

18+

ОКСАНА ПОНИКАРОВСКИХ



Не спи, царевна

КАК ВЫЙТИ ИЗ ПЛЕНА
ТРЕВОЖНОСТИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Оксана Поникаровских

**Не спи, царевна.
Как выйти из плена
тревожности и начать жить**

«Издательские решения»

Поникаровских О.

Не спи, царевна. Как выйти из плена тревожности и начать жить /
О. Поникаровских — «Издательские решения»,

У вас есть всё — карьера, дом, семья. А внутри — тревога, которой нет названия. Эта книга объяснит, как она устроена, почему тело реагирует именно так и что с этим делать. Немного нейробиологии, немного сказок, конкретные техники в каждой главе — и ни одного совета «просто расслабьтесь». Для женщин, которым нужно не поглаживание, а понимание. Книга-терапевт, которую можно взять с собой.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	9
Глава 1.	9
Глава 2.	15
Глава 3.	21
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	27
Глава 4.	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Не спи, царевна Как выйти из плена тревожности и начать жить

Оксана Поникаровских

© Оксана Поникаровских, 2026

ISBN 978-5-0070-5641-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Она сидит в машине на подземной парковке и не может выйти. Через двадцать минут чёрно-белая вечеринка, платье куплено ещё в октябре, волосы уложены с утра. Но она сидит, сжимая руль, и повторяет себе: я буду выглядеть хуже всех. Она не пойдёт. Она поедет домой. Муж скажет: «Ну что тебе ещё надо?» — и это будет самый бесполезный вопрос на свете.

У другой всё иначе. Биоинженер, европейский университет, вид на Лазурный берег из окна. Коллеги уважают, статьи публикуют, грант одобрили. А по утрам трясётся правая рука, и она прячет её под стол, потому что пожаловаться некому. Не поймут. Не тот масштаб проблемы. Ей скажут: да ты посмотри, как живёшь.

Третья — пятеро детей, дом полная чаша, муж-охотник, в холодильнике всегда свежее, во дворе — качели, собака, яблоня. Она выполняет материнскую программу на сто процентов. Дети идеальны, дом идеален. А она сидит ночью на кухне и думает: почему мне периодически хочется умереть? Что со мной не так?

У четвертой шопоголизм. Муж в шоке от счетов, она сама в шоке от шкафа: не помнит, что там лежит. Дело не в сумках. Она просто разучилась чувствовать радость. Настоящую, не ту, что длится три секунды после нажатия кнопки «оплатить». Каждая покупка — крошечная капля эндорфина. Капля испаряется, и нужна следующая.

Ещё одна уехала из маленького города, где одна конфета была на неделю. Сейчас — Вена, квартира, язык, работа, всё, о чём мечтала, стоя в очереди за мороженым после прополки десяти соток. Она получила другого родителя — другую страну, где тепло и безопасно. Но плачет. Плачет и не понимает почему.

Есть и такая: бизнес, сотрудники, переговоры, кожаный ежедневник, расписание на месяц вперёд. Она не пьёт, не курит, следит за питанием, дважды в неделю фитнес. На фотографиях улыбка. В переписке бодрые восклицательные знаки. А ночью просыпается в три часа и лежит с открытыми глазами, слушая, как колотится сердце. Утром снова улыбка. Улыбающаяся депрессия: снаружи — «хай-хай», внутри — чёрная дыра, в которую утекает вся энергия.

У всех разные города, мужья, шкафы. Но внутри одно и то же. Тревога. Не как приступ, не как диагноз из медицинской карты — а как фон. Как гул холодильника, который замечаешь только когда он вдруг замолкает. Они живут в этом гуле годами и думают, что так у всех. Или что это они сами какие-то не такие. Или что надо просто «взять себя в руки» — и тогда всё наладится. Не наладится. Не потому что вы слабая, а потому что «взять себя в руки» — это не метод. Это ещё один способ затянуть потуже и продолжать терпеть.

Если вы сейчас хотя бы раз кивнули — **эта книга для вас.**

* * *

Меня зовут Оксана Поникаровских. Я психолог в глубинноориентированном аналитическом подходе, психотерапевт по методу символдрама, клинический психолог, член Профессиональной Лиги Психологов России.

Тема тревоги стала моей задолго до первого диплома. Мама тяжело болела депрессией. Я была маленькой, не понимала, что происходит, как ей помочь. Часто просто заходила к маме в комнату, садилась рядом, мы разговаривали, и ей становилось легче. Она называла меня «лучом света в тёмном царстве». Тогда я думала — это потому, что я какая-то особенная. Потом, в школе, узнала, что мама имела в виду героиню из произведения Островского «Гроза» и драматическую судьбу молодой женщины. Лечение депрессии было невозможным, оно не считалось заболеванием, достать препараты было невозможно. Поэтому я помогала собой, сколько могла. Поддерживала, утешала, выслушивала, маме становилось лучше.

Так сформировалась моя привычка помогать. Сегодня садиться рядом с тем, кому больно, — это моё ремесло. Призвание, проделав тернистый путь и получив подтверждение в официальных дипломах, обрело статус профессии.

До профессии психолога я прошла длинную дорогу: исторический факультет, где влюбилась в древние культуры и символику; потом маркетинг в Coca-Cola, Sun Interbrew, бизнес-тренерство — и в какой-то момент поняла, что мне интересен не продукт, а человек. Что личностно невозможно расщепить на «сотрудника» и «клиента». Что за каждой презентацией стоит кто-то, кому нужна не корпоративная улыбка, а настоящий контакт. Я уволилась за двадцать минут. И вот — я здесь.

* * *

Я знаю, кто вы.

Вы умны и успешны. Ухаживаете за собой и можете тратить на это серьёзные суммы — но это не тщеславие, а контроль. Вы много работаете — в офисе, дома, в бизнесе, с детьми, на двух языках, на трёх проектах. Вы отвечаете за всё вокруг. Вы «Афина», а не «Афродита» — богиня стратегии, а не чувственности. И где-то под этой стратегией, под леопардовым костюмом и синим ягуаром, живёт маленькая девочка, которую когда-то не услышали, не похвалили, не обняли достаточно крепко. Вы, скорее всего, не помните своего детства. Ваша память бережно вас охраняет.

У вас — панорамные окна, фитнес-клуб, который не разряжает, а накачивает, и телефон, в котором шестьсот уведомлений. Вы живёте на скорости, которая не оставляет места для тишины. А в тишине — то самое, от чего вы бежите. Поэтому вы не замедляетесь. Ещё одна сумка, ещё один проект, ещё один перелёт. Знаете, бродяжничество — это ведь не только с узелком по дорогам. Это и пять звёзд, и бизнес-класс, и бесконечный маршрут из точки А в точку Б без остановки. Просто раньше — с узелком, а теперь — в Marriott.

Вам говорят: «Что тебе ещё надо?» — и от этого становится только хуже, потому что вы и сами не знаете ответа. Вы отвечаете за всех: за детей, за мужа, за родителей, за команду, за бизнес — и забыли, когда последний раз кто-то отвечал за вас. Вас держит гиперконтроль, который вырос из детства, — только тогда вы контролировали, чтобы выжить, а теперь контролируете, чтобы не развалиться. Разница небольшая.

Возможно, вы уже пробовали дыхание по квадрату, медитации из YouTube, книги с советами «просто расслабьтесь». Может быть, даже спрашивали ChatGPT — и он сказал, что вы молодец и обязательно справитесь. Спасибо, конечно. Но знаете, в чём разница между поглаживанием и помощью? Поглаживание говорит: ты справишься. Помощь говорит: вот что с тобой происходит и вот что можно сделать.

* * *

Вам нужно второе. И это даст вам моя книга.

Вы поймёте, как устроена тревога — я расскажу об этом не на языке учебника нейробиологии, от которого хочется уснуть, а так, чтобы стало ясно: тревога — это не магия, не порча, не «вы просто слишком много думаете». Это конкретный механизм в вашем теле и мозге — и с ним можно работать.

Вы получите инструменты первой помощи. Не шаблонные из списка «10 способов успокоиться», а те, что реально работают в моей практике. Некоторые из них покажутся вам странными — кофе с солью, например. Но они проверены сотнями часов в кабинете, а не лайками в соцсетях.

Вы заглянете глубже — и, возможно, впервые поймёте, откуда всё это взялось. Почему вам тревожно именно так, почему одни и те же ситуации повторяются, почему вам мало того, чего другим хватает с избытком.

И главное: вы увидите, что **выход есть**. Мозг пластичен, историю можно переписать. Самое тяжёлое можно прожить, сделать частью биографии и перевернуть страницу. Демон, названный по имени, утрачивает свою силу.

