

18+

МАРИНА НОВИКОВА

ВНУТРЕННИЙ СТРАЖ

Как перенастроить систему безопасности
и взять тревогу под контроль



Марина Новикова
**Внутренний Страж. Как
перенастроить систему
безопасности и взять
тревогу под контроль**

*<https://litres.ru/74275682>
ISBN 9785007055178*

Аннотация

Книга-поддержка от клинического психолога Марины Новиковой даст вам набор простых инструментов для управления тревогой. Автор показывает, как с помощью тела, дыхания, мышления и осознанности можно быстро и без необходимости борьбы или героических усилий снизить тревожность, управлять своим состоянием.

Вы научитесь доверять своему телу, использовать дыхание, различать реальные факты от пугающих фантазий. Спокойствие станет вашей естественной привычкой.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Моя история	12
Глава 2. Разрешите себе тревожиться	21
Глава 3. Если когда-нибудь вы ели манго	43
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Внутренний Страж

Как перенастроить систему безопасности и взять тревогу под контроль

Марина Новикова

Редактор Екатерина Харитоновна

Корректор Екатерина Рогова

© Марина Новикова, 2026

ISBN 978-5-0070-5517-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Книга не заменяет врача

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, уже сделан самый важный шаг. Не тот, о котором трубят на обложках журналов («Избавься за 5 минут!»), а взвешенный, уверенный шаг взрослого человека. Вы понимаете: что-то мешает жить полноценно. Заметили: тревога забирает энергию, время и радость. И самое главное — внутри вас созрело решение: «С этим пора что-то делать».

Это может показаться неожиданным, но многолетний опыт практики подтверждает: справиться с тревогой проще, чем вы представляете.

Понимаю, как это может прозвучать. Возможно, сейчас внутри вас поднялась волна скепсиса. «Легко сказать, столько раз уже пробовал!» Это нормальная реакция защитного механизма. Моя уверенность продиктована не легкомыслием, а опытом: часто мы сами делаем тревогу сложной.

Мы накручиваем на нее слои страха, вины и борьбы. Мы пытаемся ее подавить, заглушить, убежать от нее. Но если убрать эти слои, остается простой сбой в системе охраны. И с этим уже можно договориться.

Я не призываю отказываться от таблеток или терапии, а предлагаю другой путь, возможно, параллельный. Путь, который не требует героических усилий. Путь понимания.

Понимание того, как работает тревога, само по себе сни-

мает половину симптомов. Потому что мы боимся не столько самого чувства тревоги, сколько неизвестности. «А вдруг я схожу с ума?», «А вдруг это сердце?», «А вдруг это навсегда?» Когда известен механизм, враг перестает быть чудовищем.

Не нужно бороться с тревогой. Борьба — это именно то, что раскручивает маховик.

Важно понять одну вещь: тревожатся все. Здоровые люди. Успешные бизнесмены. Студенты. Родители. Те, кого считают «железными».

Тревога — это сигнал системы безопасности.

Не тревожатся только те, у кого эта система отключена. Например, люди с определенными особенностями психики, которые совершают поступки без страха последствий. Там нет тревоги. Там пустота. Поэтому, когда приходит пациент и просит: «Уберите у меня тревожность», честный ответ звучит так: «Это невозможно сделать. И не нужно».

Ваша тревога вам нужна. Она защищает вас.

Вам не нужна патологическая тревога. Не нужно тревожное расстройство. Не нужна паническая атака, которая парализует волю.

В основе этой книги — подход, который изменил жизни моих пациентов. Я предлагаю не «лечение», а совместную работу. Я очень хочу, чтобы вы приложили усилия и изменили свое восприятие тревоги. Сняли пелену с глаз и увидели, что тревога — это не часть личности, характера или судьбы.

Невротическая тревога — это ловушка. И как только будет понят механизм этой ловушки, вы освободитесь из нее. Без насилия над собой. Без войны.

Важный аспект: здоровье

Как клинический психолог, я соблюдаю правило, которое считаю золотым стандартом. Всегда говорю своим пациентам: сначала исключаем органику (физические заболевания), потом психику. Об этом я написала отдельную главу. Тревога порой указывает на скрытые проблемы в работе организма. Если вы чувствуете постоянное сердцебиение, дрожь, потливость, пожалуйста, убедитесь, что физически вы здоровы.

Я не собираюсь напугать вас. Если врачи говорят: «Вы здоровы», значит, ваш организм цел, значит, проблема решается через психологическую работу или может идти параллельно с ней.

Как работать с этой книгой

Эта книга не требует от вас подвигов. Но есть несколько простых рекомендаций, которые помогут моему подходу работать эффективнее.

— **Читайте в своем ритме.** Не глотайте страницы залпом. Тревога любит спешку. Если чувствуете, что информа-

ции много, — остановитесь. Дайте ей улечься.

