

18+

Ольга Симова

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНВЕСТИЦИИ



Ольга Симова

Эмоциональные инвестиции

«Издательские решения»

Симова О.

Эмоциональные инвестиции / О. Симова — «Издательские решения»,

Ваши эмоции — это валюта. Только вы тратите её впустую: тревога, обиды, спасательство, идеальный порядок... Итог — пустой кошелёк и утро, когда не встать с кровати. Эта книга — не нравоучения, а жёсткий аудит вашего «эмоционального портфеля». Пошаговый хронометраж: кто ваши кредиторы, какие активы — мусор, и как вернуть миллион монеток в год на сон, тишину и жизнь без чувства вины. Хватит сливать себя. Разбор полётов — уже на первой странице.

© Симова О.

© Издательские решения

Содержание

Часть 1. Инвентаризация: что у тебя в кошельке	6
Глава 1. «Эмоции — это валюта»	6
Глава 2. Ежедневные расходы: куда утекают монетки	9
Глава 3. Аудит эмоционального портфеля: определи свои активы и мусор	12
Часть 2. Паразитные инвестиции: куда НЕ надо вкладываться	16
Глава 4. Новости как токсичные активы	16
Глава 5. Люди-кредиторы: кто берёт твою энергию в долг без возврата	19
Глава 6. Спасательство и гиперконтроль — самые дорогие инвестиции	23
Глава 7. Идеальный порядок в доме и голове: роскошь или банкротство?	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Эмоциональные инвестиции

Ольга Симова

© Ольга Симова, 2026

ISBN 978-5-0070-4561-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Инвентаризация: что у тебя в кошельке

Глава 1. «Эмоции — это валюта»

Привет, дорогой друг!

Давай сразу перейдём к сути, без долгих вступлений. Я не психолог, не коуч и не гуру. Я просто женщина, которая однажды утром проснулась и никак не могла заставить себя встать с кровати. У меня не было сил даже на то, чтобы моргнуть. Мозг твердил: «Подними руку», — а рука не слушалась. Внутри было такое опустошение, будто кто-то выскреб меня ложкой и выбросил содержимое, оставив лишь пустую оболочку.

В то утро я впервые спросила себя вслух: «Куда, чёрт возьми, делась вся моя энергия?»

У меня была обычная жизнь, как у миллионов людей: нормальная работа, любящий муж. Никаких катастроф. Но утром 14 марта я поняла: эмоции кончились, исчезли без следа. Ни грусти, ни радости — только серая вата вокруг и внутри. Я лежала и смотрела в потолок, пока муж не принёс мне чай. Взять кружку я так и не смогла — не из-за слабости, а потому что сама мысль о том, чтобы сжать пальцы, казалась подвигом. Мозг отказывался посылать сигнал телу.

Потом я всё-таки села и заплакала. Немного успокоившись, снова спросила себя: «Куда я дела свои силы?»

Именно тогда я начала думать об эмоциях как о деньгах. С деньгами-то всё ясно: потратил больше, чем заработал, — ты в минусе. С эмоциями та же история, только нам почему-то никто не объяснил, что это исчерпаемый ресурс.

Почему мы тратим чувства как последние дураки.

С самого детства нам твердят, что эмоции — это бескрайний океан, неиссякаемый и безграничный. «Будь добрее», «не злись», «радуйся жизни» — словно радость можно получить, просто повернув кран с горячей водой.

Мы привыкли считать чувства лишь простой реакцией на внешние раздражители: нахамили в очереди — я злюсь; увидела милого щенка — умиляюсь; позвонила мама — напрягаюсь. И так сто раз на дню. Каждая такая эмоциональная вспышка — это невидимая монетка, выпавшая из нашего эмоционального кошелька.

Я думала: ну что страшного, если я полчаса прокручиваю в голове ссору с коллегой? Ведь мысль не материальна, не так ли? Оказалось, очень даже материальна. Точнее, энергозатратна. Наш мозг не умеет отличать реальную драку от воображаемой. Он честно выдаёт тот же кортизол, тот же адреналин, как если бы всё происходило на самом деле. А потом ты падаешь лицом в подушку и искренне не понимаешь, почему нет сил доползти до душа.

Самое коварное во всём этом то, что мы не видим этих трат. Покупая кофе за триста рублей, я вижу, как бумажка уходит из рук или уменьшается мой баланс на счету. А тратя внимание на тревожную мысль «А вдруг меня уволят?», я не замечаю, как из меня вытекает энергия, словно невидимый поток, уносящий силы и жизненную энергию.

Настроение — не ресурс. Ресурс — это способность делать.

Это различие я поняла после месяца наблюдений за собой.

Настроение бывает разным. Сегодня проснулась с тяжестью в груди — это настроение. Но я всё равно могу встать, сварить яйцо, ответить на письма. Ресурс — это когда у меня есть топливо на действие. Даже если внутри тоска, но я могу что-то делать — значит, ресурс есть. Если внутри пустота, и я не могу даже налить себе чай — ресурса нет.

Часто путают думая: «У меня плохое настроение, значит, я не в ресурсе». Не факт. Плохое настроение — это просто погода. Она переменчива. А отсутствие ресурса — это когда счёт в ноль, и неважно, светит солнце или льёт дождь, если у тебя нет денег даже на такси.

Как пишет **Анна Лапп** в книге «**Биохакинг без фанатизма**», наши нейроны питаются глюкозой и кислородом. Каждая мысль — микроскопический взрыв. Когда мы тревожимся час подряд, нейроны вкалывают как заводской цех. Они жрут ресурс и не производят взамен ничего, кроме усталости.

Я проверила на себе. В тот самый «пустой» год я вела дневник расходов. Только не денег, а эмоций. Картина вышла шокирующая.

Моя история: куда утекли силы.

Вернусь в март 2023-го. Я работала редактором в небольшом медиа. Спала по пять часов. Листала ленту перед сном. Помогала подруге пережить развод. Брала подработку — писала тексты на заказ. И старалась быть хорошей женой: ужины, уборка, секс по расписанию.

К вечеру меня трясло. Кофе я не пила — от него колотило ещё сильнее. Думала, проблемы со щитовидкой. Сдала анализы — всё в норме. Врач пожала плечами: «Вам бы просто отдохнуть». Я обиделась: «Вы что, не видите, сколько дел я переделала?!»

А потом случилось то самое утро.

Провалившись без сил, я села и начала вспоминать прошедшую неделю. Обычный понедельник. Утром поссорилась с мужем из-за невымытой посуды (15 минут злости плюс два часа прокручивания обиды в голове). Потом читала новости про войну и курс доллара (40 минут глухой тревоги). Потом звонила маме, которая жаловалась на давление (30 минут чувства вины и беспомощности). Начальник написал в общий чат: «Все молодцы, но можно лучше», — и я полдня переваривала эту фразу. Вечером полистала запрещённую соцсеть — ещё час зависти к чужим отпускам. Легла в полночь и ещё час ворочалась, пережёвывая день.

Я подсчитала. За один только понедельник я потратила энергию на шесть часов переживаний, которые не изменили ровным счётом ничего. Это всё равно что прийти в магазин и выкинуть половину зарплаты в мусорный бак. Нам жалко денег. Эмоции почему-то не жалко.

Именно поэтому я начала называть происходящее «эмоциональным инвестированием». Если уж мы всё равно расходует внимание и чувства, давайте хотя бы получать дивиденды, а не сливать их в никуда.

Умная трата против глупой.

Глупая трата — когда вы переживаете, но ничего не меняется. Я тревожусь о здоровье мамы, но не звоню ей и не везу к врачу. Тревога висит в воздухе, высасывает соки и не переходит в действие.

Умная трата — переживание, ведущее к результату или к реальному облегчению. Я злюсь на мужа за бардак — иду и говорю ему об этом прямо. После разговора злость спадает. Энергия потрачена, но получен результат: муж услышал, бардака стало меньше. Или я грущу по умершей бабушке — сажусь и нарочно плачу двадцать минут, глядя на фотографию. Потом становится легче, потому что грусть вышла наружу, а не застряла гниющим комком внутри.

Главный критерий: после траты вам должно стать не хуже, хотя бы через час. Если через час вы чувствуете ещё большее опустошение — вы вложились в мусорный актив.

Идея «эмоционального капитала» не моя. О ней пишут многие авторы, например **Брене Браун** в «**Дарах несовершенства**» говорит об уязвимости как о ресурсе. Я лишь перевела это на язык кошелька — мне так понятнее.

