маркеры. Например: «сжимается челюсть», «холодеют руки», «перехватывает дыхание», «хочется плакать или есть», «я перестаю слышать окружающих». Запишите свои.

Колонка 3: Моя личная «аптечка» (Что я могу сделать прямо сейчас?).

Напротив каждого триггера или «красного флага» напишите конкретное действие из инструментов выше (или придумайте свое), которое вы предпримете. Например: «Если я чувствую, как сжимается челюсть (флаг), я сделаю 4 вдоха 4-7-8 (аптечка)». «Если я начинаю переживать о деньгах (триггер), я выйду на 5 минут прогуляться (аптечка)».

Повесьте этот лист на холодильник или держите в сумочке. Когда начнется стресс, у вас будет не бессильное переживание, а план действий. Это возвращает вам контроль. А контроль – это антагонист беспомощности, которая питает кортизол.

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.