— **Слушайте себя.** Если возникает сопротивление («Нет, у меня не так»), просто отметьте это чувство и читайте дальше. Это голос вашего Стража, который боится перемен. Вы имеете право не соглашаться.

— **Попробуйте вести дневник.** Возьмите обычную тетрадь. Фиксируйте свое состояние. Это поможет вам увидеть реальную картину, а не ту, которую рисует тревога.

Чего не будет в этой книге

Хочу сразу расставить точки над *i*, чтобы у вас не было ложных ожиданий.

— Здесь не будет магических заклинаний и призывов «просто быть позитивным».

— Здесь не будет осуждения. Вы уже достаточно сильны, раз дошли до этой страницы.

— Здесь не будет сложной терминологии. Мы будем говорить на простом человеческом языке.

Вы готовы?

Я знаю, что кто-то из вас хочет закрыть книгу прямо сейчас. Эта часть боится перемен. Привычный дискомфорт часто кажется безопаснее, чем обнадеживающая неизвестность. Но где-то глубоко, под слоями усталости, теплится ма-

ленькая искра надежды: «А вдруг получится?»

Берегите эту искру. Она — ваш компас.

Мы начнем наше путешествие с разбора природы страха. Мы поймем, откуда он берется и почему эволюция дала нам этот механизм. Вы узнаете, почему то, что спасало наших предков от саблезубых тигров, иногда мешает нам в современном офисе.

Мы разберем, как работает иллюзия контроля. Мы поймем, почему попытка контролировать все подряд — это верный путь к неврозу.

Мы поговорим о будущем. О том, как жить без власти тревоги. Многие боятся не самой тревоги, а жизни без нее. «Кто я без своих страхов?» Вы узнаете, кто вы есть на самом деле. И, возможно, этот человек вам понравится.

Перед началом

Не торопитесь. Результат придет не от скорости чтения, а от глубины понимания. Если какая-то глава заденет вас за живое, остановитесь. Подумайте.

Помните: вы не отказываетесь от чего-то ценного.

Вы учитесь слышать себя.

Вы сбрасываете тяжелый рюкзак с камнями, который тащили на спине годами, даже не замечая его веса, пока не сняли.

Вы ничего не теряете.

Вы приобретаете утра без тяжелого подъема.
Вы приобретаете встречи без дрожи в коленках.
Вы приобретаете сон без ночных пробуждений.
Вы обрываете себя.

Стоит лишь перестать делать то, что подпитывает тревогу, как вы начнете видеть ситуацию такой, какова она на самом деле.

Переверните страницу, когда будете готовы. Начните это путешествие. Не завтра, не с понедельника. В своем темпе.
Добро пожаловать в жизнь с заботой о себе.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга написана клиническим психологом. Она не является заменой медицинской диагностики или лечения.

Тревога может иметь физиологические причины. Прежде чем приступать к психологической работе, настоятельно рекомендуется исключить соматические патологии у профильных специалистов.

Автор и издатель не несут ответственности за возможные риски, связанные с применением техник, описанных в книге, без консультации с врачом. Результаты индивидуальны и не гарантируют полного избавления от симптомов в каждом конкретном случае.

Если вы чувствуете острую боль, панические атаки высокой интенсивности или суицидальные мысли, пожалуйста,

обратитесь за экстренной медицинской помощью.

Глава 1. Моя история

Давайте познакомимся.

В книгах по психологии авторы часто опираются на регалии. Перечисляют дипломы, ученые степени, количество статей. Это понятный способ вызвать уважение. Но уважение — это не то же самое, что доверие. Вы можете уважать академика, который пишет о голоде, но если он никогда не голодал, его советы могут казаться оторванными от реальности.

Поэтому давайте начнем не со списка дипломов (хотя они у меня есть), а с того, какую роль я играю в решении вашей проблемы.

У меня есть опыт и в клинической, и в корпоративной психологии. И я заметила вот что: природа тревоги не зависит от того, где вы находитесь. Тревога везде одинакова.

В клиническую практику приходят люди, которые уже не могут скрывать свое состояние. Они говорят: «Мне плохо, помогите». Они открыты в своей уязвимости.

В корпоративной среде все иначе. Там я встречаю успешных людей: топ-менеджеров, владельцев бизнеса, ведущих специалистов. Тех, кто привык контролировать процессы и выглядеть уверенно. Они редко приходят с жалобами на «тревожное расстройство». Чаще звучит запрос на «эффективность», «тайм-менеджмент» или «стрессоустойчивость».

Но когда мы начинаем работать глубже, когда спадает маска успешности, проступает то же самое:

- потеющие ладони перед важным выступлением;
- стесненное дыхание во время сложных переговоров;
- бессонные ночи с прокручиванием сценариев провалов;
- привычка проверять почту каждые пять минут, потому что внутри горит сигнал тревоги.