Я вижу это каждый день. Мои клиентки после работы со мной выходят замуж, рожают детей, заканчивают образование, которое когда-то бросили. Садятся за руль, выходят в свет без фильтров, бросают объедаться — или, наоборот, бросают голодать. Нанимают помощницу, идут на курсы, меняют профессию. Они переходят на тот уровень жизни, который раньше казался недоступным.

Эта книга не заменит терапевта. Я говорю это честно, потому что знаю цену живой работе — когда напротив тебя человек, который выдерживает любую твою правду и не рассыпается. Никакая книга этого не заменит. Но она может стать первым шагом. Тем колокольчиком, от которого спящая царевна приоткрывает глаза и думает: а может, пора проснуться?

Мои клиентки, уходя из терапии, часто просили: «Были бы ваши слова рядом. Были бы ваши медитации с вашим голосом. Что-нибудь, что можно взять с собой, когда вас нет». Потому что невозможно продолжать терапию бесконечно. Приходит момент, когда вы идёте дальше сами. И вот для этого момента — эта книга.

* * *

Мы пойдём по тому же пути, по которому я иду с каждой клиенткой.

Часть первая — «Зеркало». Увидеть и назвать. Понять, что с вами происходит, как устроена тревога, почему тело реагирует именно так. Немного нейробиологии — ровно столько, сколько нужно, чтобы перестать бояться.

Часть вторая — «Азбука чувств». Научиться различать. Какие эмоции существуют, зачем они нужны, почему некоторые из них врут — и как заглянуть под обёртку привычного «всё нормально». Здесь вы начнёте понимать, что кипит под крышкой тревоги.

Часть третья — «Скорая помощь». Встать на ноги. Конкретные техники, которые можно использовать прямо сейчас — когда накрывает, когда трясёт, когда хочется всё разнести. Ваша персональная аптечка и ваше место покоя.

Часть четвёртая — «Корни». Заглянуть вглубь. Детство, память, сказки, сценарии, которые вы не выбирали, но которые управляют вашей жизнью. Здесь будут вопросы, на которые, возможно, не захочется отвечать. Но именно здесь начинается настоящая работа.

Часть пятая — «Пробуждение». Двигаться дальше. Нейропластичность, инициация, новые горизонты. Что делать после того, как вы поняли, — и как не заснуть обратно.

В каждой главе — немного науки, немного сказки и одно упражнение, которое можно сделать прямо сейчас. Не теория, а практика. Не вода, а суть. Я не люблю лить воду. Мне говорят: проведите мастер-класс на два часа. А я теряюсь — потому что могу сказать главное за десять минут. Так и в этой книге: коротко, чётко, по существу. Как в хорошей терапии.

Читайте от корки до корки — или открывайте там, где болит. Кто-то проглотит эту книгу за вечер, кто-то будет возвращаться к одной главе неделями. И то, и другое — правильно. Одна возьмёт книгу и спокойно поставит на полку, другой нужно прочесть до последней страницы, третья откроет наугад — и попадёт ровно туда, куда надо. Это ваш путь, и он не обязан быть линейным.

Психотерапия — это научное волшебство. Вот человек чувствовал так, действовал так — а теперь думает по-другому, выбирает другие решения, живёт другую жизнь. Я хочу, чтобы эта книга стала хотя бы колокольчиком, который сообщает, что выход есть, тревогу вы не заслужили, и она — не приговор. Что вы не одна.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ЗЕРКАЛО.

Понять, что происходит

Глава 1.

Несмеяна на Мерседесе, или как устроена тревога

В русских сказках есть один сюжет, который я вспоминаю особенно часто. Царевна живёт во дворце. У неё есть всё, что можно себе представить: богатство, слуги, пиры, наряды, сад за окном. Отец-царь души в ней не чает. Казалось бы, живи и радуйся. Но она не радуется. Не улыбается. Сидит у окна и смотрит куда-то мимо всего этого великолепия, и никакие скоморохи, никакие заморские подарки не могут до неё дотянуться.

Царь в отчаянии объявляет: кто рассмешит мою дочь, тому полцарства. Приходят умные, сильные, богатые, талантливые. Каждый уверен, что знает рецепт. Каждый уходит ни с чем, и никто из них не задаётся вопросом, почему она не смеётся. Все пытаются её развеселить, как будто проблема в недостатке развлечений. А проблема совсем в другом. Не в том, что ей нечему радоваться. А в том, что сам механизм радости перестал работать.

Я рассказываю эту сказку, потому что вижу её каждую неделю в своём кабинете. Только вместо дворца — квартира с дизайнерским ремонтом или загородный дом. Вместо скоморохов — подружки, которые зовут на ужин. Вместо заморских подарков — пакеты из бутиков, которые иногда не распаковываются неделями. А говорить о своём состоянии, жаловаться на это, оказывается, нельзя. Как будто говорить о своих переживаниях можно только если голод, разруха, пули свистят над головами, или происходит какой-то катаклизм.

А если этого нет? Как будто и чувствовать свое тревожное состояние не имеешь права!

Женщина, которая сидит передо мной, красива, умна, ухожена, многого достигла. Она много прошла, многое испытала в жизни и достигла того, чего хотела, или почти достигла. И она не может объяснить, что с ней не так. Она просто чувствует, что ей плохо, — и это «плохо» не имеет очевидной причины, не привязано к конкретному событию, не укладывается ни в один понятный сценарий. Именно это пугает сильнее всего: когда есть причина, с ней хотя бы можно бороться. А когда причины как будто нет — начинает казаться, что сломалась ты сама.

* * *

Тихое неблагополучие

Во вступлении я сравнила это состояние с гулом, к которому привыкаешь настолько, что перестаёшь его замечать. Теперь давайте посмотрим на него ближе, уже не метафорически, а вполне практически. Как тревога проявляется в обычном, ничем не примечательном дне?

Вы просыпаетесь и чувствуете, что уже устали, хотя день ещё не начался. Не то чтобы разбиты — скорее, нет того внутреннего импульса, с которым хочется встать и что-то делать. Вы встаёте, конечно, потому что надо. Завтрак, дети, звонки, совещания, — всё это запускается автоматически, как хорошо отлаженный конвейер. Со стороны вы выглядите собранной и

функциональной. Возможно, даже более собранной, чем большинство людей вокруг, потому что тревожные люди часто компенсируют внутренний хаос внешним порядком.

Но где-то на фоне всего этого, тихо и постоянно, идёт работа, которую вы не заказывали. Мозг просчитывает риски. Перебирает возможные неприятности. Возвращается к разговору, который был три дня назад, и прокручивает, что вы сказали не так. Забегает на неделю вперёд и рисует сценарии того, что может пойти не так на встрече с клиентом, на родительском собрании, на ужине со свекровью. Вы не просите его об этом. Он делает это сам, на автопилоте, расходуя ресурс, который предназначен совсем для другого.

К вечеру вы чувствуете себя так, будто разгрузили вагон с углём, хотя весь день сидели за компьютером. Плечи приподняты и напряжены, челюсть сжата, — вы замечаете это, только когда начинает болеть голова или когда стоматолог спрашивает, не скрипите ли вы зубами во сне. Вы берёте телефон и скроллите ленту — не потому что вам интересно, а потому что экран заполняет ту внутреннюю тишину, в которую не хочется заглядывать. Потом ложитесь и долго не можете заснуть, или засыпаете мгновенно, как провалившись, — но просыпаетесь в три часа ночи с ощущением неясной тревоги.

Если вы узнали себя в этом описании, мне важно сказать вам вот что: это не плохой характер, не слабость и не ваша вина. Это работает конкретный механизм, у которого есть имя, есть биологическое объяснение и — что самое важное — есть способы с ним обращаться. Давайте познакомимся с этим механизмом поближе.

* * *

Ваш мозг как трёхэтажный дом

Я обещала не загружать вас нейробиологией. И я сдержу обещание — расскажу ровно столько, сколько нужно, чтобы вы поняли, что с вами происходит. Потому что понимание механизма — это само по себе лекарство. Когда вы знаете, почему тело так себя ведёт, оно перестаёт казаться врагом и начинает казаться тем, чем является на самом деле: вашим союзником, который пытается вас защитить. Пусть и не всегда успешно.

Представьте свой мозг как дом в три этажа. Каждый этаж появился в разное время и отвечает за разные вещи.

Первый этаж — рептильный мозг. Это ствол мозга, самая древняя часть, которой сотни миллионов лет. Она досталась нам от рептилий, и её задача предельно проста: выжить. Этот этаж управляет дыханием, сердцебиением, температурой тела, базовыми реакциями на опасность. Он не думает, не анализирует, не сомневается, а просто действует — мгновенно и безотказно. Когда вы одёргиваете руку от горячей плиты до того, как успели подумать «горячо», — это работает первый этаж.