Первый шаг — признать, что эмоции кончаются

Пока вы твердите себе «я должна быть сильной», «я справлюсь», «у других ещё хуже» — вы не замечаете собственных расходов. Тратите и не считаете. Это как жить на кредитку без лимита: приятно, пока не приходит выписка. Моя выписка пришла в то утро, когда я не смогла встать.

Я не хочу вас пугать. Не у всех случается такое дно. Но я гарантирую: если вы сейчас чувствуете усталость, апатию, раздражение на весь мир или тоскливое «ничего не хочется» — вы уже в минусе, просто ещё не свели баланс.

Хорошая новость: эмоции — не нефть, они возобновляются. Но для этого нужно перестать выливать их в песок.

В следующих главах я покажу, куда именно утекают монетки, и помогу составить личный хронометраж. А пока просто примите одну мысль.

Ваши эмоции — это валюта. У вас её ровно столько, сколько есть, ни граммом больше. И вы не обязаны тратить её на всех и на всё подряд.

Предлагаю действовать:

1. Вспомните один момент за последние сутки, когда вы переживали, но ничего не изменили, назовите его про себя. «Я тревожилась из-за погоды на выходных». Всё.

2. Представьте, что каждая такая тревога — монетка в десять рублей. Сколько монеток вы выбросили за сегодня? Не считайте точно, прикиньте примерно.

3. Скажите вслух (да-да, вслух): «Мои эмоции кончаются. И это нормально». Повторите три раза. Если к горлу подступил ком — значит, вы на верном пути.

Глава 2. Ежедневные расходы: куда утекают монетки

После того самого утра я завела самый обычный блокнот в клетку, рублей за пятьдесят. И три дня подряд записывала туда всё, что чувствую. Записывала не мысли, а именно чувства и главное — куда они деваются.

Результат меня удивил. Я и раньше догадывалась, что трачу много, но не представляла, что почти весь мой бюджет уходит в чёрную дыру.

Давайте посмотрим на типичный день «до» без прикрас. Возможно, вы узнаете в нём себя.

Утро: первые монетки ещё до подъёма

Будильник прозвенел в 7:00. Глаза ещё закрыты, а касса в голове уже включилась. «Опять не выпалась. Сегодня будет ад. Надо успеть к девяти в офис, ещё кошку кормить, душ принять. Вчера муж свет на кухне не выключил. И зачем я съела эту булку?»

Семь минут такого лежания с мыслями — минус семьдесят монеток. Я условно приняла, что минута тревожной жвачки стоит десять рублей эмоциональной валюты. Не спрашивайте, откуда цифра, — просто для наглядности.

Дальше ванная. Смотрю в зеркало. «Мешки под глазами. Какая же ты страшная. И когда похудеешь уже?» Ещё минута — минус десять.

Итого: я ещё не сделала ни глотка воды, а уже потратила почти сотню. А заработала за ночь — если спала плохо — от силы двести. Пять процентов дневного бюджета улетели просто так, на старте.

Скрытые траты: тревожные мысли

Тревога — самый жадный вор. Приходит тихо, начинается с невинного «а вдруг», а потом ты не замечаешь, как час перебираешь варианты катастрофы.

Я однажды засекла. Утром прочла в рабочем чате, что начальник недоволен проектом. Про меня лично — ни слова. Но я уже запустила цепочку: «А вдруг это из-за меня? А вдруг уволят? А где я новую работу найду? А ипотека?»

Сорок пять минут. За это время я не выпила кофе, не оделась, не погладила кошку. Просто сидела на кровати, глядя в одну точку. Сорок пять минут — четыреста пятьдесят монеток. Почти половина дневной нормы. И ради чего? Ради выдуманной ситуации, которая с вероятностью 99% никогда не случится.

Как пишет **Роберт Лихи** в книге «**Лекарство от нервов**» (отличная книга, кстати, без воды), наш мозг эволюционно заточен искать угрозы. Раньше угрозой был тигр в кустах. Теперь тигр — это сообщение в мессенджере. Реакция та же, только тигра нет, а энергия ушла.

Я не призываю никогда не тревожиться. Тревога бывает полезной — если толкает к действию. «А вдруг меня уволят» может стать поводом обновить резюме или поговорить с начальником, но сорок пять минут прокрастинации в кровати — это не действие. Это инвестиция снова в мусорный актив.

Прокручивание обид

Отдельная статья расходов. Я-то думала, что злюсь быстро и легко отпускаю. Оказалось — нет.

Однажды подруга сказала: «Ты в последнее время какая-то зажатая». Сказала без зла, даже с заботой, но я зацепилась. Два часа прокручивала: «Что значит зажатая? Она меня неудачницей считает? А сама-то кто?» Перебирала аргументы, мысленно спорила, доказывала. Подруга в это время спокойно пила кофе у себя дома и даже не знала, что я веду с ней внутренний суд.

Два часа обиды — тысяча двести монеток. Больше, чем я трачу на полноценную работу. А результат? Ноль. Я не поговорила с ней, не выяснила, не попросила уточнить. Просто выбросила энергию в помойку.

Теперь у меня правило: если обида крутится в голове дольше пятнадцати минут — либо иду разбираться, либо забиваю. Третьего не дано, потому что третье — это бесконечный кредит без процентов.

Зависть к чужим успехам

Вот тут я была королевой. Каждый вечер листала ленту запрещённой соцсети и каждый вечер находила минимум трёх человек, у которых жизнь лучше.

У Ленки ремонт, у Машки муж подарил машину, у Кати ребёнок в три месяца осознанно улыбнулся, а у меня кошка нагадила на ковёр, и муж пришёл злой.

Смотрела на их сторис и чувствовала пустоту, потом злость на себя, потом усталость.

Психолог **Элизабет Лессер** в книге **«Женщина, у которой не было времени на себя»** называет это «сравнительным потреблением». Мы сравниваем свою обычную жизнь с чужими нарезками лучших моментов и, разумеется, проигрываем.

За час листания ленты я тратила около трёхсот монеток чистой зависти. А что получала взамен? Ничего. Только желание закрыться в шкафу.

Мелкие решения — тоже расход

Об этом мы не думаем, а зря.

Каждый день я принимала десятки крошечных решений: что надеть, что съесть, по какой дороге ехать, в какую очередь встать, какой кружкой пользоваться. Каждое решение — даже самое пустяковое — жрёт энергию.

Исследования (ссылаюсь на классику — **Рой Баумайстер, «Сила воли»**) показывают: количество решений в день ограничено. Чем больше выбираешь мелочей, тем меньше сил остаётся на важное.

Я ходила в джинсах с дыркой в неудобном месте, потому что не могла решить, где купить новые. Ела гречку три дня подряд, потому что думать над меню было лень. Но при этом тратила энергию на то, чтобы не решать. Это как держать дверь приоткрытой — сквозняк выдувает всё тепло.

Социальные ритуалы: вежливость на износ

Отвечать на «Как дела?», ставить смайлики, поддерживать беседу, когда сил нет, — всё это расходы.

Я работала в опенспейсе. Подходит коллега и начинает рассказывать про своего кота. Минута, вторая, третья. Я киваю, улыбаюсь, спрашиваю: «А как зовут?» Мне глубоко безразличен этот кот, но я трачу энергию на вежливость.

Три минуты — тридцать монеток. За день таких коллег набегают с пяток. Плюс сообщения от мамы, от подруги, от бывшей одноклассницы, которая шлёт мемы. Плюс кассирша с вопросом «Пакет нужен?», и надо отвечать.

К вечеру на одну только вежливость уходило до двухсот монеток. Целый час полноценной работы.

Эмоциональный хронометраж: как я считала

Я сделала просто. Лист бумаги, три колонки:

1. Время (с точностью до 15 минут).
2. Чувство или мысль.
3. Сколько монеток (условно, 10 в минуту).

В первый день я офигела от количества строчек; во второй — от суммы потраченных монет; на третий день мне стало стыдно; на четвёртый — я уже не могла смотреть на этот ужас.

Но именно так я увидела главных воров: тревожные мысли (35% всех трат), прокручивание обид (20%), зависть (15%), мелкие решения (10%), социальные ритуалы (10%). Остальное — мелочёвка.

Я не призываю вас делать так же. У вас может быть другой расклад. Но я гарантирую: вы не знаете своих реальных расходов, пока не запишете. Память врёт. Нам кажется, что мы тревожимся «совсем чуть-чуть», а на деле — часы.