Разница лишь в словах. В кабинете психолога человек признает: «Я боюсь». А в офисе тот же самый человек скажет: «Я просто чувствую большую ответственность».

Работая в корпоративном секторе, я увидела: тревога не смотрит на статус, доход или уровень социальной адаптации. Она не спрашивает, сколько у вас дипломов и какая должность. Она биологическая. Она универсальная.

Это наблюдение для меня критически важно. Почему? Потому что люди, привыкшие казаться неуязвимыми, часто считают, что тревога — это удел слабых. «У меня есть работа, семья, деньги, почему я тревожусь? Я должен быть сильнее». А те, кто уже обратился за помощью, часто чувствуют себя изолированными в своей боли.

Мне важно, чтобы вы услышали: мы все в одной лодке. Механизм тревоги у генерального директора и у студента перед экзаменом работает одинаково. Химия процесса одна и та же. И, что самое главное, путь к облегчению тоже один.

Опыт в двух сферах — клинике и бизнесе — позволил отточить подход, описанный в этой книге. Я взяла клиническую глубину и соединила ее с корпоративной практичностью. Я бережно отношусь к вашему времени и силам, поэтому в этой книге нет лишней теории. Только то, что работает.

Ночь, когда все изменилось

Восемь лет назад, имея за плечами солидный опыт работы с тревожными пациентами, я впервые сама испытала настоящую, неконтролируемую тревогу. Все случилось не на пике рабочего стресса и не в разгар конфликта. Это произошло на отдыхе, в отеле, в спокойной обстановке, вечером, когда я укладывала дочку спать. Ночь, тишина, шум моря за окном. Казалось бы, идеальные условия для отдыха. Задремала.

Неожиданно для себя проснулась от резкого, липкого чувства ужаса. Сердце билось неистово, в голове стоял гул паники. Возникла мысль, иррациональная, но пугающе четкая: «Сейчас придет цунами. Я не успею никого спасти». Звучит абсурдно. Логика подсказывала, что цунами здесь быть не может: мы находились в месте, где ему неоткуда было взяться. Но тревога не дружит с логикой. В тот момент тело реагировало так, будто угроза была реальной. Пульс учащался, дыхание перехватило, мышцы напряглись. Это был классический запуск симпатической нервной системы. Режим «Бей или беги».

И вот здесь произошло самое важное.

Несмотря на страх, несмотря на то, что сердце колотилось так, что, казалось, разбудит всю гостиницу, профессиональные рефлексy сработали. Лежа в темноте, я слушала дыхание дочери и одновременно анализировала свое состояние. Задавала себе вопросы, которые обычно задаю пациентам:

— «Где я?» (не просто: в отеле, а конкретно где — на кровати, рядом спит ребенок).

— «Что я чувствую, какие эмоции испытываю?» (беспокойство, незащищенность, тревожность, страх; голова лежит на подушке).

— «Что происходит с моим телом, что оно чувствует?» (напряжение и скованность).

— «Это реальная угроза или ложная тревога?» (ложная тревога).

— «Это паническая атака или просто естественный выброс адреналина?» (симпатическая система).

Что с этим делать и как справиться, я расскажу дальше, а пока хочу сказать, что в этот момент поняла важнейшую вещь, о которой хочу поговорить с вами прямо сейчас. Многие люди путают тревогу с возбуждением симпатической нервной системы. Это неудивительно. Симптомы похожи. Учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, чувство нереальности происходящего, страх потери контроля. Интернет пестрит статьями, где все эти состояния свалива-

ют в одну кучу. Вы читаете симптомы, узнаете себя в трех пунктах из десяти и ставите себе диагноз: «У меня паническое расстройство», «У меня инфаркт», «У меня стресс». Но давайте будем честны. Интернет не может задать вам уточняющие вопросы. Интернет не видит ваших глаз. Интернет не знает контекста.

Наверное, мы для этого и учимся, чтобы не верить всему тому, что написано на заборах. В ту ночь в отеле я поняла, что у меня не паническая атака, не инфаркт. Скорее всего, это был мощный выброс адреналина на фоне усталости и стресса от поездки. Моя симпатическая система просто решила перестраховаться. Она увидела сон, интерпретировала его как угрозу и включила сирену. Знание этого не убрало симптомы мгновенно. Сердце все еще колотилось. Но я не испугалась и не подумала: «О боже, я схожу с ума, я же психолог, со мной не должно такого происходить». Я подумала: «Ага, вот ты как работаешь. Интересно».

Наблюдение за тревожностью со стороны принесло облегчение. Не полное, но значительное.

Почему я рассказываю эту историю и вообще написала эту книгу?

Во-первых, чтобы показать: я обычный живой человек, а не «сверхчеловек», который никогда не чувствует тревоги.

Моя нервная система устроена так же, как и ваша. Ну и что, что я интересуюсь тревогой долгое время. Тревога не обходит стороной никого, даже людей, которые знают о ней все. Статус, знания, опыт — ничто из этого не дает иммунитета. Академика или спортсмена, президента компании или менеджера отеля — тревога не щадит никого.

