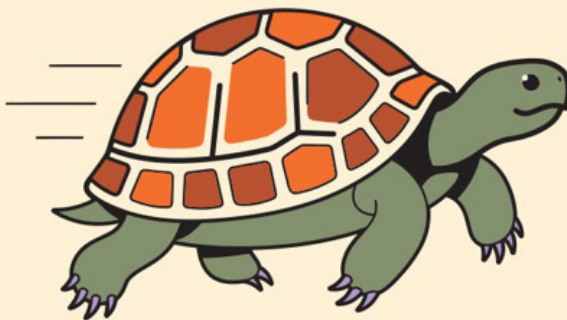
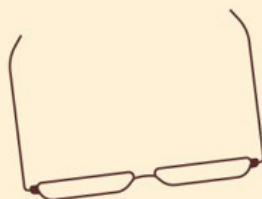




МАЛЕНЬКАЯ КНИГА СПОКОЙСТВИЯ

ГАЙД ДЛЯ ТРЕВОЖНИКОВ



ХАМБЛ ЗЕ ПОЭТ

18+

Популярная психология для бизнеса и жизни

Хамбл зе Поэт

**Маленькая книга спокойствия.
Гайд для тревожников**

«Азбука»

2025

УДК 159.942.5+304.3
ББК 88.352

Хамбл зе Поэт

Маленькая книга спокойствия. Гайд для тревожников / Хамбл зе Поэт — «Азбука», 2025 — (Популярная психология для бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-34589-8

Если вам знакомо чувство, что вы тонете, пока остальные давно «разобрались в жизни», – эта книга для вас. Канадский писатель Канвер Сингх, каждый день договариваясь со своей тревожностью, предлагает забыть о поиске «волшебной таблетки». Вместо этого он предлагает путешествие, которое изменит ваш взгляд на беспокойство, вину, перфекционизм и желание всем угодить. Опираясь на личный опыт (от панических атак до разбитого сердца), автор рассказывает, как: • перестать накручивать себя и выключить внутреннего критика; • перестать искать утешение там, где его нет; • отличить свои истинные ценности от навязанных обществом «должен»; • избавиться от страха что-то пропустить; • стать для себя лучшим другом, а не врагом. Это разговор с другом, который обнимет вас со словами: «С тобой все так. Ты не один. Ты справишься».

УДК 159.942.5+304.3
ББК 88.352

ISBN 978-5-389-34589-8

© Хамбл зе Поэт, 2025
© Азбука, 2025

Содержание

Введение: лекарство от тревоги	6
Часть 1. Понять тревогу	10
1. Мы запрограммированы на беспокойство	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12



Хамбл зе Поэт

Маленькая книга спокойствия.

Гайд для тревожников

Тревога – не слабость. Это признак того, что вам не все равно.
Венди Уолш¹

Humble the Poet
UNANXIOUS:
50 Simple Truths To Help Overthinkers
Feel Less Stress And More Calm

© Humble the Poet, 2025
© Мытарева У. В., перевод на русский язык, 2026
© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026
КоЛибри®

Введение: лекарство от тревоги

Расслабьте челюсть.

Оторвите язык от нёба и дайте ему отдохнуть.

Задержали дыхание? Сделайте выдох.

На вдохе мысленно проговаривайте слово «вдох».

На выдохе мысленно скажите себе «вниз» и позвольте плечам опуститься.

Мне жаль, что вам пришлось взять в руки эту книгу. Каждый раз, когда я упоминаю, что пишу о тревожности, люди подаются ко мне, желая получить раннюю копию или объявить себя идеальным подопытным.

Мне жаль, что жизнь стала такой невыносимой и тяжелой и вы надеетесь прочесть в этой книге несколько волшебных слов, которые заставили бы все проблемы исчезнуть.

Мне жаль, что теперь я вижу все через призму тревоги. Я наблюдаю ее в людях, сделавших мне больно, и в друзьях, медленно убивающих себя в гонке за невидимым трофеем под названием «успех».

В подобной книге не было бы нужды, если бы каждый мог крепко обняться с тем, с кем чувствовал бы себя в безопасности, и услышать: «Все хорошо, ты не сломан, ты не одинок, тебе больше не нужно бояться».