Один честный эксперимент

Я попросила трёх подруг проделать то же самое. Две отмахнулись. Одна, самая честная, согласилась.

Она обнаружила, что сорок процентов её энергии уходит на мысленные диалоги с начальницей. Она прокручивает разговоры, которых не было, готовит аргументы для споров, которые никогда не состоятся, каждый вечер по часу.

Когда она это увидела, то сказала: «Я трачу на эту дуру больше, чем на собственного ребёнка». И перестала. Просто перестала, потому что увидела цифры.

Не верьте мне на слово. Проверьте сами, всего за один день, каждые полчаса — стоп-кадр. Что я сейчас чувствую? Сколько монеток ушло?

Возможно, вы удивитесь. Возможно, расстроитесь. Но это точно лучше, чем проснуться пустой через полгода.

Предлагаю действовать:

1. Поставьте таймер на час. Заведите заметку в телефоне. Каждый раз, когда поймаете себя на тревожной мысли или обиде, ставьте плюсик. В конце часа посчитайте.

2. Выберите одну скрытую трату, которая бесит больше всего. Например, «прокручиваю ссору с мужем». Скажите себе вслух: «Это стоит моих монеток. Я не хочу их тратить».

3. В следующий раз, когда начнёте листать чужой идеальный ремонт, спросите себя: «Мне правда это интересно или я просто ищу повод позавидовать?» Если второе — закройте приложение.

Глава 3. Аудит эмоционального портфеля: определи свои активы и мусор

Когда передо мной легли три страницы дневника, испещрённые цифрами и пометками, я растерялась: тревога — столько-то монет; обиды — столько-то; зависть — ещё. Цифры вопили, но молчали о главном: что со всем этим делать?

Знать, что ты спускаешь бюджет на мусор, — полдела. Надо понять, какой мусор можно вышвырнуть без сожаления, а что неожиданно окажется ценным. Да, иногда злость или страх — не враги, а топливо.

Я села и разложила свои эмоции на две кучи, как при генеральной уборке в шкафу: есть вещи, которые ношу и люблю, есть те, что висят годами и только занимают место, а есть открытый хлам — рваные колготки, флаконы без пробок.

Я назвала это «эмоциональным портфелем». В инвестициях так же: одни бумаги приносят дивиденды, другие — сплошной убыток.

Активы — то, что работает на тебя

Раньше я была убеждена, что все «негативные» чувства — это плохо: злиться нельзя, бояться стыдно, грустить — признак слабости. Я подавляла их, запихивала поглубже, в самые дальние уголки своей души, и с каждым разом чувствовала, как становлюсь всё более пустой и безжизненной.

Однако со временем я поняла, что некоторые тяжёлые эмоции сродни плодородному навозу: они могут неприятно пахнуть и пачкать руки, но без них невозможно вырастить богатый урожай. Эти эмоции, подобно ценным минералам, содержащим необходимые для роста растений микроэлементы, несут в себе важные сигналы и уроки, которые могут помочь нам лучше понять себя и окружающий мир.

Моя злость на несправедливость

Долгое время я не позволяла себе признать, что испытываю злость. Моё воспитание учило сдерживать и подавлять подобные эмоции. Однако настал момент, когда я дала себе разрешение на то, чтобы ощутить и выразить своё негодование по-настоящему.

Причина для такого эмоционального взрыва была более чем весомой: начальник возложил на меня обязанности, которые не входили в мои должностные функции. Вернувшись домой, я села и вслух произнесла: «Я зла. Меня использовали». Удивительно, но уже через час вместо привычных слёз я обнаружила себя за написанием письма, в котором чётко обозначила границы своей ответственности и отказала в выполнении чужих задач.

Злость придала мне энергии и решимости для этого разговора. Раньше я бы промолчала и позволила бы этой обиде тлеть внутри меня, постепенно разрушая моё самоуважение и мотивацию. Но на этот раз, направив свою злость в конструктивное русло, я получила желаемый результат. Меня услышали и приняли мои условия.

Теперь я убеждена, что злость на несправедливость может стать ценным ресурсом. Она способна поднять нас с дивана и вдохновить на действия, но только если мы научимся направлять её на поиск решений, а не на самобичевание.

Мой пример — один из вариантов, я не призываю вас поступать так же в вашей ситуации с начальником, важно выразить свою злость в действии, ну хоть б рассказать коту, так может быть безопаснее.

Страх за близких

У меня нет детей, но есть племянники. И я вижу, как моя сестра боится за них: что обидят в школе, упадут с велосипеда, съедят что-то не то. Этот страх жрёт её без остановки. Но — важное «но». Когда она переводит страх в действие (научила ребёнка вызывать скорую,

купила шлем, поговорила с учителем), он превращается в актив. Результат — более защищённый ребёнок.

А если она просто лежит и пережёвывает тревогу — это мусор.

Как пишет **Карла Макларен** в книге «**Искусство быть собой**», страх не враг. Он сигнализирует: «Будь осторожна». Вопрос в том, что ты делаешь с сигналом: игнорируешь или проверяешь.

Грусть после потерь

Когда умерла моя кошка (она прожила восемнадцать лет), я рыдала три дня подряд. Мне казалось, что я трачу энергию впустую. Но потом заметила странное: после этих трёх дней мне стало легче: грусть ушла не полностью, но перестала быть липкой и удушающей. Я смогла убрать миску и спокойно на неё смотреть.

Та грусть, которую я прожила нарочно (не отворачивалась, не глушила), принесла мне освобождение. Это как заплатить налог — неприятно, но без этого не обойтись.

Вывод: грусть — актив, если ты её проживаешь, мусор — если замораживаешь и таскаешь с собой годами.

Мусор — то, что высасывает без отдачи

А теперь о том, что я выкинула из портфеля без малейшего сожаления.

Политические новости

Я не буду сейчас о власти или оппозиции, я о самом процессе. Раньше я читала новости каждый час. Злилась, боялась, возмущалась. И что менялось? Ровным счётом ничего. Я не депутат, не волонтер, не журналист-расследователь. Я просто тратила монетки на то, на что не могла повлиять.

Через месяц после того, как я сократила чтение новостей до двух раз в день по пять минут, у меня высвободилось около трёх тысяч монеток в неделю. Я направила их на сон и прогулки.

Политика — не всегда мусор. Если ты идёшь на митинг, пишешь письма, помогаешь фонду — это актив, а простое вчитывание в заголовки с поджатыми губами — мусор, причём самый дорогой.

Чужое мнение о моей жизни

Вы не представляете, сколько я тратила на переживания «что подумают»: выложила фото в новом платье — вдруг скажут, что толстая; сказала мужу, что хочу сменить работу — вдруг решит, что я ненадёжная; не поздравила кого-то с днём рождения — вдруг обидятся.

Я вела внутренний диалог с невидимой толпой судей. Они не платили мне зарплату, не кормили, не лечили, но я отдавала им двадцать процентов своего эмоционального бюджета.

Как только я решила, что мне наплевать на мнение тех, кто не кормит мою семью и не спит со мной в одной постели, монетки остались при мне. Теперь я спрашиваю себя: «Этот человек оплачивает мою ипотеку? Нет? Тогда его мнение — мусор».

Сравнение с бывшими одноклассниками

Отдельная песня. Я каждый раз залезала в соцсети посмотреть, у кого сколько детей, квартир, поездок и каждый раз чувствовала себя ничтожеством: у Ленки двое детей, а у меня кошка, у Ольги дом в Испании, а у меня двушка в хрущёвке.

Я платила завистью. А что получала взамен? Только желание закрыть профиль и не выходить из дома.

Сравнение стало мусором в тот момент, когда я осознала: у нас с ними разные стартовые позиции, разные мужья, разная помощь родителей. Сравнить себя с ними — всё равно что сравнивать яблоко с грушей. Оба фрукта, но вкус разный.

Теперь я сравниваю себя только с собой вчерашней. Это единственное честное сравнение.

Как я составляла свою таблицу активов и мусора

Я нарисовала на листе А4 две колонки. Слева — «Активы (дают энергию или результат)». Справа — «Мусор (только забирают)».

И прошлась по списку эмоций из дневника. Вот что у меня получилось.

Активы:

- Злость на конкретную несправедливость, которую могу исправить.
- Страх за близких, перешедший в действие (позвонить, проверить, помочь).
- Грусть, которую я проживаю с разрешением на слёзы.
- Любопытство (оно двигает меня учиться новому).
- Радость от маленьких побед (сделала уборку — похвалила себя).