Во-вторых, чтобы подсветить проблему дезинформации. Мы живем в эпоху, когда каждый второй считает себя экспертом по ментальному здоровью. Вы гуглите симптомы. Вы читаете форумы. Вы видите истории людей, у которых все было плохо, пока они не начали «пить эту таблетку» или «медитировать по три часа в день». И вы примеряете это на себя.

Проблема в том, что тревога — это хамелеон. У всех она выглядит немного по-разному. То, что помогло одному, может не сработать для другого. Но есть фундамент, есть база. Есть природа тревоги, которая едина для всех. И про эту природу мы обязательно поговорим.

В-третьих, я написала эту книгу для себя. Наверное, вы удивитесь, но так проще будет донести до моих клиентов мой подход. Эта книга написана для того, чтобы мы могли ускорить процесс терапии. По сути, это инструкция к домашним заданиям. Вы можете сейчас возмутиться и сказать: «Простите, но как же так? Мы купили эту книгу, полагая, что она написана для нас». Дело в том, что мы всегда делаем все только для себя, исходя из той позиции, в которой находимся. Вопрос лишь в том, для какой части себя мы делаем то,

что делаем. Эту книгу я пишу для профессиональной части себя, потому что как профессионал понимаю, что мне так будет проще работать, и я смогу помочь большему количеству людей. А иначе зачем мне работать психологом?

Когда я лежала в том отеле, то поняла одну вещь. Она легла в основу подхода, который я предлагаю вам сейчас. Тревога питается непониманием. Чем меньше вы знаете о том, что происходит внутри вас, тем страшнее вам становится.

Если вы чувствуете сердцебиение и не знаете причины, ваш мозг рисует самую страшную картину: «Инфаркт».

Если вы чувствуете головокружение и не знаете причины, мозг рисует: «Инсульт» или «Обморок».

Если вы чувствуете страх без причины, мозг рисует: «Я схожу с ума».

Но если вы знаете механизм, картина меняется.

Сердцебиение? Это адреналин. Это нормально. Это пройдет через три минуты.

Головокружение? Это гипервентиляция. Нужно просто выровнять дыхание.

Страх? Это ложный сигнал. Угрозы нет.

Знание не всегда убирает симптомы мгновенно, но оно убирает катастрофизацию. А именно она превращает обычное волнение в приступ тревожности.

Доверие

Доверие — это важная часть лечения. Если вы не доверяете врачу, таблетки работают хуже. Если вы не доверяете подходу, упражнения не работают. Поэтому я хочу быть с вами максимально честной.

Я не обещаю, что тревога никогда не вернется. Было бы нечестно обещать вам, что вы станете роботом без эмоций. Эмоции нужны. Страх нужен. Он защищает нас от реальных опасностей.

Вместе мы можем поработать и перестать бояться самого страха. Перестать ждать следующую атаку. Перестать проверять свой пульс каждые пять минут. Вернуть себе качество жизни.

Заканчивая эту главу, хочу отметить, что часто люди верят тому, что пишут в интернете, потому что им нужно название для своего состояния. Им важно повесить ярлык. «У меня ГТР», «У меня ПА», «У меня ВСД». Ярлык создает иллюзию контроля. «Если у этого есть название, значит, есть и инструкция». Но ярлыки часто пугают еще больше. Прочитав диагноз, вы читаете прогноз. И прогноз часто бывает мрачным. «Хроническое состояние», «Склонность к рецидивам». Это программирует вас на неудачу.

Мы не будем так поступать.

В этой книге мы не станем вешать ярлыки. Мы будем говорить о состояниях. Тревога — это состояние. Оно временно. Оно проходит. В этой книге хочу дать вам работающий инструмент, который здесь и сейчас, основываясь на ваших

ресурсах, на том, что вы знаете и умеете с рождения, даст вам возможность взять тревогу под контроль. Пусть не сразу. Пусть не всю. Но у вас в руках будет работающий инструмент.

Давайте вместе разберемся в природе тревоги. Возможно, уже само это понимание даст вам первое облегчение. Снимет груз вины. Уберет страх перед неизвестностью.

Тревога любит тайну. Она процветает в неведении. Когда вы включаете свет, монстры под кроватью исчезают. Они не умирают в бою. Они просто исчезают, потому что их никогда не было. Было лишь ваше воображение и тени.

Мы включим свет. Я рядом. Я постараюсь провести вас через этот текст. Не использовать сложные термины без объяснений. Говорить с вами как коллега, как партнер, как человек, который сам прошел этот путь.

Доверьтесь процессу. Доверьтесь своему желанию выздороветь. И давайте начнем.