Но не у всех есть такая возможность, а если и есть, то мы настолько боимся потревожить близких и быть отвергнутыми, что лишь изолируем себя еще больше, не желая стать обузой.

Потому эта книга и существует².

Перед тем как погрузиться в чтение, заверните свой экземпляр в подарочную обертку или сфотографируйте рядом со своей собакой, чашкой латте или теми дорогими свечами, которые так ни разу и не зажгли; хочу, чтобы вы кое-что знали:

С вами все так.

Вас не нужно исправлять. Тревожные ощущения внутри – не ваша вина, и то, что порой вы совершаете разрушительные действия, чтобы избежать, излечить или подавить их, не значит, что вы ничего не стоите. Это признак того, что вы абсолютно нормальный человек и делаете все возможное в этом мире, дающем надежду на улучшение, а потом перемалывающем нас так, что становится еще хуже.

Вы не единственный, кто чувствует, как утопает, пока остальные уже разобрались в этой жизни.

Никто в ней не разобрался.

Все испытывают тревогу. И даже если мы начинаем с ней справляться, то обнаруживаем все новые слои: поколенческие, древние или настолько глубокие, что напоминают татуировки на наших душах.

Я здесь не для того, чтобы гарантировать вам избавление от всех тревожных ощущений. Даже написав книгу о тревоге, я все еще испытываю ее. Разница в том, что я больше не ненавижу эти чувства, не пытаюсь их избежать или поставить на паузу. Уважаю и прислушиваюсь к ним, и иногда³ даже благодарен, что они есть.

Но я *могу* гарантировать, что знаю, каково это: цепляться за любую соломинку, лишь бы избавиться от этих мерзких чувств. И последнее, чего бы мне хотелось – это проявить к вам неуважение, рассказывая какую-то чушь и притворяясь, будто у меня есть моментальное решение или волшебная таблетка.

² При необходимости вы всегда можете открыть ее и, зарывшись лицом в страницы, оказаться в объятиях: пусть не крепких, но книжных – это тоже вполне неплохо. – *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

³ Но лишь иногда.

Вместо этого я приглашаю вас в путешествие, где вы посмотрите на тревожность другими глазами. По пути вы узнаете новые способы понять и принять захлестывающие вас чувства, что позволит снизить уровень стресса и обрести некоторое спокойствие.

Мне жаль, что вам пришлось взять в руки эту книгу, но вы это сделали, и вот мы здесь, и я обещаю: если прочтете эти строки с открытым разумом и сердцем, вы больше никогда не посмотрите на тревогу как на врага.

Давайте начнем.

Если открыть страницу 137, то в самом низу, чуть ближе к левому краю, можно обнаружить потайное отделение. Там лежат две волшебные таблетки. Примите их, запейте тремя стаканами воды и навсегда излечитесь от тревожности.

Погодите, вы реально это сделали?

Теперь, когда все доверие утрачено, продолжим.

Не существует лекарства от тревоги. Не потому, что она неизлечима, как зависимость от видео с котиками, но потому, что **тревожность – не то, что требует лечения**.

Это не вирус, который передается воздушно-капельным путем или через поцелуй с кем-то, кто забыл почистить зубы. Тревожность – не вши, перхоть или герпес. Это не что-то, от чего нужно избавляться, но с ней нужно научиться справляться, как с голодом. И, как и голод, она будет возвращаться, это просто следствие наличия мозга и чувств.

Простыми словами: тревога – способ мозга обратить ваше внимание на что-либо.

Не-настолько-простыми словами: тревога – дискомфортное ощущение, возникающее, когда **амигдала** – инстинктивный мозг – *думает*, что существует угроза. И когда это происходит, инстинктивный мозг забирает контроль у **префронтальной коры** – логического мозга – и запускает тревогу. Эти ощущения возникают, поскольку организм вырабатывает химические вещества вроде адреналина и кортизола, чтобы подготовить нас к угрозе.

Это может произойти, когда кто-то или что-то напоминает нашему инстинктивному мозгу о:

- моментах, когда мы чувствовали себя небезопасно или уязвимо;
- моментах, когда теряли контроль;
- переживаниях, оставивших болезненный след;
- страхе быть отверженными или брошенными;
- боязни потерпеть неудачу или подвести других.