Мусор:

- Тревога без действия (просто «а вдруг»).
- Зависть к чужим достижениям.
- Обида, которую не высказала.
- Чувство вины за отдых.
- Переживания о чужом мнении (кроме мужа и начальника).
- Прокручивание несбывшихся сценариев.
- Новости и политика без конкретного действия.

Вы можете не согласиться с каким-то пунктом. У каждого свой портфель. Для кого-то страх высоты — мусор, потому что он не мешает жить, а для альпиниста — актив, потому что заставляет проверять страховку.

Задача не в том, чтобы скопировать мою таблицу, а в том, чтобы составить свою.

Техника «Сортировка за пятнадцать минут»

Вот что я предлагаю сделать прямо сейчас. Даже если вы читаете это в метро.

Возьмите телефон или листок. Напишите три ситуации за последнюю неделю, где вы испытали сильную эмоцию.

Пример из моей жизни:

1. Ситуация: начальник сказал «переделай», хотя я уже дважды переделывала. Эмоция: злость.

2. Ситуация: увидела фото подруги на море. Эмоция: зависть.

3. Ситуация: мама пожаловалась на головную боль. Эмоция: тревога.

Теперь напротив каждой ситуации задайте себе три вопроса:

- Эта эмоция привела к действию? (Да/Нет)
- Через час после неё стало легче или тяжелее?
- Могла бы я вместо переживания сделать что-то реальное?

По моим примерам:

1. Злость привела к действию — я пошла и объяснила начальнику, что третий раз — это уже за рамками. Актив.

2. Зависть не привела к действию. Я просто расстроилась. Могла бы спросить подругу, сколько стоит тур, и начать копить. Не спросила. Мусор.

3. Тревога не привела к действию. Я только накрутила себя. Могла бы позвонить маме и предложить записать её к врачу. Не сделала. Мусор.

Вот так просто. Никаких сложных психологических тестов.

Что делать с мусором? Не хранить, не пытаться переработать

Важный момент. Я не предлагаю избавиться от всех «негативных» эмоций. Они всё равно будут возникать. Но мусор — это не сами эмоции, а это когда вы их испытываете, но не используете.

У вас есть выбор. Увидели зависть — решайте: либо вы идёте и делаете так же, либо забываете. Увидели тревогу — либо проверяете факты, либо отпускаете. Иного пути нет.

Я вычёркивала мусорные активы постепенно. Не за день и не за неделю. Но каждый раз, ловя себя на бесполезном переживании, говорила: «Стоп. Это мусор. Я не буду в это вкладываться».

И знаете, что произошло? Освободилось море места, времени, монеток. Я направила их на сон, на прогулки с мужем, на рисование дурацких каракулей, то есть на то, что реально наполняет.

Неожиданный актив: скука

Не могу не сказать о скуке. Многие считают её пустой тратой времени. Я тоже так думала. Но вот что я заметила: когда я перестала заливать каждую свободную минуту новостями или сериалами, у меня появилось пустое время. Я сидела и скучала, ничего не делая.

Сначала было тревожно. Потом я разрешила себе просто сидеть и смотреть в окно и через двадцать минут мне вдруг захотелось что-то сделать руками: пришить пуговицу, написать рассказ, позвонить старой подруге.

Скука оказалась активом. Она даёт пространство для настоящих желаний. Когда вы всё время заняты, вы не слышите себя, когда скучаете — начинаете слышать.

Как пишет **Мартин Селигман** в книге «**Как научиться оптимизму**», скука — это сигнал, что текущая деятельность не приносит удовлетворения. И если не глушить её телефоном, она может привести к чему-то осмысленному.

Так что если чувствуете скуку — не бегите её заглушать. Это ваш портфель шепчет: «Вложи меня во что-то настоящее».

Твоя первая сортировка

Я оставляю вам пустой шаблон в виде идеи. Нарисуйте его сами.

Слева — «Мои эмоции-активы». Справа — «Эмоции-мусор». И в течение дня просто добавляйте туда ситуации.

Через неделю вы увидите, куда реально утекает большая часть монет и удивитесь. Обычно нам кажется, что мусор — это что-то большое и очевидное, а он маленький и незаметный: три минуты здесь, пять там, за день набегает целое ведро.

Но хорошая новость в том, что мусор можно не выбрасывать, а просто... перестать класть в него деньги: не покупать то, что не ешь; не переживать о том, на что не влияешь; не сравнивать себя с теми, кто идёт по другой дороге.

Это ваш портфель. Только вы решаете, какие бумаги в нём держать.

Предлагаю действовать:

1. Напишите одну ситуацию за последние сутки, где вы переживали, но ничего не сделали. Поставьте напротив букву «М» (мусор). Например: «Увидела скидку на платье, но оно не подошло по размеру — расстроилась. М».

2. Напишите одну ситуацию, где эмоция помогла. Поставьте «А» (актив). «Разозлилась на мужа, сказала прямо — он помыл посуду. А».

3. Выберите один мусор, который повторяется чаще всего. Скажите про себя: «Я перестаю вкладывать монетки в эту историю. Она не приносит прибыли». И дышите: один глубокий вдох и выдох, как будто выдохнули этот мусор.

Часть 2. Паразитные инвестиции: куда НЕ надо вкладываться

Глава 4. Новости как токсичные активы

Я была зависима от новостей. Серьёзно. Как другие от сигарет. Утром открываю глаза — первым делом лента в телефоне. Что случилось, пока я спала? Вдруг я пропустила конец света?

В метро — новости, за обедом — новости, перед сном — новости, чтобы заснуть с комком тревоги под горлом.

Я искренне верила, что я ответственный гражданин, что надо быть в курсе, что так я контролирую жизнь.

На самом деле я просто без остановки сливала свой эмоциональный бюджет в мусорную корзину.

Как я заметила проблему

Однажды я поймала себя на том, что читаю новость про аварию в другом городе и плачу, прямо в офисе. В той аварии не было моих родных, я не могла никому помочь, но сидела и рыдала над телефоном.

Коллега спросила: «Ты чего?»

Я сказала: «Там люди погибли».

Она посмотрела на меня с недоумением, не потому что бессердечная, а потому что просто не читала эту новость, и её день шёл своим чередом.

А мой день пошёл под откос. Я не могла работать. Всё валилось из рук. Два часа я пере-варивала чужую трагедию, которую была не в силах изменить.

Вечером я села и посчитала. За неделю я проглотила примерно двести новостей. Из них реально повлияла на мою жизнь... одна. Предупреждение о заморозках — я утеплила розы на балконе.

Остальные сто девяносто девять были просто информационным шумом. Каждая вызывала эмоцию: страх, злость, жалость, возмущение. Каждая вытаскивала монетки из моего кошелька.

Почему новости — это мусорные облигации

В инвестициях есть понятие «мусорные облигации». Это бумаги с высоким риском и низкой доходностью. Они манят быстрой прибылью, а на деле оставляют с пустыми карманами.

Новости — то же самое. Они обещают: «Будешь в курсе! Не пропустишь важное!» Но по факту ты получаешь тревогу, бессилие и украденное время.

Рольф Добелли в книге **«Искусство ясного мышления»** пишет: мы переоцениваем ценность новой информации. Нам кажется, что знать больше — значит принимать лучшие решения. Но девяносто девять процентов новостей не имеют к нам никакого отношения. А мозг реагирует на них как на прямую угрозу.

Добелли приводит пример. Если бы вы прочитали все новости за последний год, вы бы не приняли ни одного более качественного решения в своей жизни. Потому что важные вещи происходят медленно (климат, демография, ваши привычки), а новости — это всегда резкие скачки. Аварии, скандалы, кризисы. Они пугают, но не дают картины целиком.

Я проверила на себе. Попыталась вспомнить новости за прошлую неделю. С трудом назвала три. И ни одна не пригодилась. А вот сколько себя накрутила — не сосчитать.

Как новости крадут энергию: механизм

Всё просто. Вы читаете заголовок: «Взрыв в торговом центре». Мозг не проверяет, далеко ли этот центр от вас. Не оценивает вероятность, что вы там окажетесь. Он сразу выдаёт панику. Эволюционно выгоднее испугаться сто раз зря, чем один раз не успеть.

Дальше вы кликаете. Читаете подробности. Видите фото. Сердце колотится, дыхание сбивается, кортизол зашкаливает. Вы не замечаете, как прошло двадцать минут.