В следующей главе мы поговорим о том, что такое тревога на самом деле. Не о том, что пишут в «Википедии», а о том, что чувствуете вы. И почему это чувство обманчиво.

Вы готовы? Я знаю, что да. Иначе вы бы не дочитали эту главу до конца.

Поехали.

Глава 2. Разрешите себе тревожиться

Приветствую вас снова.

Вы вернулись. Это значит, что первая глава нашла отклик. Возможно, вы прочитали ее сразу, а может быть, сделали паузу, чтобы переварить информацию. Важно то, что вы здесь. Вы держите эту книгу в руках. Вы чувствуете ее вес, видите буквы на странице. И пока вы это делаете, ваше тело дышит. Вдох... выдох...

Сделайте паузу. Обратите внимание на свое дыхание прямо сейчас. Не нужно его менять. Не нужно делать его глубже или реже. Просто заметьте, как воздух входит и выходит. Это автоматический процесс. Вам не нужно контролировать его, чтобы он происходил. Он просто происходит.

С тревогой все устроено похожим образом. Она просто есть. И вы можете наблюдать за ней со стороны, не вмешиваясь.

Пока вы читаете эту книгу, я разрешаю вам тревожиться.

Возможно, это звучит непривычно. Обычно вам говорят: «Борись», «Контролируй», «Избавься». Я же предлагаю пойти от обратного.

Да, вы правильно поняли. Я не прошу вас расслабляться. Не прошу прямо сейчас почувствовать себя спокойно. Если

тревога есть — пусть она будет. Если сердце бьется чаще — пусть бьется. Если в голове крутятся мысли «а вдруг это не сработает» — пусть крутятся.

Почему я даю вам такое странное разрешение?

Потому что борьба с тревогой — это то, что поддерживает ее жизнь. Это как зыбучие пески. Чем активнее вы дергаетесь, пытаетесь выбраться, тем глубже увязаете. Когда вы говорите себе: «Я не должен тревожиться», вы создаете внутреннее напряжение. Вы делите себя на две части: одна часть тревожится, а вторая — ругает первую за это. Это гражданская война внутри вашей психики. И в этой войне нет победителей.

Эриксон, великий мастер гипноза, учил: «Присоединяйся к сопротивлению». Если клиент дрожит — пусть дрожит. Если клиент молчит — пусть молчит. Когда вы перестаете сопротивляться тому, что уже происходит, энергия, которая уходила на борьбу, освобождается.

Поэтому мое первое правило для вас звучит парадоксально: не пытайтесь избавиться от тревоги во время чтения. Просто наблюдайте за ней. Как ученый наблюдает за интересным, но немного шумным экспериментом. «Ага, сейчас в груди сжало. Интересно. А сейчас ладони вспотели. Любопытно».

Когда вы наблюдаете, вы выходите из позиции жертвы в

позицию исследователя. Вы больше не внутри шторма, вы на берегу смотрите на волны. Волны все еще есть, но они уже не способны вам навредить.

Правило 12 страниц

У меня еще одна просьба. Она может показаться странной для книги, которая обещает легкое решение.

Я прошу вас читать не более 12 страниц в день. Я знаю, что, возможно, вам захочется проглотить книгу целиком. Вам хочется быстрого облегчения. Сейчас же.

Это понятно.

Это часть тревоги — желание немедленного результата, контроля над ситуацией. Но быстрое чтение часто приводит к тому, что информация проходит поверхностно. Вы киваете головой: «Да, все верно», но глубинные изменения не успевают произойти.

Десять-пятнадцать страниц в день — это ритм, который позволяет вашему подсознанию интегрировать новые смыслы. Поэтому я вам предлагаю 12 страниц. Пока вы спите, пока вы занимаетесь своими делами, прочитанное укладывается в голове. Нейронные связи перестраиваются не в моменты чтения, а в промежутках между ними.

Представьте, что вы сажаете дерево. Вы не можете тянуть росток вверх руками, чтобы он вырос быстрее. Вы можете только поливать его и дать ему время. Эта книга — вода.

Двенадцать страниц в день — это оптимальная доза полива.

Если вы читаете больше — ничего страшного не случится. Но попробуйте договориться с собой. Создайте ритуал. Утром или вечером найдите тихий уголок. Определите для себя оптимальное количество страниц в день и придерживайтесь его. Осознанно. Медленно. В этой книге я его буду называть правилом 12 страниц, чтобы было понятно, о чем я говорю. Но еще раз повторю: определите сами свое правило и потом попробуйте придерживаться его. Мое правило — не ваше. Это всего лишь предложение.

Двенадцать страниц — тренировка доверия к себе. Тревога часто шепчет: «Ты не выдержишь паузу», «Тебе нужно все и сразу». Соблюдая этот простой ритм, вы показываете своей нервной системе: «Я могу ждать. Я в безопасности. Мне не нужно бежать».

Я рекомендую читать эти 12 страниц не перед самым сном, а хотя бы за час до него. Почему? Потому что информация должна улечься.