Второй этаж — лимбическая система. Это эмоциональный центр, который появился у млекопитающих. Здесь живут ваши чувства, привязанности, память о том, что было приятно, а что — опасно. И здесь живёт амигдала — маленькая миндалевидная структура, которую можно назвать вашим внутренним сторожем. Её работа — круглосуточно сканировать всё, что происходит вокруг и внутри вас, и при малейшем намёке на угрозу нажимать на аварийную кнопку. Важно понимать: амигдала работает быстрее, чем сознание. Она реагирует раньше, чем вы успеете подумать, и это не ошибка — это конструктивная особенность. Когда из кустов прыгает тигр, у вас нет времени рассуждать. Вам нужно бежать прямо сейчас.

Третий этаж — неокортекс, кора больших полушарий. Это самая молодая часть мозга, которая отвечает за всё, что мы считаем «человеческим»: логическое мышление, планирование, речь, самоконтроль, способность оценивать последствия. Именно неокортекс позволяет вам читать эту книгу, понимать метафоры, анализировать свои эмоции. Именно он мог бы сказать амигдале: «Послушай, это не тигр, это просто звонок от начальника, расслабься». Мог бы — но часто не успевает.

И вот почему. Когда амигдала нажимает аварийную кнопку, она фактически перехватывает управление. Ресурсы мозга перенаправляются вниз, на выживание: в рептильный мозг и лимбическую систему. А неокортекс — тот самый этаж, который мог бы спокойно разобраться в ситуации, — временно обесточивается. Именно поэтому в момент сильной тревоги вы не можете «просто подумать логически». Логика буквально выключена. Не потому что вы глупая, а потому что ваш мозг решил, что сейчас не время думать — сейчас время спастись.

Это объясняет очень многое из того, что вы наблюдаете за собой и не можете понять. Почему в спокойной обстановке вы прекрасно знаете, как нужно поступить, а в момент стресса теряетесь. Почему вы готовите блестящий план на совещание, а потом забываете половину, стоя перед коллегами. Почему ваши реакции иногда кажутся вам самой неадекватными — слишком бурными, слишком детскими, слишком несоразмерными поводу. Это не вы. Это ваш сторож, который перехватил управление и отключил самую умную часть вашего мозга.

* * *

Кортизоловая ванна

Когда амигдала нажимает на кнопку, запускается каскад биохимических реакций. Надпочечники выбрасывают в кровь два вещества: адреналин и кортизол. Адреналин — это спринтер, он действует мгновенно: учащает сердцебиение, обостряет зрение, напрягает мышцы. Кортизол — это марафонец, он работает дольше и глубже: повышает уровень сахара в крови, подавляет иммунитет (организму не до борьбы с простудой, когда рядом тигр), замедляет пищеварение, усиливает бдительность.

В ситуации реальной физической опасности всё это прекрасно работает. Тигр убежал, вы в безопасности, кортизол постепенно рассасывается, тело возвращается в нормальный режим. Проблема современной тревоги в том, что тигр не убегает. Он не настоящий, но ваш сторож об этом не знает. Непрочитанное сообщение от мужа, приближающийся дедлайн, непонятный взгляд коллеги, новости в ленте, собственная мысль «а вдруг я недостаточно хорошая мать» — для амигдалы всё это угроза. И она продолжает нажимать кнопку, раз за разом, день за днём.

А теперь представьте, что вы принимаете горячую ванну. Это приятно, если на десять минут. Но если вы сидите в горячей воде часами, днями, неделями — кожа начнёт страдать, давление подскочит, станет плохо. То же самое происходит, когда тело месяцами живёт в кортизоле. Это не метафора, а биохимия с конкретными последствиями. Нарушается сон, потому что кортизол мешает выработке мелатонина. Страдает пищеварение, потому что кишечник, который называют «вторым мозгом», имеет собственную нервную систему и очень чутко реагирует на стресс. Ослабляется иммунитет: вы начинаете чаще простужаться, дольше болеть. Может начаться набор веса, потому что кортизол провоцирует отложение жира, особенно в области живота как центра жизни. Выпадают волосы, появляются кожные высыпания, снижается либидо.

Всё это — не «психосоматика» в том бытовом смысле, в каком это слово обычно произносят, подразумевая «всё у тебя в голове, хватит выдумывать». Это вполне реальные физические процессы, запущенные реальными гормонами. Ваше тело не притворяется, а реагирует на то, что воспринимает как непрекращающуюся угрозу. И когда вы в следующий раз будете ругать себя за «надуманные» болезни, вспомните: ваш организм ведёт войну, которую вы ему не объявляли. Он заслуживает не упреков, а сочувствия.

* * *

Тревога, страх, ужас: три ступени одной лестницы

Тревога — это не одно состояние, а спектр. И полезно понимать, где именно на этом спектре вы находитесь, потому что от этого зависит, что нужно делать.

Тревога — это предчувствие. Вам не по себе, но вы не можете точно сказать, от чего. Как будто вы забыли что-то важное, но не можете вспомнить что. Тело слегка напряжено, внимание рассеяно, сон чуть хуже, настроение чуть ниже. Ничего катастрофического — просто всё как будто сдвинуто на полградуса. Очень многие женщины живут на этой ступени годами и искренне считают, что это их нормальное состояние. «Я просто такая», «у меня характер такой», «все так живут».

Страх — это тревога, которая нашла себе имя. Вы боитесь чего-то конкретного: потерять работу, заболеть, остаться одной, не справиться. Страх фокусирует — он сужает внимание до одной точки, как прожектор. Тело реагирует сильнее: сердце колотится, ладони потеют, появляется ком в горле, может подташнивать. Страх — это, как ни странно, более «честная» эмоция, чем тревога, потому что у неё есть объект, с которым можно работать.

Ужас — это перегрузка системы. Тело выбирает третий вариант из триады «бей-беги-замри»: замирание. Вы не можете двигаться, не можете думать, не можете говорить. Время как будто замедляется, звуки доносятся издалека, тело перестаёт ощущаться как своё. Это древнейшая реакция, которая говорила хищнику: «Я мёртвая, меня не надо трогать». В повседневной жизни ужас случается нечасто, но если вы когда-нибудь «зависали» посреди важного разговора, не в силах произнести ни слова, или чувствовали, что наблюдаете за происходящим как бы со стороны, не находясь по-настоящему внутри, — это была именно третья ступень.

Большинство моих клиенток живут между первой и второй ступенью. Не в ужасе, не парализованы, вполне функциональны — и в этом-то и коварство. Потому что на этих ступенях можно ходить на работу, водить детей в школу, принимать решения и выглядеть абсолютно нормально. Можно годами не знать, что что-то не так, — и списывать всё на характер, усталость, возраст, погоду. Но тело при этом расходует ресурс, предназначенный для экстренных ситуаций, на ежедневную рутину. Это как автомобиль, который постоянно едет на первой передаче по трассе: да, он движется, но двигатель работает на износ, расход топлива огромный, и рано или поздно что-нибудь сломается.

* * *

Пожарная машина, которая едет мимо

Есть ещё одна особенность тревожного мозга, о которой важно знать. Ваш сторож — амигдала — со временем становится всё более подозрительным. Чем дольше он работает в режиме повышенной готовности, тем ниже его порог срабатывания. Он начинает реагировать на вещи, которые объективно безопасны, — просто потому, что привык видеть угрозу повсюду.

Сердце вдруг забило чаще — и первая мысль: что-то с сердцем. На самом деле вы выпили кофе и быстро встали со стула. Закружилась голова — и внутри вспыхивает паника. На самом деле вы не завтракали и за весь день выпили полстакана воды. Перехватило дыхание — и вы уже готовы вызывать скорую. На самом деле ваша диафрагма зажата от хронического напряжения и просто не может расправиться как следует.

Я иногда предлагаю клиенткам такой образ: представьте, что вы живёте рядом с пожарной частью. Каждый раз, когда выезжает машина, вы вздрагиваете и думаете: это к нам, это наш дом горит. Но машина проезжает мимо, она едет в другой район. Просто сирена громкая. Научиться различать — это ко мне или мимо? — один из самых важных навыков, которые мы будем тренировать в этой книге. Не для того чтобы игнорировать сигналы тела — ни в коем случае. А для того чтобы не бежать к аварийному выходу каждый раз, когда на кухне подгорела каша.

* * *

Гонец с запиской

Мне бы хотелось, чтобы из этой главы вы вынесли одну вещь.

Тревога — это эмоция. Не болезнь, не дефект характера, не наказание. Не карма, проклятье или порча. И даже не грехи родни в пятом поколении. Тревога — это реакция вашего

тела на то, что оно воспринимает как опасность. Реакция древняя, мощная, иногда чрезмерная — но это всего лишь реакция. Она имеет начало и конец. Она поднимается и опускается как волна. И чаще всего это нормальная реакция на ненормальные события.