Потом переключаетесь на работу. Но мозг ещё полчаса переваривает шок. Вы рассеянная, дёрганая, злая. Затем читаете следующую новость — и поехали по кругу.

К вечеру чувствуете себя выжатой. И не понимаете почему. Вроде ничего не делала, просто читала.

Именно. «Просто читала» — это как «просто пила сладкую газировку» по литру в день. Ничего не делаешь, а организм разрушается.

Моё правило двух проверок

Я не призываю отказаться от новостей полностью. Это нереально и не нужно. Кое-что действительно важно: погода, отключение воды, изменения в налоговом законодательстве, если вы ИП.

Но я ввела жёсткое правило. Называю его «правилом двух проверок».

Я проверяю новости два раза в день. Утром — пять минут. Вечером — пять минут. Всё.

Никакой ленты в телефоне между ними. Никаких уведомлений. Никаких «быстренько гляну, что там».

В эти пять минут я смотрю только конкретные вещи:

- Погода на завтра.
- Оповещения МЧС по моему региону.
- Новости моего банка (если что-то с картами).
- Один серьёзный источник.

Всё остальное — мусор. Если случится что-то реально важное, мне скажут коллеги или муж. Если нет — значит, неважно.

Сначала было трудно. Рука сама тянулась к телефону. Свербило чувство, что я что-то пропускаю, что все вокруг обсуждают что-то, а я не в теме.

Через неделю прошло. Через две я заметила, что вечером у меня появилась энергия. Я перестала засыпать с комом в горле. Перестала видеть кошмары про теракты.

Экономия монет оказалась гигантской. Раньше я тратила на новости около часа в день (шестьсот монет). Плюс час на переваривание тревоги (ещё шестьсот). Плюс ухудшенная концентрация на работе (условно триста). Итого полторы тысячи монет в день. За месяц — сорок пять тысяч. За год — полмиллиона.

Я как будто нашла в диване полмиллиона рублей.

Что делать, если без новостей тревожно?

Такая тревога — ловушка. Мозг шепчет: «Если я не буду читать новости, случится ужасное, а я не узнаю и не смогу подготовиться».

Но вы же не готовитесь. Вы просто пугаетесь. Это иллюзия контроля.

Я заменила чтение новостей двумя конкретными действиями.

Первое. Раз в неделю я смотрю сводку важного. Есть каналы, которые делают дайджест за неделю из пяти пунктов. Я читаю один такой в воскресенье. Всё.

Второе. Если происходит что-то действительно масштабное (землетрясение, война, пандемия), я выделяю пятнадцать минут, читаю инструкции от МЧС и составляю план действий. Например, собрать тревожный чемоданчик. Это даёт чувство контроля. А не бесконечное перечитывание одних и тех же ужасов.

Всё остальное — информационный шум. Его цель не помочь вам. Его цель — заставить вас кликать, бояться и возвращаться снова.

Эксперимент с отказом от новостей

Я уговорила двух подруг попробовать. Одной было легко — она и так не читала. А вот вторая, Наташа, оказалась в шоке.

Наташа работала в маркетинге и считала, что ей необходимо быть в курсе трендов. «Я пропущу что-то важное для работы», — твердила она.

Я предложила недельный эксперимент. Убрать все новостные приложения, отписаться от каналов, оставить только один бизнес-дайджест раз в три дня.

Наташа продержалась три дня. На четвёртый позвонила и выдохнула: «Я схожу с ума. Мне кажется, что мир рухнул, а я не знаю».

Я спросила: «А что конкретно рухнуло?» Она не смогла ответить.

На пятый день она заметила, что стала лучше спать. На шестой — что её идеи на работе стали свежее. На седьмой — что она два часа рисовала с дочкой и ни разу не дёрнулась к телефону.

Она не убрала новости полностью, но сократила до одного раза в день. И сказала, что вернула себе два часа жизни ежедневно.

Как новости маскируются под полезные

Будьте осторожны. Новости лезут отовсюду. Не только из ленты.

Каналы друзей, которые скидывают «это нужно знать каждому». Посты в соцсетях с кричащими заголовками. Даже разговоры в курилке — коллега рассказывает страшную историю, и вы втягиваетесь.

Я теперь спрашиваю себя перед любой информацией: «Это влияет на мои ближайшие действия?»

Если да — читаю. Если нет — пропускаю.

Пример: «Завтра перекроют центральную улицу». Влияет — поеду в объезд. Читаю.

«В другой стране случилось наводнение». Не влияет — пропускаю.

Звучит эгоистично? Возможно. Но я не могу спасти всех. Я могу только не разорить себя.

Что я купила на сэкономленные монетки

Я пересчитала. За год на новостях я сэкономила около пятисот часов. Это двадцать полных суток. Я потратила их на сон, прогулки, разговоры с мужем и... ничегонеделание. Лежание на диване без телефона.

Я стала меньше болеть. Тревога давила иммунитет, а теперь отпустила. Я перестала вздрагивать от каждого уведомления. Перестала вскакивать по ночам проверить, не случилось ли чего.

Голова стала чище. И я наконец поняла, о чём на самом деле хочу думать: о своём проекте, о ремонте, о поездке в горы, а не о том, кто кого взорвал.

Это не значит, что я стала равнодушной. Если близкий человек попадает в беду — я помогу. Если могу реально повлиять — повлияю. Но я перестала тратить свою жизнь на переживания о том, что происходит за три тысячи километров и без моего участия.

Добелли прав: мы принимаем новости за знания. Но знания — это структура, понимание причин, умение прогнозировать. Новости — просто шум.

Вы можете прожить месяц без новостей и ничего не потеряете, а приобретёте кучу времени и сэкономите нервы.

Предлагаю действовать:

1. Отключите все уведомления новостных приложений. Зайдите в настройки телефона и вырубите.

2. Выберите одно время завтра для проверки новостей. Например, 8:15 утра. И всё. В остальное время телефон лежит экраном вниз.

3. В следующий раз, когда потянетесь к ленте, спросите себя: «Это повлияет на то, что я сделаю сегодня или завтра?» Если нет — закройте приложение и выдохните. Ничего не случится.

Глава 5. Люди-кредиторы: кто берёт твою энергию в долг без возврата

У меня была коллега Жанна. Хорошая женщина, мать двоих, никогда не хамила. Но после разговора с ней я чувствовала себя выжатым лимоном. Буквально: сажусь за свой стол — всё в порядке. Жанна подходит, говорит десять минут — и у меня нет сил даже налить себе чай.

Долго я думала, что это я какая-то не такая. Слишком чувствительная. Потом заметила: с другими коллегами такого нет. С Ленкой после обеда — бодрость. С Игорем — рабочий настрой. С Жанной — пустота.

Я стала наблюдать. Что именно она делает?

Она не кричит. Не оскорбляет. Она просто... берёт.

Каждый разговор начинается с её проблем. «Ой, я так устала, дети не спят, муж не помогает, начальник достал». Я киваю, сочувствую, предлагаю варианты. Она не слышит. Продолжает ныть. Потом резко переключается: «А у тебя как?» Я открываю рот — она меня перебивает и снова про себя.

Через десять минут она уходит, бросив «спасибо, полегчало». А мне — не полегчало. Мне тяжело.

Я поняла: Жанна взяла у меня энергию в долг. И не вернула. Даже не заметила, что взяла.

Кто такие люди-кредиторы

Я называю их кредиторами. Не вампирами — вампир звучит как что-то мистическое и редкое. А кредиторы — они повсюду. Берут твоё внимание, сочувствие, время, советы и ничего не отдают. Ну, может, дежурное «спасибо» на автомате.

В финансовом мире кредитор даёт деньги и получает проценты. Здесь всё наоборот. Ты даёшь свою энергию, а тебе возвращают пустоту. И проценты — твоя усталость и раздражение.

Как пишет **Альберт Бернштейн** в книге «**Эмоциональные вампиры**», такие люди не обязательно злые. Они просто не умеют наполнять себя сами. И привыкли, что другие делают это за них.

Бернштейн выделяет несколько типов: нытики, агрессоры, спасатели, жертвы. Жанна была нытиком с примесью жертвы. «У меня всё плохо, и никто не помогает».

Но мне не важна классификация. Важно другое: как перестать быть для них банкоматом.

Как распознать кредитора за пять минут

Я вывела для себя три признака. Если после разговора с человеком совпадают хотя бы два — перед вами кредитор.