Эти напоминания мы называем **триггерами**. Когда триггеры появляются, инстинктивный мозг реагирует моментально, зачастую еще до того, как мы успели что-либо заметить. Именно поэтому мы можем ощутить прилив тревоги, не зная ее причины.

Представьте это так: «логический мозг» – черепаха, «инстинктивный мозг» – заяц. Когда что-то вызывает тревогу, заяц тут же пускается с места! Наша задача – сделать так, чтобы медленная-и-уверенная черепаха выигрывала в этой гонке⁴.

Мы дрожим, когда нам холодно, потеем, когда жарко, и пускаем слюну, когда спим⁵. Подобно этим состояниям, тревога – это реакция и весьма необходимая форма защиты, помогающая нам выживать с тех времен, когда мы ели бургеры из шерстистого мамонта. И хотя дрожь, пото- и слюноотделение неприятны, мы понимаем, что это нормальный и естественный способ нашего тела реагировать на происходящее вокруг, такой же как зевание, икота, смех, плач или отрыжка.

⁴ И нет, гнаться за этим зайцем и стрелять в него нельзя.

⁵ Кажется, я уже сказал слишком много.

Большую часть времени никакой реальной угрозы нет – только выдуманная, запускающая ложную тревогу, заставляющая чувствовать себя беспокойно и напряженно без видимой на то причины.

Происходит это потому, что наш «инстинктивный мозг» не просто ищет реальные угрозы: он постоянно предугадывает их на основе предыдущего опыта. Вместо того чтобы спросить: «Что на самом деле сейчас происходит?» – наш мозг задает вопрос: «О чем из прошлого мне это напоминает?» Что зачастую ведет к чрезмерно острой реакции, ощущению опасности там, где ее нет, и раздуванию слона из любой мухи.

Так как тревога возникает куда чаще, чем необходимо, мы нередко пытаемся отогнать ее вместо того, чтобы выяснить, действительно ли существует проблема. И хотя механизмы адаптации могут на время заставить нас почувствовать себя лучше, по факту они работают как кнопка отсрочки на будильнике и в дальнейшем ведут к большему стрессу. Потому мы периодически беспокоимся, но не знаем отчего: сигнал, поставленный на паузу ранее, снова сработал.

Повторю еще разок: я не могу излечить вас, потому что вас не нужно лечить. Но могу избавить от отчаяния, которое вы чувствуете, когда теряете покой.

Отчаяние – это стресс, который мы испытываем, когда думаем, что у нас не осталось выбора. Это ощущение беспомощности, возникающее, когда мы не знаем, что делать.

Что ж, дорогие друзья, скоро я переверну ваш мир с ног на голову, дав несколько советов, которые помогут быстрее справиться с тревогой и реже ее испытывать.

Для этого мы рассмотрим четыре аспекта нашей жизни⁶.

Наше окружение

Места, куда мы ходим, и компания, в которой проводим время. Вымышленные друзья тоже считаются.

Наши привычки

Готовьтесь признать, что берете телефон в туалет. Здесь никто не станет вас осуждать.

Наши мысли

Наши установки и убеждения. Все те странные идеи, что приходят в голову в душе, или почему вы решили, будто одно сообщение может стать концом света.

Наши реакции

Как мы автоматически справляемся со стрессом и тревогой. Потому что кричать в подушку или сбегать с бродячим цирком – не всегда выход.

Вместо того чтобы искать в этой книге волшебную таблетку⁷, воспринимайте ее как свитер. Его можно надеть, чтобы не так сильно дрожать от холода, или снять, чтобы не потеть, или свернуть в комок и запихнуть себе в рот, чтобы слюна не текла.

⁶ Вы увидите эти пометки в начале каждой главы.

⁷ По всей видимости, прятать волшебные таблетки в книгах и рассылать по всему свету почему-то считается преступле-

Нельзя избавиться от тревоги с помощью размышлений; чтобы с ней справиться, нужно действовать. Эти действия – следствия наших привычек, а привычки подкрепляются практикой.

Простые истины из этой книги помогут вашему «логическому мозгу» понять тревогу, но именно практика и постоянство научат «инстинктивный мозг» расслабляться. Управление эмоциями – навык, и, как и в случае с любым другим навыком, для прогресса требуются усилия и время⁸.