Я часто говорю своим клиенткам: представьте, что тревога — это не враг, который ломится в дверь. Это гонец. Он пришёл издалека, он устал, стучит настойчиво, потому что у него важное сообщение. Вы можете ставить засовы, подпирайте дверь мебелью, делать вид, что дома никого нет. Он будет стучать день, два, неделю, месяц. Можно открыть дверь, впустить его, дать воды, развернуть записку и прочитать. После этого гонец уходит, он выполнил свою работу.

Что написано в записке — у каждой из нас своё. Может быть, там про детство, которое вы не помните. Или про отношения, в которых чего-то не хватает. Про жизнь, которая идёт не в ту сторону. Мы будем разбираться с содержанием этих записок дальше, в третьей и четвёртой частях книги. Но первый шаг — перестать бояться стука. Признать, что гонец есть, он пришёл не просто так. И что внутри вас есть силы открыть дверь.

Вы уже начали это делать — вы читаете эту книгу. Не отложили её, не сказали себе «да ладно, у меня всё нормально». Что-то внутри вас знает: нет, не нормально. И это знание — мужество. Тихое, незаметное, без фанфар — но мужество.

Давайте двигаться дальше.

* * *

Упражнение: «Карта моего тела»

Для этого упражнения вам понадобится десять минут тишины, удобная поза и, если есть возможность, лист бумаги, на котором вы нарисуете простой контур человеческого тела. Красота рисунка не имеет значения — важен сам процесс.

Закройте глаза. Сделайте три медленных, глубоких вдоха. Не торопитесь — дайте себе время перейти из режима «действовать» в режим «чувствовать». А теперь начните путешествие по своему телу. Представьте, что ваше внимание — это мягкий, тёплый луч фонарика. Начните с макушки и медленно ведите его вниз: лоб, виски, глаза, челюсть, горло, плечи, руки, грудь, живот, поясница, бёдра, колени, ступни.

В каждой точке задержитесь на несколько секунд. Спросите себя: что здесь? Напряжение? Тяжесть? Холод или жар? Пульсация? Покалывание? Онемение? Или, может быть, пустота — область, которую вы вообще не чувствуете, как будто её нет?

Не анализируйте, не оценивайте, не пытайтесь ничего исправить. Просто замечайте. Если нашли место, где тревога ощущается сильнее всего, — отметьте его на силуэте. Подпишите одним словом или образом, на что это похоже: камень, узел, огонь, лёд, свинец, яма, комок.

Это ваша карта. У кого-то тревога живёт в горле, у кого-то — в животе, у кого-то — в сжатых кулаках, у кого-то — за грудиной, как тяжёлый ком. Нет правильных и неправильных ответов. Есть ваше тело, которое давно хочет вам что-то сказать. Вы сейчас впервые его слушаете.

Сохраните эту карту. Мы вернёмся к ней в следующих главах, и вы увидите, что она начнёт меняться.

* * *

Дополнительная практика: «Дышать в тревогу»

Эта практика — не про то, чтобы прогнать тревогу. Она про то, чтобы научиться находиться рядом с ней, не сжимаясь и не убегая. Для многих это непривычно: мы привыкли либо подавлять неприятные ощущения, либо бороться с ними. Здесь — третий путь: просто быть рядом.

Найдите то место в теле, где тревога ощущается сильнее всего. Вы его уже знаете — вы только что составили карту. Направьте внимание именно туда.

Теперь представьте, что ваш выдох — это мягкий, тёплый свет. С каждым выдохом вы направляете этот свет в место, где живёт тревога. Не чтобы растворить её, или прогнать — а чтобы дать ей чуть больше пространства. Как будто тесная комната, в которой она была заперта, вдруг стала немного просторнее. Стены чуть раздвинулись. Появилось место, чтобы дышать.

Побудьте с этим три—пять минут. Наблюдайте, что происходит с ощущением. Оно может ослабнуть. Может переместиться. Может измениться по температуре, по плотности, по цвету. А может остаться таким же — и это тоже совершенно нормально. Цель здесь не в результате, а в самом процессе: вы находитесь рядом с тревогой и не рассыпаетесь.

Если после этого вы почувствовали хотя бы небольшое облегчение — запомните: это сделали вы. Своим вниманием и своим дыханием. Без таблеток, терапевта или специального оборудования. Так начинается работа, которую никто, кроме вас, сделать не может.

Глава 2.

Симптомы в шапке-невидимке

Ко мне редко приходят с жалобой на тревогу. Гораздо говорят о чем-то другом: о проблемах с отношением к себе и самооценкой, недовольстве собой или своими поступками, бессоннице, ощущении постоянной усталости, отсутствии энергии, навязчивых мыслях, апатии, постоянном стрессе. «Не люблю себя и свое тело», беспокоят чувства и эмоции. Рассказывают о сложностях с самореализацией, трудностях в принятии решений и отсутствии радости.

Иногда приходят с диагнозом, который уже поставил гастроэнтеролог или невролог: синдром раздражённого кишечника, вегетосудистая дистония, головная боль напряжения. Анализы, УЗИ, кардиограмма в норме. Но живот болит, или голова. Горло сжимается так, что трудно глотать. Руки немеют. Сердце вдруг начинает колотиться посреди обычного рабочего дня.

Когда грамотный врач говорит «попробуйте обратиться к психотерапевту», многие обижаются. Потому что слышат в этом: «Вы всё выдумываете, идите отсюда». И проходят ещё несколько месяцев, иногда лет, прежде чем человек решается. А когда мы начинаем работать, почти всегда выясняется одно и то же: тот симптом, с которым пришли, — верхушка айсберга. Под ним — ночные пробуждения, напряжение в плечах, звон в ушах, который списывали на наушники, и тихая, упорная тревога, которую не опознавали как тревогу, потому что для вас это было «просто жизнь».

Эта глава — каталог сигналов, которые тело, мысли и поведение подают, когда вам тревожно, но вы об этом не догадываетесь. Она подробная, потому что тело говорит на многих языках одновременно, и большинство из них мы так и не выучили, нас никто этому не учил. Нам объяснили, как работает двигатель внутреннего сгорания, но не объяснили, как работает наш собственный организм, когда ему страшно.

* * *

Тело говорит первым

В предыдущей главе мы говорили о «кортизоловой ванне» — о том, что происходит, когда тело месяцами живёт в гормонах стресса. Теперь давайте посмотрим, как это проявляется конкретно, в ощущениях и симптомах, с которыми вы, возможно, ходите каждый день и даже не связываете их с тревогой.

Ком в горле. Одна из самых частых жалоб. Ощущение, что в горле что-то застряло, что-то мешает глотать, хотя ничего там нет. Вы идёте к ЛОРу — чисто. К эндокринологу проверить щитовидную железу — норма. А ком не уходит. Это так называемый *globus hystericus* — спазм мышц гортани, вызванный хроническим напряжением. Горло — это место, через которое мы говорим, а значит, и место, где застревает всё невысказанное. Вся тревога, которую мы проглотили, все слова, которые не решились произнести. Тело хранит это буквально.

Ночные пробуждения. Особенно характерный паттерн — пробуждение между двумя и четырьмя часами ночи. Вы открываете глаза, и сразу — тревога, без видимой причины. Это не случайность. В районе трёх часов ночи происходит естественный пик выработки кортизола — организм начинает готовиться к утру. У здорового человека этот пик проходит незаметно. Но если уровень кортизола и так повышен из-за хронического стресса, этого небольшого дополнительного выброса достаточно, чтобы вытолкнуть вас из сна. Вы лежите в темноте с колотящимся сердцем и пытаетесь понять, чего боитесь. А бояться нечего — это просто биохимия.

Челюсть и зубы. Бруксизм — скрежет зубами во сне — настолько распространён среди тревожных людей, что стоматологи иногда первыми замечают проблему. Стёртая эмаль, боль в височно-нижнечелюстном суставе, утренние головные боли — всё это может быть следствием того, что ночью, когда сознание отдыхает, тело продолжает сжиматься. Днём вы, возможно, замечаете то же самое: стиснутые зубы, напряжённая челюсть. Попробуйте прямо сейчас, читая эти строки, обратить внимание — не сжаты ли у вас зубы? Многие в этот момент удивляются.

Холодные руки и ноги. Когда тело готовится к опасности, кровь перераспределяется: от периферии — к жизненно важным органам, к крупным мышцам, которые понадобятся, чтобы бежать или драться. Руки и ноги получают меньше крови, и вы мёрзнете. Если ваши руки всегда холодные, а врачи не находят проблем с сосудами, — возможно, ваше тело просто находится в режиме постоянной боевой готовности.