Когда вы закрываете книгу вечером, не пытайтесь анализировать прочитанное. Не нужно составлять план действий на завтра. Просто скажите себе: «Сегодня я сделал достаточно».

Ваше подсознание будет работать ночью. Пока вы спите, оно будет сортировать прочитанное, отделять важное от второстепенного, встраивать новые смыслы в вашу картину мира. Утром вы можете обнаружить, что какая-то мысль, ко-

торая вчера казалась сложной, сегодня стала понятной сама собой. Или вы можете вспомнить сон, который странно перекликается с темой главы.

Доверьтесь этому ночному процессу. Вы не обязаны контролировать все, даже собственное исцеление. Вы сделали вклад днем — посеяли семя. Ночь — это время, когда оно прорастает в темноте, без вашего участия. Ваша задача — просто позволить этому случиться.

Что делать, если вы нарушили правило?

Только что мы начали договариваться о прочтении всего лишь 12 страниц в день. Но я знаю, как работает человеческий интерес, особенно когда речь идет о надежде на облегчение. Возможно, сегодня вы увлеклись и прочитали двадцать страниц. Или, наоборот, открыли книгу, прочитали абзац и закрыли, потому что не было сил.

В обоих случаях важно одно: не ругайте себя.

Тревога питается чувством вины. Если вы прочитали больше и теперь чувствуете себя «недисциплинированным», тревога скажет: «Видишь? Ты даже правило нарушить не можешь правильно. У тебя ничего не получится». Если вы прочитали меньше, она скажет: «Ты ленивый. Ты недостаточно стараешься».

Это ловушка. **В этой работе нет оценок «правильно» или «неправильно». Есть только «было» и «стало».**

Если вы прочитали больше — отлично. Значит, сегодня вам нужно было больше информации. Но завтра попробуйте снова вернуться к ритму. Если вы прочитали меньше — значит, сегодня ваша психика взяла паузу. Это тоже часть процесса. Положите книгу на видное место. Она никуда не убежит. Завтра вы сможете продолжить ровно с того же места, без чувства вины и долга.

Доверие к себе строится не на идеальной дисциплине, а на умении бережно вернуться к себе после любого отклонения. Если вы упали — не лежите в грязи, критикуя себя. Просто медленно встаньте, отряхнитесь и сделайте следующий шаг. Даже если этот шаг будет маленьким.

Дневник наблюдения

В конце этой книги есть несколько пустых страниц. Это не просто бумага. Это ваш «Дневник тревоги». Если вы по какой-то причине не хотите вести дневник в книге, просто возьмите себе обычную детскую тетрадку.

«Дневник тревоги» — это не дневник страданий. Это дневник наблюдений. Как у натуралиста, который изучает редкий вид птиц.

Я прошу вас каждый раз, когда вы чувствуете волну тревоги, сразу не бежать за таблеткой (если она не назначена врачом как жизненная необходимость) и не пытаться заглушить ее сериалом или едой. Вместо этого, если есть возмож-

ность, сделайте небольшую пометку в дневнике.

Не нужно писать сочинение. Достаточно нескольких строк. Вот структура таблицы, которая поможет вам отделить себя от симптома:

1. Дата и время. Просто зафиксируйте момент. Это уже заземляет.

2. Мысли. Что именно промелькнуло в голове? «Я не успею», «Со мной что-то не так», «Все подумают, что я глупый». Выпишите эту мысль. Когда мысль записана на бумаге, она теряет свою власть. Она становится просто набором слов, а не абсолютной истиной.

3. Что вы можете сделать для себя именно сейчас? Это вопрос заботы, а не решение проблемы. Не «как исправить ситуацию», а «как позаботиться о себе». Может быть, выпить стакан воды? Выйти на воздух? Положить руку на грудь?

4. Что вы сделали? Честно запишите действие. Даже если вы просто глубоко вдохнули — это уже действие.

Например:

— Дата и время. — 14:30, 01.01.2026.

— Мысли. Что именно промелькнуло в голове? — Все подумают, что я глупый.

— Что я могу сделать для себя именно сейчас? — Схожу прогуляюсь.

— Что я сделал? — Достал торт, лег на диван, включил сериал.

Зачем это нужно?

Тревога любит неопределенность и хаос в голове. Когда вы структурируете свой опыт, вы вносите порядок. Вы начинаете видеть паттерны: «О, опять та же самая мысль», «О, опять это время суток».

Но самое главное — это вопрос, который вы зададите себе, когда дочитаете книгу до конца. Давайте договоримся об одном эксперименте. В последний день вернитесь к своему дневнику и посмотрите на записи трезвым взглядом.

Спросите себя: снизилось ли количество эпизодов тревоги, которые вы замечали? Часто люди удивляются. Им кажется, что тревога была с ними постоянно. Но записи показывают объективную картину: «На самом деле было всего три приступа за неделю, а не каждый час». Наш мозг склонен генерализовать негатив, а дневник возвращает реальность.