Признак первый: вы слушаете гораздо больше, чем говорите

Здоровое общение — это качели. Ты — пауза — я. Примерно поровну. С кредитором вы слушаете восемьдесят процентов времени. Он говорит, говорит, говорит. Вы вставляете «ага», «угу», «бедная». А когда пытаетесь вставить слово о себе — его взгляд стекленеет, он ждёт, когда вы закончите, чтобы снова начать о себе.

Признак второй: после разговора вы чувствуете усталость

Не просто «ну, поговорили». А именно физическую или эмоциональную пустоту. Будто из вас вынули батарейку. Хочется прилечь или бесцельно листать телефон.

Признак третий: ваши советы не работают, но жалобы не меняются

Вы сто раз сказали: «Сходи к врачу», «Поговори с мужем», «Смени работу». Он кивает. И ничего не делает. Через неделю — та же жалоба. Он не хочет решать проблему. Он хочет, чтобы вы бесконечно сочувствовали.

Если все три признака в наличии — поздравляю, у вас регулярный кредитор. Он снимает энергию по расписанию.

Моя Жанна: история одного кредита

Я решила провести эксперимент и посчитать, сколько монет уходит на Жанну.

Она подходила ко мне в среднем два раза в день по десять минут. Это двадцать минут. Плюс время, чтобы прийти в себя после разговора — ещё минут пятнадцать. Итого тридцать пять минут в день. По десять монеток в минуту — триста пятьдесят монет ежедневно. За рабочую неделю — тысяча семьсот пятьдесят. За месяц — семь тысяч. За год — восемьдесят четыре тысячи только на одну Жанну.

А я ведь была не единственной её слушательницей. Она подходила к Ленке, к Свете, к начальнику. Собирала урожай со всего офиса.

При этом я заметила: Жанна никогда не подходит к Марине. Марина — спокойная, вежливая, но очень плотная в общении. Когда Жанна начинала ныть, Марина говорила: «Извини, я сейчас занята, давай после обеда». Или: «Слушай, это звучит тяжело. А что ты собираешься делать?» Жанна сдувалась и уходила.

Марина не была злой. Она просто не давала себя использовать. И её энергия оставалась при ней.

Как выдать «эмоциональный кредит» один раз и не продлевать

Я не предлагаю всем отказывать и становиться железной. Иногда человеку действительно нужна помощь. Друг плачет после развода. Подруга боится за ребёнка. Мама заболела.

Эмоциональный кредит — это нормально. Мы все иногда берём и даём. Проблема в регулярных кредиторах, которые никогда не возвращают.

У меня есть правило «одного раза».

Я даю человеку честный кредит. Слушаю внимательно, сочувствую, предлагаю помощь. Один раз.

Если после этого он что-то делает — идёт к врачу, меняет поведение, хотя бы пробует — я готова давать дальше. Это уже инвестиция в отношения. Дивиденды будут.

Если он ничего не делает и через неделю приходит с тем же — я не даю второй кредит. Я мягко, но твёрдо говорю: «Я тебя уже слушала про это. Ты знаешь, что я думаю. Если нужна конкретная помощь — скажи. Но ныть про то же самое у меня нет ресурса».

Звучит жёстко. Но это честно. Лучше честное «нет», чем фальшивое «ага, бедная», после которого ты лежишь пластом.

Техника «обмена без комиссии»

Я нашла способ общаться с людьми так, чтобы не уходить в минус. Называю его «обмен без комиссии». Как в обменнике, где не берут проценты.

Правило простое: каждый говорит о себе ровно столько же, сколько слушает другого.

Я отслеживаю по внутренним ощущениям. Если подруга рассказала о своих проблемах десять минут — моя очередь. Если я слушала пятнадцать минут, а она даже не спросила «а у тебя как?» — я сама говорю: «Теперь послушай меня».

Если человек после этого обижается — значит, ему не нужны отношения. Ему нужен бесплатный слушатель.

Я потеряла пару знакомых после того, как перестала быть безотказной жилеткой. И знаете, не пожалела. Оказалось, нас ничего не связывало, кроме её привычки ныть и моей — терпеть.

Особый случай: кредиторы в семье

С Жанной в офисе было легко. Я могла просто пересесть подальше. А если кредитор — мама или свекровь?

Моя мама звонила каждый день и полчаса жаловалась на давление, соседей и отсутствие денег. Я слушала, давила чувство вины, потом ходила разбитая.

Я не могла сказать «не звони мне». Но я могла изменить формат.

Я ввела правило «пятнадцать минут максимум». Когда мама начинала жаловаться, я говорила: «Мам, я тебя очень люблю, но у меня есть пятнадцать минут. Давай за это время ты скажешь самое главное, а потом я пойду».

Сначала она обиделась. Потом привыкла. Через месяц она научилась укладываться в десять минут. И даже иногда спрашивала, как у меня дела.

Я не перестала её слушать. Я просто перестала быть бесконечным кредитором. И моя энергия перестала утекать в телефонную трубку каждый вечер.

Как проверить, не кредитор ли вы сами

Больной вопрос. Я тоже задумалась: а вдруг я сама такой человек? Вдруг я беру энергию у других и не замечаю?

Я сделала простую вещь. Спросила у мужа и двух подруг честно: «Я часто жалуясь на одно и то же? Я слушаю вас или только говорю? Ты чувствуешь усталость после разговора со мной?»

Муж сказал: «Иногда да, когда ты зависаешь в тревоге и не можешь остановиться». Подруги сказали: «Нет, с тобой нормально».

Я поверила. Но теперь слежу за собой. Если ловлю себя на том, что третий раз за неделю жалуясь на одну и ту же ерунду, говорю себе: «Стоп. Я беру кредит. Сама остановлюсь».

Честный вопрос к себе — лучший аудит.

Что делать, если кредитор — начальник

Сложный случай. Не скажешь начальнику «отстань». Но можно защитить границы без скандала.

Мой бывший начальник любил подолгу рассказывать, как он устал и как всё достало. Мы сидели и кивали. Я тратила сорок минут рабочего времени в день на его монологи.

Потом я стала переводить разговор в действие. Когда он начинал ныть про усталость, я говорила: «Понимаю. Что из того, что вас бесит, мы можем изменить прямо сейчас?» Он терялся. И разговор сворачивался.

Если он жаловался на сотрудников — я спрашивала: «Как вы хотите, чтобы я это исправила?» Конкретика пугает кредиторов. Им нужна пустота, а не решение.

Я сэкономила себе сорок минут в день. И начальник перестал ко мне ходить ныть. Потому что я оказалась «неудобным слушателем».

Твоя очередь провести аудит

Возьмите лист бумаги. Напишите имена пяти человек, с которыми вы общаетесь чаще всего. Рядом с каждым поставьте оценку: после разговора с этим человеком у меня энергии становится больше (+), столько же (=) или меньше (—).

Мой пример:

- Муж — плюс (успокаивает, обнимает).
- Подруга Ира — равно (интересно, но не наполняет).
- Мама — минус (жалобы, вина).
- Коллега Жанна — минус (нытьё).
- Начальник — равно (рабочие вопросы, без эмоций).

Теперь посмотрите на минусы. Это ваши кредиторы. С каждым нужно что-то делать. Кого-то ограничить во времени. С кем-то сменить формат общения. Кого-то исключить — если это не семья и не начальник.

Я убрала из своей жизни троих знакомых, которые были сплошным минусом. Не ссорилась, не объясняла. Просто перестала первой писать, находила причины не встречаться. Через полгода они исчезли. И пустота заполнилась тишиной и покоем.

Было страшно? Нет. Было облегчение.

Как будто из портфеля выкинула акции, которые падают каждый день. Да, ты теряешь номинально. Но перестаёшь терять каждый день.

Предлагаю действовать:

1. Вспомните человека, после общения с которым вы чувствуете усталость. Напишите его имя. Поставьте напротив букву «К» — кредитор.
2. В следующий раз, когда он начнёт жаловаться, задайте один вопрос: «Что ты собираешься с этим делать?» Посмотрите на реакцию. Если он завис или обиделся — вы всё поняли правильно.
3. Пообещайте себе не слушать одну и ту же жалобу больше трёх раз. После третьего раза скажите: «Я тебя слышала. Давай о чём-то другом». И замолчите. Пауза — ваше оружие.

Глава 6. Спасательство и гиперконтроль — самые дорогие инвестиции

Я обладала дипломом спасательницы, хотя и не в буквальном смысле этого слова. Когда кто-то рядом оказывался в беде, я бросала все свои дела и мчалась на помощь. Подруга плачет — я еду через весь город, чтобы поддержать её. Коллега не сдала отчёт — я остаюсь с ней до ночи, помогая разобраться с документами. Муж потерял ключи — я обзваниваю такси и пишу объявления, чтобы помочь ему справиться с этой неприятностью.