Кишечник. Кишечник — это не просто орган пищеварения. Это, как его называют учёные, «второй мозг»: в стенках кишечника находится энтеральная нервная система — около пятисот миллионов нейронов, которые работают относительно автономно от головного мозга. Но при этом кишечник и мозг постоянно обмениваются сигналами через блуждающий нерв — самый длинный нерв в нашем теле, который проходит от ствола мозга до брюшной полости. Когда вам тревожно, мозг посылает сигнал вниз, и кишечник реагирует: спазмы, вздутие, тошнота, диарея или, наоборот, запор. Это не «у вас в голове». Это вполне реальная физиология, подтверждённая десятками исследований. Вашему кишечнику действительно больно. Просто команда на боль поступила не из еды, а из тревоги.

Дыхание. Вы замечали, что иногда вам не хватает воздуха? Не в том смысле, что вы задыхаетесь, — скорее, хочется сделать глубокий вдох, но он как будто не получается, не доходит до конца. Это зажата диафрагма — большая плоская мышца, которая отделяет грудную полость от брюшной. При хроническом стрессе она напрягается, как и все остальные мышцы тела, и перестаёт двигаться в полную амплитуду. Дыхание становится поверхностным, грудным, верхним. Лёгкие наполняются не полностью. А неполное дыхание, в свою очередь, поддерживает состояние тревоги — потому что мозг интерпретирует поверхностное дыхание как ещё один сигнал опасности. Ещё один замкнутый круг.

Кожа и волосы. Высыпания, которые появляются «на ровном месте». Обострение экземы или псориаза в стрессовые периоды. Волосы, которые остаются на расчёске в пугающих количествах. Кортизол подавляет обновление клеток кожи и ослабляет волосяные фолликулы. Кожа — наша граница с внешним миром, и когда эта граница испытывает давление изнутри, она реагирует. Дерматолог пропишет кремы и витамины, и они помогут, но если не убрать причину — кортизоловую ванну, — симптомы вернутся.

Либи́до. Об этом редко говорят вслух, но я скажу, потому что это важно. Хронический стресс подавляет выработку половых гормонов — и эстрогена, и тестостерона. Тело решает: сейчас не время для размножения, сейчас время выживать. В результате снижается желание, а иногда и физическая чувствительность. Женщина думает, что с ней что-то не так, стыдится, замыкается — и стресс усиливается. Опять круг.

Я могла бы продолжать этот список: звон в ушах, головокружение, учащённое сердцебиение без физической нагрузки, ощущение «ватных» ног, внезапная потливость, тремор рук. Всё это — разные диалекты одного языка. Язык называется: мне тревожно, и я не знаю, как об этом сказать словами, поэтому говорю телом.

* * *

Голова: мысли, которые живут своей жизнью

Тело — не единственный канал, через который тревога себя проявляет. Есть ещё один, менее осязаемый, но не менее изматывающий: ваши мысли.

Руминация, или «мыслительная жвачка». Это когда одна и та же мысль прокручивается в голове снова и снова, как заевшая пластинка. Вы мысленно возвращаетесь к разговору трёхдневной давности и перебираете: что я сказала, что нужно было сказать, почему я сказала именно это. Или забегаєте вперёд и проигрываете варианты: а если он скажет так, я отвечу так, а если вот так, тогда я... Это не продуктивное обдумывание. Это жвачка, которая не переваривается и не насыщает, а только утомляет челюсть. Мозг тратит огромное количество энергии на этот бесконечный пересмотр — и ничего не решает, потому что задача не в решении, а в иллюзии контроля.

Навязчивые мысли. «А вдруг?» и «А что, если?» — два вопроса, которые тревожный мозг задаёт себе сотни раз в день. А вдруг я забыла закрыть дверь. А что, если результаты анализов будут плохими. А вдруг он не перезвонит. А что, если на совещании я скажу глупость. Эти мысли появляются сами, без приглашения, часто — в самый неподходящий момент. Вы понимаете, что они иррациональны, но не можете их остановить. Это значит, что ваш сторож, о котором мы говорили в прошлой главе, продолжает делать свою работу — сканировать горизонт на предмет угроз. Только горизонт у него теперь внутренний.

Катастрофизация. Это склонность мозга из всех возможных исходов автоматически выбирать самый плохой. Ребёнок не ответил на звонок — значит, случилось страшное. Начальник попросил зайти — значит, уволят. Муж задержался на работе — значит... и дальше воображение разворачивает сценарий, от которого перехватывает дыхание. Катастрофизация — это не глупость и не паранойя. Это работа той же амигдалы, которая перестраховывается: лучше испугаться сто раз зря, чем один раз не испугаться и погибнуть. С точки зрения выживания в саванне — блестящая стратегия. С точки зрения жизни в двадцать первом веке — источник бесконечного страдания.

«Туман» и трудности с концентрацией. Иногда тревога проявляется не как избыток мыслей, а как их отсутствие. Голова как ватная, мысли рассыпаются, вы не можете дочитать абзац, забываете, зачем зашли в комнату, путаете слова. Это не ранняя деменция и не нехватка витаминов, хотя и то, и другое стоит проверить. Это истощение неокортекса — того самого «третьего этажа», который при хронической тревоге систематически обесточивается. Если ваш мыслящий мозг каждый день уступает ресурсы эмоциональному мозгу, неудивительно, что на сложные когнитивные задачи его просто не хватает.

Дереализация. Ощущение, что вы наблюдаете за своей жизнью как бы со стороны, через стекло. Всё происходит, но не по-настоящему. Звуки приглушены, цвета тусклые, вы как будто не присутствуете внутри собственного тела. Это защитный механизм психики, который включается, когда эмоциональная нагрузка слишком велика. Мозг, образно говоря, убирает громкость, чтобы не оглохнуть. Это пугает, если вы не знаете, что это такое. Но знание уже само по себе снижает страх: это не помешательство, не «схожу с ума». Это временная реакция перегруженной системы.

* * *

Поведение: что вы делаете, не замечая

Третий канал — поведенческий. Здесь тревога проявляется не в ощущениях и не в мыслях, а в том, что вы делаете или, наоборот, перестали делать. И это, пожалуй, самый незаметный слой, потому что свои привычки мы считаем «просто характером».

Избегание. Вас пригласили на день рождения, и вы находите причину не пойти. Предложили интересный проект на работе, и вы отказались, хотя хотели. Подруга зовёт на выставку, и вы обещаете, но в последний момент отменяете. Вы делаете это не потому, что вам неинтересно и не потому, что вы интроверт (хотя, возможно, и это тоже). Вы делаете это потому, что тревожно. Потому что каждый выход в мир — это энергетические затраты, а ваш резервуар

и так почти пуст. Тревога сужает мир: чем дольше она длится, тем меньше пространства остаётся для жизни.

Прокрастинация. Это не лень. Я хочу, чтобы вы услышали это: прокрастинация — это не лень. Это страх. Страх не справиться, страх сделать недостаточно хорошо, страх обнаружить, что вы не так компетентны, как все думают. Тревожный мозг интерпретирует начало нового дела как потенциальную угрозу: а вдруг провал? И откладывает, откладывает, откладывает — пока от отложенных дел не становится ещё более тревожно. Знакомый замкнутый круг.

Гиперконтроль. Проверяете по три раза, заперта ли дверь. Перечитываете письмо семь раз, прежде чем отправить. Звоните ребёнку каждые полчаса. Не можете делегировать, потому что «никто не сделает это так, как нужно». Контроль — это попытка тревожного мозга вернуть себе ощущение безопасности. Если я проконтролирую всё, ничего плохого не случится. Проблема в том, что «всё» проконтролировать невозможно, и этот зазор между желаемым и реальным контролем — как раз то место, где тревога расцветает пышнее всего.

Телефон. Вы берёте его в руки десятки раз в день, не потому что ждёте важного сообщения, а потому что без него тревожнее. Экран заполняет внутреннюю пустоту потоком информации — неважно какой. Скроллинг ленты — это не зависимость в классическом смысле. Это попытка мозга заглушить тревожный шум более сильным шумом. Как если бы вы включили телевизор, чтобы не слышать, как скрипит дом. В последнее время появилось даже понятие «думскроллинг» («doomscrolling») — поведение, при котором человек часами листает ленту соцсетей в поисках негативных новостей, несмотря на ухудшение эмоционального состояния. Термин образован от английских слов «doom» («рок, судьба, гибель») и «scrolling» («прокрутка»). Близкое понятие — «думсерфинг», описывающее аналогичное поведение при переходе между сайтами и поисковыми запросами.