Не требуйте от себя ответа «Да, она исчезла навсегда». Это было бы неправдой. Тревога — это часть жизни. Важнее другое: стала ли она менее значимой?

— Стало ли вам легче переживать приступы?

— Стало ли меньше времени уходить на восстановление?

— Появилось ли больше передышек между волнами тревоги?

И даже если количество записей не уменьшилось сразу,

вы заметите, как изменилось ваше отношение к тревоге. Вы стали быстрее восстанавливаться. Вы стали меньше бояться самого приступа. Вы стали наблюдателем, а не участником процесса.

Чаще всего мои пациенты отвечают: «Я стал замечать, что могу жить, даже когда тревога рядом. Она как радио на фоне. Я могу не слушать его».

Это и есть свобода. Не отсутствие звука, а возможность не прислушиваться или регулировать громкость радио.

Пустота или наполнение?

А теперь давайте заглянем немного вперед. Представьте, что тревога уходит.

Многие люди боятся этого момента. Это звучит странно, но это правда. Тревога занимает много места в вашей жизни. Она структурирует ваше время, ваши мысли, ваши разговоры. Она стала привычным фоном.

И когда вы слышите, что можно жить без тревоги, часть вас спрашивает: «А что будет вместо нее? Не станет ли слишком тихо? Не стану ли я скучным? Не потеряю ли я остроту ощущений?»

Тревога часто маскируется под страсть, под заботу, под ответственность. «Я тревожусь, потому что мне не все равно». И когда вы убираете тревогу, вам может показаться, что вы убираете часть своей личности.

Мои пациенты, когда я их прошу погрузиться в свой внутренний мир и увидеть тревогу, часто описывают ее как сгусток темной, тяжелой, вязкой энергии. Она давит, сжимает и забирает свет.

Я хочу вас заверить: мы не заполняем пустоту. Пустоты не будет.

Когда уходит тревога, освобождается пространство. И природа не терпит пустоты. Это пространство заполнится чем-то другим. Но чем именно — решаете вы.

Давайте выполним короткую технику.

Техника бережного освобождения «Возвращая свет»

— Сосредоточьтесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Закройте глаза и направьте внимание внутрь себя. Найдите в своем теле тот самый темный, тяжелый сгусток — вашу тревогу. Просто понаблюдайте за ним, отмечая, где он находится, какие у него границы, форма, температура.

— Признайте его роль. Мысленно обратитесь к этому сгустку: «Я вижу тебя. Я знаю, что ты здесь. Спасибо тебе за то, что ты так долго меня охранял. Когда-то, когда я был маленьким и мне не на кого было опереться, ты предупреждал меня об опасности, ты сжимался, чтобы защитить мое сердце от боли. Ты выполнял очень важную работу».

— Аккуратно отделите. Представьте свои руки (или руки

вашего взрослого «Я»). Они сильные, спокойные и заботливые. Ощутите, как вы аккуратно проникаете внутрь себя и мягко, бережно касаетесь этого темного сгустка. Он не враг, он просто старая, тяжелая одежда, которая стала мала.

— Выньте и трансформируйте. Медленно, не спеша, начните вынимать эту темную, вязкую энергию наружу. Представьте, как она покидает ваше тело, перетекая в ваши ладони. Посмотрите на нее. Теперь, когда она снаружи, она больше не управляет вами изнутри.

— А теперь, будучи взрослым, подумайте, что вы готовы вставить вместо нее? Если пока у вас нет ответа на этот вопрос, то наполните свои ладони теплом, золотистым светом, любовью или любым другим ресурсом, который есть у вас сейчас. Направьте этот свет на темный сгусток. Представьте, как тяжесть тает, вязкость испаряется, а тьма рассеивается, превращаясь в легкий дым или чистую, прозрачную энергию.

Возвращайтесь. Сделайте глубокий вдох. Почувствуйте свое тело, опору под ногами. Откройте глаза. Позвольте себе несколько минут побыть в этом новом состоянии. Можете попить воды.

Вы можете записать технику на диктофон и сделать ее под свою аудиозапись.

Мой опыт наполнения

Я могу поделиться тем, как это произошло у меня.

Когда я лежала в том отеле, после приступа страха перед цунами, я поняла, что не хочу жить с этим темным сгустком внутри. Но мне нужно было чем-то заменить его.

Я просто заполняю себя светом.

Это не религиозная метафора и не эзотерика. Это физиологическое ощущение. Когда я чувствую, что тревога пытается вернуться, я не выталкиваю ее. Я представляю, как внутри меня, в центре груди, загорается мягкий теплый свет.

Он не яркий, не ослепляющий. Он похож на рассеянный свет утреннего солнца. И я позволяю этому свету растекаться по телу. Сначала он заполняет грудь. Потом переходит в руки. Потом в ноги. Потом в голову.