Не будет такого, что вы дочитаете последнюю главу и сразу заживете беззаботной жизнью. Но вы уйдете с внушительным, увесистым набором инструментов на случай, если вас начнет охватывать чувство тревоги. Он не сделает жизнь легче, но с ним вы станете сильнее и будете готовы к встрече с нашей все более усложняющейся реальностью.

Вы чертов победитель, и эта книга поможет вам понять и научиться контролировать одну из самых недооцененных эмоций: тревогу.

Помните: не всегда нужно искать способы облегчить свое состояние, иногда достаточно перестать подпитывать собственные страдания.

Кроме того, теперь, когда вы оставили свои грязные отпечатки по всей 137-й странице, книга официально считается «бывшей в употреблении», и нет, возврата не будет.



Нельзя избавиться от тревоги с помощью размышлений; чтобы с ней справиться, нужно действовать.

нием.

⁸ Вам нужно продолжать тренировать эти навыки, а я продолжу возвращаться к ним на протяжении всей книги, чтобы они закрепились. Так они останутся с вами, когда вы будете нуждаться в них больше всего.

Часть 1. Понять тревогу



1. Мы запрограммированы на беспокойство

Когда мне было тринадцать, я впервые увидел свою прабабушку и угостил ее первой за ее сто с лишним лет кока-колой. Всю свою жизнь она прожила в деревушке близ Раджастана⁹, где и родился мой отец. Мои родители росли в деревнях без электричества, а дядя рассказывал, что до тринадцати лет даже не видел лампочку. Годы спустя я взял родителей с собой в деревни заповедника Масаи-Мара в Кении, где маму сразу же охватила радостная ностальгия: эти места напоминали ей о детстве в Пенджабе¹⁰.

И хотя они уже много лет живут в Канаде, их детские годы прошли в крохотных деревушках, что очень заметно по темпу их жизни. Если все мы отследим свои родословные достаточно далеко, то обнаружим, что происходим из небольших общин по типу деревни.

Представьте себе посиделки у костра тысячу лет назад, мелькающие в теплом сиянии лица. Все знают друг друга, поддерживают, вместе противостоят опасностям. А теперь быстро перемотаем пленку вперед, к современному городу: сигналящие машины, мерцающие экраны и улицы, полные незнакомцев. Мы жаждем близости, но чувствуем себя абсолютно одинокими. Парадокс современной жизни.

Наш мозг, созданный для выживания в тесных сообществах, едва поспевает за сегодняшним ритмом. В те времена все угрозы были очевидны: голодный хищник, враждебное племя. Тревоги настоящего куда более неуловимы: бесконечный поток входящих сообщений, необходимость постоянно «вертеться», боязнь пропустить интересное (БПИ или FOMO).

Конечно, современный образ жизни позволяет больше не справлять нужду под открытым небом, не вступать в браки с двоюродными сестрами и братьями, не бояться стать принесенной в жертву девственницей. Но как бы далеко в будущее ни шагнуло человечество, **наш мозг остается древним и не может справиться с новыми современными триггерами.**

Эти современные триггеры более известны как **новые стрессоры**: задачи, с которыми наш доисторический мозг не умеет взаимодействовать. Вещи вроде пробок на дорогах, скандалов в социальных сетях и постоянного стремления к успеху попадают в эту категорию. Я даже перестал водить машину из-за частых приступов тревоги в пробках. По-моему, лучше

⁹ Раджастан – самый большой по площади штат на северо-западе Индии, граничащий с Пакистаном. – Прим. ред.

¹⁰ Пенджаб – историческая область в Южной Азии, разделенная между Индией и Пакистаном. – Прим. ред.

пройти через полосу препятствий на тротуарах Нью-Йорка или сыграть в метро в игру «угадай запах», только бы не садиться за руль.

Дело не в том, что у наших предков, охотников и собирателей, жизнь была простой. Разумеется, они не стояли в пробках, но зато жили под постоянной угрозой голода, болезней и встречи с опасными животными¹¹. В чем главное отличие? Они справлялись с трудностями вместе.

Как тогда, так и сейчас важно помнить: **тревога – не проблема отдельных людей. Мы все ее испытываем и справляться с ней должны вместе.**

¹¹ И опасными людьми.

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.