Еда. Переедание или потеря аппетита — две стороны одной монеты. Когда тревожно, одни начинают есть, потому что еда — это самый быстрый, самый доступный и самый легальный способ получить дофамин. Еда — первый антидепрессант, который появляется с нашим рождением, в период, когда еще нет потребностей, но уже чувствуется напряжение. Поэтому механизм «напряжение — снятие напряжения» — очень мощный. Схожий механизм действия с покупками: маленькая капля удовольствия снимает напряжение на мгновение и испаряется также мгновенно. Или с сексом, когда он не для удовольствия или рождения ребенка, а для снятия напряжения, иногда его называют «для здоровья».

Другие, наоборот, теряют аппетит или отказываются от секса — тело в режиме «бей или беги», а пищеварение и удовольствие в этом режиме не приоритет. Бессознательные процессы начинают жить по другим принципам «Еда — это жизнь — жизнь опасна — значит и еда опасна. Я не хочу так жить — я не буду есть!»

Эмоции тревоги как будто спрятаны, как будто на них надели шапку невидимку, мы не видим объект, видим лишь последствия действия. Или как ветер: мы его не видим, но ощущаем и видим разрушительные последствия.

* * *

Выбрать другой путь

Если вы узнали себя в нескольких пунктах из этого списка, у вас, вероятно, есть опыт хождения по врачам. Кардиолог — потому что сердце. Гастроэнтеролог — потому что живот. Невролог — потому что голова и онемение. Эндокринолог — потому что вдруг щитовидная. Может быть, даже аллерголог — потому что кожа. Каждый из них честно делает свою работу: обследует орган, который входит в его зону ответственности. И каждый говорит: в моей области всё в порядке.

И вот вы стоите с пачкой результатов, в которых всё — норма, а вам по-прежнему плохо. И вы начинаете думать одно из двух: либо «врачи ничего не нашли, значит, я, наверное, что-то

выдумываю», либо «врачи ничего не нашли, значит, у меня что-то такое, что не определяется анализами, и это, наверное, ещё страшнее». Оба варианта усиливают тревогу.

А правда вот в чём: ваше тело не болеет — оно сигнализирует. Боль настоящая. Тошнота настоящая. Ком в горле настоящий. Бессонница настоящая. Просто команда на все эти симптомы поступает не из того органа, который проверяли, а из нервной системы. Адрес отправителя — другой. И это не значит, что проблема менее реальна. Это значит, что её нужно искать в другом месте.

Я очень рада новым тенденциям в медицине: многие врачи после сдачи анализов и назначения лекарств рекомендуют обратиться к психологу. Они правы: в их области действительно всё в порядке, каждый специалист смотрит свой фрагмент, а целую картину не видит никто. И точно за 9—12 минут, которые отведены на прием пациента в поликлинике, разобраться в ментальном здоровье нет возможности. Если вам когда-нибудь врач скажет «попробуйте обратиться к психотерапевту» — это не значит, что он считает вас сумасшедшей. Это значит, что он достаточно грамотен, чтобы понять: ваши симптомы реальны, но их источник — за пределами его специализации.

* * *

Один оркестр, одна мелодия

Мне хотелось бы, чтобы вы посмотрели на этот каталог не как на список болезней, а как на партитуру. У каждого инструмента — своя партия: кишечник играет своё, челюсть — своё, мысли — своё, телефон в руках — своё. Но мелодия одна. И дирижёр один — тревога. Когда вы это видите, разрозненные симптомы перестают казаться хаосом. Они становятся историей, которую ваше тело пытается вам рассказать. Причём одну и ту же историю — на разных языках, в надежде, что хоть на одном из них вы наконец услышите.

Вы сейчас слушаете. Это хорошо. Это больше, чем может показаться.

* * *

Упражнение: «Мой каталог сигналов»

Возьмите ручку и пройдите по списку ниже. Отмечайте всё, что узнали — не то, что было «один раз», а то, что повторяется, что стало привычным. Это инвентаризация — спокойная, честная перепись того, что есть.

Тело:

Ком в горле. Ночные пробуждения. Бруксизм или сжатая челюсть. Холодные руки и ноги. Боли в животе, вздутие, нарушения стула. Ощущение нехватки воздуха. Учащённое сердцебиение. Головные боли напряжения. Напряжение в плечах и шее. Звон в ушах. Головокружение. Потливость. Тремор рук. Кожные высыпания. Выпадение волос. Снижение либидо.

Мысли:

Руминация — одни и те же мысли по кругу. Навязчивые «а вдруг» и «а что, если». Катастрофизация — из любого события — худший сценарий. Туман в голове, трудности с концентрацией. Забывчивость. Ощущение нереальности, жизнь «за стеклом».

Поведение:

Избегание встреч, мероприятий, новых проектов. Прокрастинация. Гиперконтроль. Постоянное сидение в телефоне. Переедание или потеря аппетита. Трудности с засыпанием или избыточный сон.

Посчитайте отмеченное. Если больше пяти пунктов — это не приговор, а приглашение отнестись к себе внимательнее. Ваше тело давно разговаривает с вами. Вы только что начали записывать.

* * *

Дополнительная практика: «Связь с телом»

Это упражнение можно делать в любой момент дня — за рабочим столом, в машине на светофоре, в очереди, перед сном. Оно занимает две-три минуты и не требует никаких условий, кроме вашего внимания.

Остановитесь. Сделайте вдох. Спросите себя: где сейчас в моём теле есть напряжение? Не ищите специально — просто дайте ответу прийти. Может быть, это плечи. Может быть, живот. Может быть, стиснутые зубы.

Когда нашли — направьте туда дыхание. Представьте, что выдох — мягкий и тёплый — приходит именно в это место. Не чтобы исправить, не чтобы убрать. Просто чтобы сказать этой части тела: я тебя вижу. Я здесь.

Побудьте так минуту-другую. Понаблюдайте: меняется ли что-нибудь? Иногда напряжение чуть отпускает. Иногда перемещается. Иногда остаётся. Любой ответ — правильный.

Эта практика — не лечение, а установление связи. Вы заново учитесь слышать своё тело — не как источник жалоб, а как собеседника, с которым когда-то перестали разговаривать. Чем чаще вы это делаете, тем яснее становится его речь.

Глава 3.

Улыбающаяся депрессия

В предыдущих двух главах мы говорили о тревоге — о том, как она устроена и как проявляется. Но у тревоги есть близкая родственница, которая часто живёт с ней в одном доме, хотя выглядит совсем иначе. Тревога суетится, перебирает, не спит. А эта родственница, наоборот, замирает. Она не паникует — она гаснет. Не мечется — а как будто медленно покрывается инеем. Её зовут депрессия.

Я знаю, что это слово звучит тяжело. В нашей культуре оно до сих пор вызывает насто-роженность, а иногда — прямое отторжение. Депрессия — это для тех, кто лежит лицом к стене и не встаёт. Для тех, кто не может работать. Для тех, у кого «настоящие проблемы». А у вас — какие проблемы? Вы встаёте, одеваетесь, ведёте детей в школу, проводите совещания, улыбаетесь на фотографиях и в соцсетях. Какая здесь депрессия?

В международной практике для этого состояния есть отдельный термин — *smiling depression*, улыбающаяся депрессия. Человек функционирует. Ходит на работу. Поддерживает социальную жизнь. Выглядит благополучно. И при этом находится в депрессивном состоянии, которое не видно ни окружающим, ни часто — самому человеку. Потому что в нашем представлении депрессия — это когда ты не можешь встать. А если встаёшь — значит, всё не так уж плохо. Значит, не имеешь права жаловаться.

Имеете. Давайте разберёмся, почему.

* * *

Три лица одного состояния

Тревожно-депрессивное расстройство — это не редкость, не экзотический диагноз. По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессией страдает более 60% населения в мире, и эта цифра не учитывает тех, кто никогда не обращался за помощью. А таких — большинство. Потому что депрессия умеет прятаться, и делает это куда искуснее, чем принято думать.

У неё есть несколько форм, и каждая маскируется по-своему. **Рекуррентная депрессия** — это когда она уходит и возвращается, как прилив. Месяц-два вы чувствуете себя нормально, иногда даже хорошо, и уже думаете: ну вот, прошло. А потом — снова дно. Снова серость, усталость, ощущение, что жизнь утекает сквозь пальцы. И так — волнами, годами. Особенно коварно то, что в «хорошие» периоды вы забываете, каково было в плохих, и поэтому каждый новый эпизод переживается как неожиданность. Как предательство собственного организма.

Маскированная депрессия — это когда вместо тоски и апатии вы чувствуете совсем другое: раздражительность, физическую боль, хроническую усталость. Тело болит, а душу никто не проверяет, потому что жалоба звучит как медицинская: «у меня мигрени», «у меня спина», «у меня аритмия». Мы уже говорили о том, как тревога проявляется через тело. Депрессия умеет то же самое, только ещё тише.