Я искренне считала, что это и есть проявление доброты, что именно так и должен поступать хороший человек. Мне казалось, что если я могу помочь, то обязана это сделать. Я полагала, что это мой долг — быть всегда на страже, готовой броситься на выручку.

Однажды я помогала подруге переезжать. Она не просила меня о помощи, но я сама вызвалась. Таскала тяжёлые коробки с книгами, несмотря на то что моя спина уже давно подавала сигналы усталости. В конце дня подруга поблагодарила меня и ушла пить чай, а я осталась, не в силах разогнуться. И в тот момент я почувствовала злость, хотя и понимала, что подруга не просила меня о помощи.

В тот вечер я задала себе вопрос: зачем я это сделала? Ответ был неприятным и откровенным: я хотела чувствовать себя нужной, чтобы меня хвалили, чтобы не испытывать вину за то, что не помогла. Я спасала не их, а себя — от чувства собственной бесполезности.

Почему спасательство разоряет бюджет

В сфере инвестиций существует понятие «безвозвратные инвестиции». Это означает, что средства, вложенные в определённый проект или актив, не могут быть возвращены ни в настоящем, ни в будущем. Они утрачиваются навсегда, словно песчинки, унесённые ветром времени.

Спасательство — это яркий пример безвозвратных инвестиций, но уже не финансовых, а энергетических. Это ситуация, когда человек вкладывает своё время, силы и эмоции в помощь другому, который либо не просил о поддержке, либо просит, но не предпринимает никаких активных действий сам. В результате спасатель получает взамен лишь пустоту, а иногда даже обиду и злость.

Эдит Ева Эгер, психолог, пережившая Холокост, в своей книге «Дар» описывает спасательство как форму избегания себя. Она пишет, что, пока человек занят спасением других, он не слышит внутреннюю пустоту, свой страх и злость. Он постоянно занят, ощущает свою значимость и не чувствует одиночества.

Эгер также отмечает: «Когда ты спасаешь, ты не даёшь другому пройти его собственный путь. И не даёшь себе пройти свой». Эти слова подчёркивают важность самостоятельности и личного опыта в процессе личностного роста и развития.

Я проверила эту идею на собственном опыте. Вспомнила три случая, когда я предлагала помощь без запроса. В двух случаях человек справился самостоятельно, а в третьем моё вмешательство не только не помогло, но и испортило ситуацию, поскольку я вмешалась не вовремя.

Итог оказался неутешительным: потраченные ресурсы и испорченные отношения. Это инвестиция с отрицательной доходностью, которая не приносит ни удовлетворения, ни пользы.

Как отличить реальную помощь от спасательства

Разграничить реальную помощь и спасательство порой бывает непросто, однако существует эффективный метод, который помогает выявить истинную природу наших действий. Этот метод представляет собой тест, состоящий из трёх ключевых вопросов, ответы на которые могут пролить свет на мотивы и последствия наших поступков.

Вопрос первый: просили ли меня о помощи?

Если человек обратился за помощью, то наши действия будут являться поддержкой и содействием. Если же мы вмешиваемся без запроса, то это может быть воспринято как втор-

жение в личное пространство, даже если мы руководствуемся самыми лучшими намерениями и считаем, что знаем, как лучше.

Например, одна моя подруга делилась трудностями, связанными с беременностью. Я, желая помочь, начала давать ей советы по выбору врачей, правильному питанию и упражнениям. Однако она резко остановила меня, сказав, что не просила советов, а просто хотела выговориться. Этот момент стал для меня уроком: я спасала там, где от меня требовалось лишь слушать и поддерживать.

Вопрос второй: могу ли я оказать помощь без ущерба для себя?

Я руководствуюсь правилом «кислородной маски», которое применяется в авиации: сначала необходимо надеть маску на себя, а затем на ребёнка. Это правило символизирует необходимость заботиться о собственном благополучии, чтобы иметь возможность помогать другим.

Я оказываю помощь только в том случае, если у меня есть дополнительные ресурсы, а не последние силы. Моя помощь не должна идти в ущерб моему сну, питанию, работе или эмоциональному состоянию. Если я чувствую усталость, то воздерживаюсь от предложений помощи, даже если меня очень просят. Ведь если я приеду раздражённая и сделаю всё кое-как, то могу только испортить ситуацию.

Вопрос третий: делает ли моя помощь человека сильнее или слабее?

Настоящая помощь способствует развитию самостоятельности. Если вы показали человеку, как заполнить декларацию, то в следующий раз он сможет сделать это самостоятельно. Если вы выслушали его, не навязывая своих советов, то он сможет научиться справляться со своими чувствами.

Спасательство, напротив, ослабляет человека. Он привыкает к тому, что за него принимают решения, и начинает полагаться на «спасателя». Человек не развивается и не растёт, а только требует всё больше помощи.

Вспомнился случай с моим бывшим парнем. Я оплачивала его счета, искала работу, готовила еду. Год таких «инвестиций» не принёс ожидаемых результатов: в итоге он меня бросил, и оказалось, что без моей помощи он прекрасно выживает. Просто в моём присутствии ему было выгодно оставаться беспомощным.

Гиперконтроль — брат-близнец спасательства

Если спасательство можно описать фразой «я помогу тебе», то гиперконтроль — это настойчивое «я прослежу, чтобы всё было правильно». Подобный подход поглощает энергию без остатка.

Я стремилась контролировать всё вокруг: следила, чтобы муж не забывал выключать свет, чтобы кошка не спала на моей подушке, чтобы подруга избегала вредной пищи, а коллеги сдавали отчёты вовремя. Мой интерес был вездесущ и порой навязчив.

Мне казалось, что я просто ответственная и добросовестная. Но на самом деле я не могла смириться с неопределённостью. Мне представлялось, что без моего пристального внимания и контроля мир вокруг начнёт рушиться.

Однако мир не рушился — рушилась моя внутренняя гармония. К вечеру я была настолько истощена, что не оставалось сил даже на то, чтобы почистить зубы.

У **Эдит Эгер** в книге «**Дар**» есть размышления об иллюзии контроля. Она пишет, что мы пытаемся взять под контроль внешние обстоятельства, потому что не в силах управлять своими внутренними переживаниями. Страх и беспокойство внутри нас подталкивают к тому, чтобы наводить порядок во внешнем мире: мы переставляем книги по цвету, требуем, чтобы дети ели по расписанию, проверяем, помыл ли муж чашку.

Но контроль не избавляет от страха, а лишь подпитывает его. Чем больше мы контролируем, тем больше замечаем того, что ещё не успели взять под свой контроль. Это бесконечная гонка, в которой невозможно достичь финиша.

Моя таблица «контролируемое — неконтролируемое»

Я села и выписала всё, что пытаюсь контролировать. Разделила на две колонки. Реально могу контролировать:

- Свои действия.
- Свои слова.
- Своё расписание.
- Что я ем и когда сплю.

Не могу контролировать, но пытаюсь:

- Что думают обо мне другие.
- Как ведёт себя муж.
- Погода.
- Пробки.
- Настроение начальника.
- Болезни близких.
- То, что случилось в прошлом.
- Что произойдёт через год.

Увидели разницу? Я тратила кучу энергии на вторую колонку. На то, на что не могла повлиять. Это как пытаться остановить дождь криком. Можно стоять с зонтом и орать. Дождь не остановится. Только вымокнешь и охрипнешь.

Я перестала пытаться контролировать вторую колонку. Не сразу. Но постепенно. Когда ловила себя на мысли «надо напомнить мужу про свет», я останавливалась. Свет — его ответственность. Не выключит — пусть платит за электричество.

Когда ловила себя на прокручивании «а что подумают соседи» — останавливалась. Соседи могут думать что угодно. Моя голова не платный кинотеатр для их мыслей.

Спасательство в эпоху доступа

Раньше, чтобы прийти на помощь человеку, требовалось предпринять активные действия: выйти из дома, возможно, преодолеть какое-то расстояние, встретиться лицом к лицу. Сейчас всё изменилось — достаточно открыть мессенджер на своём смартфоне. Сообщение от подруги с тревожным содержанием: «Всё плохо». И вот вы уже бросаете свои текущие дела, чтобы в течение часа оказывать эмоциональную поддержку. Или коллега просит помочь с отчётом — и вы садитесь за работу, делая её за него.

