

12+

СЕРГЕЙ ПАЦАНОВСКИЙ

Тихий шторм: Как перестать тревожиться



Сергей Пацановский

**Тихий шторм: Как
перестать тревожиться**

«Издательские решения»

Пацановский С.

Тихий шторм: Как перестать тревожиться / С. Пацановский —
«Издательские решения»,

Вам знакомо чувство, когда снаружи всё идеально, а внутри — паника? Это «тихий шторм» высокофункциональной тревоги. Книга для тех, кто привык всё контролировать и казаться сильным, пока страх ошибки разъедает изнутри

Содержание

Введение: Идеальная жизнь с привкусом паники	6
Феномен «тихого шторма»	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Тихий шторм: Как перестать тревожиться

Сергей Пацановский

© Сергей Пацановский, 2026

ISBN 978-5-0070-4471-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение: Идеальная жизнь с привкусом паники

Представьте себе картину. Утро вторника. Приятная современная кофейня с большими окнами. За столиком сидит человек. На нем отлично сидящий трикотажный свитер, перед ним открыт новенький ноутбук, рядом исходит паром чашка матча-латте на кокосовом молоке. Со стороны он выглядит как воплощение успеха, осознанности и спокойствия. Он делает глоток, слегка улыбается прохожим за стеклом и плавно печатает что-то на клавиатуре.

Красивая картинка, не так ли? Настоящая эстетика социальных сетей.

А теперь давайте заглянем внутрь этого человека.

Под этим мягким свитером его сердце колотится на частоте 110 ударов в минуту. В его желудке завязался тугой холодный узел, потому что пять минут назад начальник прислал в мессенджере сообщение: «Привет. Нужно поговорить. Зайди ко мне в два». Обычная рабочая фраза. Но в голове нашего героя уже разворачивается масштабный голливудский блокбастер под названием «Мой сокрушительный крах». За эти пять минут он успел:

- мысленно перебрать все свои ошибки за последние полгода;
- спрогнозировать свое увольнение;
- рассчитать, на сколько месяцев ему хватит подушки безопасности;
- упасть в пучину стыда перед близкими;
- и, наконец, решить, что он бездарность.

Его улыбка — это не признак счастья. Это щит. Его идеальная осанка — это мышечный панцирь, готовый принять удар. Его продуктивность — это не страсть к работе, а отчаянная попытка заглушить навязчивый шепот внутри: «Ты делаешь недостаточно. Ты должен стараться лучше. Если ты остановишься, всё рухнет».

Добро пожаловать в реальность высокофункциональной тревожности. Добро пожаловать в мир «тихого шторма».

Феномен «тихого шторма»

Долгое время поп-психология рисовала нам портрет тревожного человека как кого-то слабого, дерганого, запертого в четырех стенах, страдающего от очевидных панических атак. Но современность создала совершенно новый тип невротика.

Это люди, которые получают повышения, организуют лучшие вечеринки, следят за питанием, вовремя платят по счетам и всегда приходят на встречи на десять минут раньше. Они выглядят супергероями. Но их суперсила держится на чистом адреналине и первобытном страхе.

> Ключевой инсайт:

> Высокофункциональная тревожность — это когда ты делаешь всё идеально не потому, что ты так амбициозен, а потому что ты до смерти боишься облажаться.

Тревога этого типа не парализует тело — она парализует душу. Она заставляет бежать быстрее, работать усерднее, контролировать жестче. Это шторм, но он тихий. Никто снаружи не слышит грома. Никто не видит молний. Все видят лишь идеальный фасад.

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.