И наконец — та самая **улыбающаяся**. Самая невидимая из всех. Человек настолько натренировал себя функционировать в любом состоянии, что окружающие не замечают вообще ничего. Волосок к волоску, ноготок к ноготку, голос ровный, на фото — улыбка. А внутри — пустота. Или тяжесть, которую невозможно объяснить. Или ощущение, что живёшь за стеклом: видишь, как другие радуются, и не можешь понять, как они это делают. Как будто кто-то выкрутил ручку громкости у всех эмоций — и тоска, и радость, и нежность, и удивление — до минимума. И осталось только одно: надо.

Тревога и депрессия — частые соседки. Тревога, если описать её очень грубо, — это избыток возбуждения: нервная система перегрета, сторож не спит, мышцы напряжены. Депрессия — это, наоборот, истощение: нервная система выработала ресурс и уходит в энергосберегающий режим. Они могут чередоваться — сегодня тревожно, завтра пусто. А могут существовать одновременно, что звучит парадоксально, но встречается очень часто: вы одновременно взвинчены и опустошены, одновременно не можете успокоиться и не можете ничего почувствовать. Это тревожно-депрессивное расстройство, и это именно то, с чем ко мне приходят чаще всего.

* * *

Почему именно умные

Меня иногда спрашивают: успешные женщины — они особенно уязвимы к тревоге? Я долго думала над этим вопросом и пришла к выводу, что дело не в успешности как таковой. Дело в интеллекте.

Давайте посмотрим на историю. Кто были главные пациентки Фрейда и Юнга? Воспитанные, образованные, интеллигентные женщины из состоятельных семей, аристократки. У Юнга лечились дочери Рокфеллера. У Фрейда — дочери и жены венского дворянства. Не потому что бедные не страдали — страдали все. А потому что у людей с более простым укладом жизни были встроенные механизмы саморегуляции, которых лишён человек с высоким интеллектом и высокой социальной организацией.

Подумайте о том, как жила женщина двести лет назад. Не идеализируя — жизнь была тяжёлой, часто жестокой. Но в этой тяжести было кое-что, чего нет у нас. На святках — гадания и костры. На Масленицу — блины и гулянья. Весной — босиком по первой траве. Летом — физический труд до изнеможения, а потом речка. Осенью — баня: жар, берёзовый веник, из парилки — в сугроб или в холодную воду. Зимой — рукоделие при свечах, песни, сказки. Тело постоянно работало, постоянно чувствовало, постоянно получало разрядку. Радость была вплетена в быт. Горе — тоже: были плакальщицы, были ритуалы прощания, были общие песни, в которых можно было выплакать боль. Всё это выглядит как фольклор. А по сути — это была встроенная система психической гигиены, отточенная столетиями. Вместе проживалось коллективное горе и коллективная радость.

Ни одной крестьянке не нужен был психотерапевт. Проблем хватало, но весь уклад жизни представлял собой один большой терапевтический сеанс. Тело трудилось, потом отдыхало. Эмоции проживались вместе, не в одиночку. Ритуалы давали структуру горю и радости. Сексуальность была проще и телеснее, без того мучительного самоконтроля, который изводит современную женщину. Как говорится в одной старой присказке: «Лучшее лекарство от всех недугов — солёная вода. Пот, слёзы и море...».

Или баня, там где моря нет. Всё было предусмотрено.

А теперь посмотрите на современную женщину с высоким интеллектом. Тело — в кресле. Руки — на клавиатуре. Глаза — в экране. Голова работает на полной мощности двадцать часов в сутки, а тело за это время переместилось из квартиры в машину, из машины в офис, из офиса в ресторан, из ресторана — обратно. Физический контакт с миром — минимальный. Босиком по траве — когда в последний раз? Голыми руками в земле? Голосом в полную силу — не на совещании, а просто от радости, от горя, от восторга?

У тела нет выхода. Каждый день оно накапливает напряжение, и некуда его сбросить. Фитнес помогает не всегда, потому что многие клубы и программы работают на *накачку* энергии, а не на *разрядку*. Кроссфит, интервальные тренировки, силовые — после них вы выходите взвинченной, с подскочившим пульсом, с ощущением «я молодец», но тело не расслабилось, оно ещё больше сжалось. А те формы движения, которые действительно отпускают — плавание, танцы, долгие пешие прогулки, йога — требуют замедления. А замедление для тревож-

ного человека — это страшно. Потому что в тишине и медленности поднимается всё то, от чего вы бежите.

Добавьте к этому ещё одну вещь. У людей с высоким интеллектом, как правило, выше амбиции — а значит, больше поводов для тревоги. Каждый новый уровень достижений — это новый уровень требований к себе. Сизифов камень, который скатывается не вниз, а достигнув одной вершины, стремится к следующей.

Физические ресурсы тела при этом не растут. Амбиции — да, ресурсы — нет. Этот зазор и есть то место, где селится тревога, а за ней — и депрессия. Сюда еще добавляются накопленная злость и обида, на подавление, которых тоже нужны силы.

* * *

Что мы потеряли

Мне кажется важным сказать это прямо: мы живём в мире, который системно лишил нас инструментов саморегуляции, а потом удивляется, почему мы не справляемся.

Нет бани — в том древнем смысле, где жар, потом холод, потом тело обмякает и отпускает всё, что держало. Нет святочных гуляний, где можно было орать, топтать ногами, плясать до упаду, кататься в снегу. Нет совместного пения, которое синхронизировало дыхание и пульс целой деревни. Нет ручного труда, после которого голова пуста, а руки гудят от усталости — приятной, честной, телесной.

Взамен мы получили ретриты за тысячу евро, детоксы от гаджетов, приложения для медитации и курсы осознанности. Всё это, по сути, — попытки искусственно воссоздать то, что раньше было частью повседневного быта. Попытки неплохие, иногда полезные. Но разница — как между живым огнём в печи и изображением камина на экране телевизора. Тепло есть, но греет по-другому.

Я не зову вас обратно к коровам и прялке. Рассказываю для того, чтобы вы перестали считать свою тревогу и свою усталость личным дефектом. Это не ваша поломка, а поломка среды. Вы реагируете совершенно нормально на совершенно ненормальные условия. Ваше тело просит того, что ему положено от природы: движения, контакта, ритма, разрядки. Оно не получает этого — и протестует. Протест выглядит как тревога. Или как депрессия. Или как то и другое одновременно.

* * *

Куда делась радость

Это, пожалуй, самый тихий симптом из всех. Не бессонница, которую можно измерить. Не ком в горле, который можно показать врачу. А что-то неуловимое, что трудно даже назвать. Вы не грустны, не в отчаянии. Вы просто ничего не чувствуете. Как если бы у жизни выкрутили насыщенность: все цвета на месте, все декорации стоят, но они тусклые, серые, ненастоящие. Как фотография с выгоревшей плёнки.

Вы идёте в ресторан — и не чувствуете вкуса. Летите в отпуск — и не чувствуете восторга. Покупаете то, что давно хотели, — и удовольствие заканчивается ещё до того, как вы вышли из магазина. Вы знаете, что должны радоваться. И вы отыгрываете эту радость. Для мужа: «Спасибо, дорогой, как красиво!» Для подруг: «Отпуск был потрясающий!» Для себя в зеркале: «У меня всё хорошо». Только голос, которым вы это произносите, звучит как из соседней комнаты.

Нейробиологически за это отвечает дофаминовая система — система вознаграждения, которая в норме подкрепляет то, что приносит удовольствие: еда, близость, достижения, новизна. При хроническом стрессе и депрессии чувствительность этой системы снижается. Рецепторы, которые должны «ловить» дофамин, притупляются, как обоняние в помещении с сильным запахом: сначала чувствуешь, потом привыкаешь, потом не чувствуешь ничего. Вам нужно всё больше стимулов, чтобы испытать хоть что-то. Отсюда — бесконечные покупки,

перелёты, новые проекты, сериалы до четырёх утра. Каждый стимул даёт микрокаплю дофамина, которая испаряется мгновенно.

В нашем обществе — а мы живём в обществе, которое многие психоаналитики называют нарциссическим, — радость превратилась в товар. Её нужно демонстрировать: в социальных сетях, на фотографиях, в разговорах. Каждый лайк — микродоза одобрения. Каждая красивая фотография из отпуска — доказательство: я живу хорошо, мне хорошо, посмотрите, как мне хорошо. Но за этой витриной — пустая комната. И в этой пустой комнате женщина сидит одна и не понимает, почему ей не радостно, хотя по всем параметрам должно быть радостно.