Мы оказываем помощь на расстоянии, не выходя из дома, но при этом не всегда осознаём, какую цену платим за это. Виртуальные спасательные операции могут незаметно отнимать наше время и энергию, ведь мы не видим реальной картины происходящего и не всегда можем адекватно оценить масштаб проблемы.

Чтобы справиться с этой ситуацией, я ввела для себя определённое правило: не отвечать сразу на SOS-сообщения. Теперь, получив тревожное послание, я выдерживаю паузу в пятнадцать минут. За это время либо человек решает проблему самостоятельно, либо я понимаю, что ситуация не является экстренной. Удивительно, но девяносто девять процентов сообщений «всё плохо» за эти пятнадцать минут превращаются в «да ладно, проехали».

Одна из моих подруг сначала обижалась на такое поведение: «Ты меня игнорируешь!» Я постаралась объяснить ей свою позицию: «Если ты в реальной опасности — звони. Если просто хочешь выговориться — напиши, что это не срочно. Я отвечу, когда буду свободна».

Подруга была недовольна таким поворотом событий и дулась целый месяц. Однако со временем она привыкла к новым условиям общения. Наши разговоры стали короче и честнее, а она перестала использовать меня как круглосуточную эмоциональную скорую помощь.

Как перестать спасать: техника «пустых рук»

Я разработала для себя упражнение, которое назвала «пустые руки». Оно помогает мне принимать взвешенные решения и избегать ненужных рисков.

Представьте, что вы идёте по улице и видите человека, который тонет в бурлящей воде. Ваше сердце замирает от тревоги, и вы готовы броситься на помощь. Но прежде чем совершить этот героический поступок, необходимо трезво оценить свои силы. Если вы не умеете плавать, то, прыгнув в воду, можете не только не спасти утопающего, но и сами погибнете. Если вы физически слабы, то, возможно, не сможете вытащить человека из воды. А если он не хочет быть спасённым, то может утянуть вас за собой на глубину.

Правило пустых рук заключается в следующем: прежде чем предложить свою помощь, необходимо проверить, есть ли у вас реальная возможность помочь. Важно учитывать не только своё желание, но и наличие необходимых сил, времени и знаний. Если вы понимаете, что ваши руки пусты, то есть у вас нет возможности помочь, лучше пройти мимо. Это может показаться жестоким, но это честно по отношению к себе и к тому, кто просит о помощи.

Я применяю это правило в повседневной жизни. Например, если подруга просит занять ей денег, а у меня самой ипотека, я понимаю, что мои руки пусты и я не могу ей помочь. Я не даю в долг, даже если она обидится. Потому что если я отдам последнее, то через месяц сама буду просить у неё деньги.

Или, например, если коллега просит помочь с проектом, а у меня свой аврал на работе, я также понимаю, что мои руки пусты. Я просто говорю «нет», без лишних объяснений. Просто «нет, я сейчас не могу».

Это может показаться эгоистичным, но я убеждена, что спасательство — это не любовь, а зависимость. Я лечилась от неё два года и до сих пор иногда срываюсь. Но теперь я хотя бы замечаю свои срывы и стараюсь их контролировать.

Что я получила, когда перестала спасать

Парадокс, поразивший меня: чем меньше я бросалась на помощь, тем больше у меня становилось сил. Раньше я была измотанной, но при этом ощущала себя значимой и незаменимой. Все любили меня, ведь я всегда была готова прийти на выручку. Однако внутри я чувствовала себя опустошённой, словно выжатый лимон.

Когда я перестала вскакивать по первому зову, некоторые люди обиделись на меня. Двое знакомых вовсе прекратили со мной всякое общение. Остальные же были удивлены, но всё-таки остались рядом. Более того, они начали относиться ко мне лучше, потому что я перестала быть бесплатной службой спасения и вернулась к роли просто друга.

Я вернула себе вечера — те самые драгоценные часы, которые раньше утекали сквозь пальцы. Перестала задерживаться на работе, помогая коллегам, и освободила время для себя. Перестала быть жилеткой для всех нытиков и неожиданно обнаружила, что у меня есть возможность посвятить время себе: принять ванну, погрузиться в чтение книги, насладиться тишиной и покоем.

Мои инвестиции в постоянное спасательство приносили только убытки — моральные и физические силы уходили безвозвратно. Когда я вышла из этого изматывающего «бизнеса», убытки прекратились. А дивиденды, полученные взамен, — тишина, свобода и внутреннее спокойствие — оказались щедрее любых похвал и превзошли все мои ожидания.

Честный разговор с собой

Эдит Эгер произносит важную мысль: «Вы не обязаны быть спасателем. Вы обязаны быть собой». Эти слова стали для меня настоящим откровением, словно пощёчина, которая отрезвляет. Я всю жизнь строила свою идентичность на идее помощи другим. Если я не помогаю, то кто я тогда? Этот вопрос долгое время оставался без ответа.

Постепенно ответ пришёл ко мне: я — женщина, которая имеет право на собственную жизнь. Я не обязана тащить всех на своём горбу, не должна взваливать на себя груз чужих проблем. Я могу сказать «нет» и не чувствовать при этом вину.

Я практикую эту фразу каждый день: «Я не обязана». Не грубо, не зло, а просто как факт. Я не обязана слушать чужие жалобы, если устала. Я не обязана решать чужие проблемы, если меня не просили. Я не обязана контролировать то, что не подвластно мне.

И знаете что? Мир не рухнул. Муж сам научился выключать свет. Подруги нашли других слушателей. Коллеги стали самостоятельнее. А я перестала быть банкротом в эмоциональном и психологическом смысле. Я начала понемногу наполняться внутренней силой и уверенностью.

Предлагаю действовать:

1. Вспомните случай за последнюю неделю, когда вы помогли, но вас не просили. Скажите мысленно: «Это было спасательство. В следующий раз спрошу, нужна ли помощь».

2. Выберите одну вещь, которую вы пытаетесь контролировать, но не можете. Например, «муж вовремя приходил с работы». Скажите вслух: «Я отпускаю это. Это не моя ответственность». Выдохните.

3. В следующий раз, когда кто-то попросит о помощи, задайте себе вопрос: «У меня есть лишний ресурс прямо сейчас?» Если нет — скажите «нет». Без оправданий. Просто «нет, извини». И не объясняйте почему.

Глава 7. Идеальный порядок в доме и голове: роскошь или банкротство?

Я была закоренелым перфекционистом. Мои книжные полки сверкали безупречной чистотой, словно выставочные экспонаты. Книги на них были расставлены в алфавитном порядке с хирургической точностью, а носки аккуратно разложены по цветам, как будто готовились к парадному смотру. Я мыла посуду сразу после еды, даже если была уставшей настолько, что готова была упасть от изнеможения. Каждый вечер я тщательно проверяла, закрыт ли шкаф в прихожей, словно от этого зависела безопасность всего дома.

Люди часто говорили мне: «Какая ты молодец, у тебя идеальный порядок». Я улыбалась в ответ, но внутри чувствовала себя опустошённой, как выжатая тряпка. Дело в том, что поддержание этого порядка требовало от меня невероятных усилий. Я буквально выгрызала его у жизни, жертвуя сном, отдыхом и даже разговорами с мужем. Я тратила часы на то, чтобы все вещи в ящике стола лежали ровно и симметрично, а потом не могла найти ручку, потому что боялась нарушить эту идеальную картину.

В какой-то момент я поймала себя на мысли, что убираю квартиру, а потом не хочу в ней жить. Я боялась оставить какой-либо след, поставить чашку не на подставку, нарушить хрупкое равновесие чистоты и порядка. Я превратила свой дом в музей, где каждая вещь находилась на своём месте и была неприкосновенна. А себя я превратила в уборщицу, которая жила в этом музее без выходных и праздников, постоянно поддерживая его безупречный вид.

Перфекционизм как эмоциональная ипотека

Ипотека — это финансовая схема, при которой человек получает в собственность квартиру, но на протяжении многих лет выплачивает за неё проценты банку. При этом сумма переплаты часто значительно превышает стоимость самого жилья.

Перфекционизм можно сравнить с эмоциональной ипотекой. Человек создаёт в своём воображении идеальную картинку: квартира, как в дизайнерском журнале, план на день, расписанный по минутам, дети с безупречной причёской. Однако стремление к этой недостижимой мечте требует постоянных усилий, и «проценты» за это стремление приходится платить усталостью, тревогой и чувством вины.

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.