Если вы узнали себя в этом описании — пожалуйста, не пугайтесь. И, что ещё важнее, не стыдитесь. Исчезновение радости — это не чёрствость, не неблагодарность, не «избалованность». Это *защитная реакция перегруженной системы*. Ваш мозг так долго работал на износ, что выключил яркость, чтобы не сгореть. Это мудрая, древняя, биологически обоснованная защита. Проблема не в том, что она включилась. Проблема в том, что вы с ней засиделись. Пора потихоньку возвращать цвет. И мы будем учиться этому — шаг за шагом, начиная со второй части книги.

* * *

Слово, которое пугает

Я хочу закончить эту главу тем, с чего начала. Слово «депрессия» пугает. В нашей культуре — особенно. Тема психиатрии в России всегда находилась под гнётом исторического опыта: карательная психиатрия, стигма, страх. Слово «психиатр» вызывает у людей реакцию, которую не вызывает ни «кардиолог», ни «невролог». У меня есть клиническое образование, и я его нигде не афиширую, потому что знаю, как оно звучит для моих клиенток. Это часть нашей общей истории, нашей общей настороженности. И я её уважаю.

Родители или люди старшего поколения, часто говорят, что в наше время психологов не было и мы со всем справлялись. Выросли людьми. И это верно. У этого поколения масса достоинств. Это поколения людей с очень высоким запасом прочности, которые мужественно выживали. Они очень стрессоустойчивы. Но были ли они счастливы?

Я предлагаю подумать, над тем, что жить в современном мире и не пользоваться новыми знаниями — значит остаться в прошлом. Это контрпродуктивно. К тому же пренебрежение собственным психическим здоровьем никого не украсит и точно не сделает счастливым.

Я прошу вас: не позволяйте страху перед словом помешать вам увидеть то, что за ним стоит. За словом «депрессия» — не приговор и не ярлык. За ним стоит описание конкретного состояния, у которого есть своя биохимия, понятные механизмы и определенные способы с ним работать. Хорошая новость и наше спасение в знаниях о том, что мозг пластичен. Дофаминовая система восстанавливается. Нейронные связи перестраиваются. Каждый день в моём кабинете я вижу, как это происходит. И это научное волшебство нам доступно.

Последнее время люди стали чаще говорить хотя бы о *smiling depression* — об улыбающейся депрессии. Это маленький шаг, но важный. Потому что пока состояние не названо — с ним невозможно работать. А когда названо — оно теряет часть своей власти. Вы уже знаете, как это работает: мы говорили о гонце с запиской. Вот ещё одна записка. Разверните её, прочитайте. И давайте двигаться дальше — к тому, чтобы понять, что вы чувствуете, и научиться это различать.

* * *

Упражнение: «Что сейчас со мной?»

Это упражнение — не тест и не диагностика. Здесь нет баллов и нет результатов. Здесь есть только вы, прямо сейчас, в эту минуту. Возьмите ручку и бумагу. Не телефон — именно

ручку: письмо от руки задействует другие участки мозга и помогает замедлиться. Не торопитесь. Не редактируйте. Отвечайте первое, что приходит.

Первый вопрос: Что сейчас происходит с моим телом? Где напряжение — в плечах, в челюсти, в животе, в груди? Есть ли боль, к которой я настолько привыкла, что перестала её замечать?

Второй вопрос: Что мне снится? Вижу ли я сны вообще? Если вижу — они цветные или чёрно-белые? Тревожные, странные, повторяющиеся? Или я просто проваливаюсь в темноту и не помню ничего?

Третий вопрос: Когда я последний раз чувствовала настоящую радость? Не удовольствие от покупки, не облегчение от завершённого дела, не возбуждение от нового сериала — а именно радость. Тихую, тёплую, настоящую. Могу ли я вспомнить, что это было? Когда?

Четвёртый вопрос: Есть ли в моей жизни что-то, что повторяется по кругу? Одна и та же ссора. Одна и та же обида. Одна и та же ситуация, в которой я оказываюсь снова и снова. Могу ли я описать этот цикл?

Пятый вопрос: Если бы я описала своё внутреннее состояние одним образом — не словом, а картинкой, — что бы это было? Замёрзшее озеро? Пустая комната? Туман? Тёмный лес? Серая вата? Стеклянная стена?

Положите этот листок рядом с книгой. Не анализируйте. Мы вернёмся к вашим ответам позже, когда у вас появятся инструменты для того, чтобы с ними работать. А пока — просто позвольте этим ответам существовать. Вы впервые спросили себя честно, как дела — и впервые честно ответили.

* * *

Дополнительная практика: «У меня есть мысль»

Эта практика подходит и для тревоги, и для депрессии — для любого состояния, в котором мысли начинают жить своей жизнью и утаскивать вас за собой.

Когда вы поймали себя на мысли, которая причиняет боль или тревогу, — не боритесь с ней. Не пытайтесь её прогнать, подавить, «переключиться». Вместо этого проговорите вслух, медленно и спокойно:

«У меня есть мысль, что я не справляюсь. И это — всего лишь мысль.»

«У меня есть мысль, что радость ко мне не вернётся. И это — всего лишь мысль.»

«У меня есть мысль, что со мной что-то непоправимо не так. И это — всего лишь мысль.»

Произнесите это вслух, если есть возможность. Вслух — важно: когда мысль озвучена, она становится предметом, который можно рассмотреть со стороны. Она перестаёт быть вами и становится тем, что вы наблюдаете. Между вами и мыслью появляется тонкое пространство. Его достаточно для того, чтобы сделать вдох.

Вы только что отделили себя от своей мысли. Это небольшое действие, но за ним стоит принципиальная вещь: вы — не ваша депрессия. Вы — не ваша тревога. Вы — та, которая наблюдает. И та, которая способна сказать: это — всего лишь мысль.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

АЗБУКА ЧУВСТВ.

Научиться различать

Глава 4.

Что мы чувствуем и зачем

Попробуйте прямо сейчас, не задумываясь, ответить на простой вопрос: что вы чувствуете? Обратите внимание, я не задаю вопрос «как дела», на который можно отмахнуться «нормально». А именно — что вы сейчас, в эту секунду, чувствуете? Назовите эмоцию одним словом.

Большинство взрослых людей, когда я задаю этот вопрос в кабинете, на несколько секунд теряются. Не потому, что ничего не чувствуют, а потому что не привыкли называть то, что чувствуют. Словарный запас для эмоций у среднего взрослого человека удивительно мал. Хорошо, плохо, нормально, устала, нервничаю. Может быть — злюсь. Может быть — грущу. Но чаще всего — «не знаю» или «как-то так», сопровождаемое неопределённым жестом рукой.

Исследователи эмоций, в частности Лиза Фельдман Барретт, профессор психологии Северо-Восточного университета, описывают это явление термином «эмоциональная гранулярность». Это способность различать оттенки своих переживаний, как художник различает оттенки цвета. Кто-то видит просто «синее», а кто-то — кобальт, ультрамарин, индиго, лазурь. С эмоциями то же самое. Одна женщина говорит «мне плохо». А другая может сказать: «Я чувствую обиду, смешанную с растерянностью, и под этим — что-то похожее на тоску». У обеих одно и то же состояние. Но вторая — ближе к пониманию того, что с ней происходит, а значит, ближе к возможности что-то с этим сделать.

Эта глава — про то, как устроены наши эмоции, зачем они нужны и как научиться их различать. Это может показаться теоретическим отступлением — мол, зачем мне азбука, мне бы с тревогой разобраться. Но в этой азбуке — ключ. Потому что тревога, как мы уже начали выяснять, — это чаще всего не самостоятельная эмоция, а крышка на кастрюле, под которой кипит что-то другое. И если вы не умеете различать, что именно кипит, — вы будете бесконечно воевать с крышкой. А нужно — уменьшить огонь.

* * *

Три команды, которые слышал каждый

Не плачь. Не злись. Не бойся.

Эти три фразы — возможно, самые частые слова, которые слышит ребёнок в русскоязычной культуре. Они произносятся из любви: родитель не хочет, чтобы ребёнку было больно, страшно, обидно. Но что слышит ребёнок? Он слышит: то, что ты сейчас чувствуешь, — неправильно. Не нужно. Нежелательно. Убери это.

И он убирает. Сначала — с усилием, потом — автоматически. К семи-восемью годам большинство детей уже умеют подавлять неудобные эмоции так, что и сами не замечают этого процесса. Мальчик научился не плакать. Девочка научилась не злиться. Оба научились не бояться

— вернее, научились делать вид, что не боятся. И вот они выросли. И действительно не плачут, не злятся, не боятся. Они просто тревожатся — потому что все подавленные эмоции никуда не делись, они слились в один неразличимый, ноющий фон, как шум, источник которого невозможно определить.

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.