Там, где есть свет, темнота не может существовать. Это закон физики. Вы не можете выгнать темноту из комнаты лопатой. Вы просто включаете лампу.

Когда я делаю это, мое тело меняется. Плечи опускаются. Челюсть разжимается. Обращайте внимание на челюсть. Осознанно расслабьте ее. Дыхание становится глубже. Тревога не уходит — она просто растворяется, потому что для нее не остается среды обитания.

Что происходит у вас сейчас или что будет происходить у вас, пока вы читаете эту книгу?

Я не знаю ответа на этот вопрос. И никто не знает, кроме вас.

Знаю точно, что тревожатся все, и не все знают, как с этим совладать. Вы не слабак. Вы не «псих». Вы просто попали в ловушку, которую расставило современное общество и особенности работы человеческого мозга. Но у каждой ловушки есть механизм открытия. И мы найдем его вместе.

Читая эту книгу, вы не станете другим человеком. Но я надеюсь, что вы обнаружите, что спокойствие — это не награда за страдания. Спокойствие — это ваша база. Просто раньше помеха была такой громкой, что вы забыли, как звучит тишина.

Возможно, для вас это станет ощущением прочности, как будто ваши корни ушли в землю.

Возможно, это будет ощущением легкости, как будто вы сбросили тяжелый рюкзак.

Возможно, это будет ощущением тепла, как от чашки горячего чая в морозный день.

Ваше подсознание уже знает этот ответ. Оно знало его давно, но ему не хватало лишь одного — правильного вопроса, который вы можете задать себе прямо сейчас. Достаточно просто прислушаться к внутреннему голосу, чтобы услышать отклик.

Пока вы читаете эти строки, ваше воображение уже начало работать, пусть и незаметно для вас. Давайте попробуем

сделать это осознанно, но без усилия. Не напрягаясь, не пытаясь «выдумать» правильный вариант, просто спросите себя: «Если бы прямо сейчас не было тревоги, что бы я чувствовал в этом месте?»

И затем — самое важное. Обратите внимание на самый первый образ, первую мысль или первое телесное ощущение, которое придет в ответ. Не оценивайте его. Не отвергайте, если оно покажется странным, нелогичным или слишком простым. В этом упражнении нет ошибочных ответов. Просто примите то, что пришло. Это и есть ваш настоящий сигнал.

Что вы готовы принять?

В следующей главе мы поговорим о природе страха. О том, почему мы боимся именно того, чего боимся.

Но перед тем как перевернуть страницу, остановитесь на мгновение.

Почувствуйте книгу в руках.

Почувствуйте опору за спиной.

Почувствуйте свои ноги на полу.

Вы здесь. Вы в безопасности.

Тревога может быть где-то рядом, но она не управляет вами прямо сейчас.

Вы управляете процессом чтения. Вы решаете, когда остановиться.

Запомните это ощущение контроля. Не контроля над миром, а контроля над своим вниманием.

И помните про свет. Если сегодня вы почувствуете тревогу, попробуйте не выгонять ее. Просто представьте, что внутри вас есть источник мягкого света. И позвольте ему стать чуть ярче. Всего на один процент.

Не нужно заливать все сразу — вы не фонарик. Давайте остановимся на технике со светом чуть подробнее. Иногда метафора кажется красивой, но непонятной в применении. Как именно «добавить один процент»?

Представьте, что внутри вас есть регулятор яркости, как на экране телефона или диммере лампы. Сейчас он может быть установлен на нуле или, возможно, на минимуме. Ваша задача сегодня — не включить свет на полную мощность. Это было бы слишком резко для нервной системы, привыкшей к полумраку тревоги.

Ваша задача — просто повернуть регулятор чуть-чуть. Насколько мало? Настолько, чтобы изменение было едва заметным. Может быть, это ощущение тепла в ладонях. Может быть, мысль: «Я сейчас в безопасности», которая прозвучала чуть увереннее, чем вчера. Может быть, просто более глубокий выдох.

Если вы попробуете это сделать и почувствуете сопротивление — это нормально. Тревога может сказать: «Это глупости», «Это не поможет», «Ты теряешь время». В этот момент просто отметьте это сопротивление. Скажите тревоге:

«Я вижу тебя. Ты имеешь право быть здесь. Но я все равно добавлю свой один процент света».

Этот один процент — это акт доброй воли по отношению к себе. Это сигнал вашему мозгу: «Я не бросил себя. Я здесь. Я забочусь». И именно эта забота, накопленная день за днем, создает ту самую новую нейронную дорожку, по которой впоследствии пойдет ваше спокойствие.

Тревога живет в будущем, в голове. Спокойствие живет в настоящем, в теле.

Прямо сейчас, пока вы держите эту книгу, попробуйте еще раз ощутить ее вес в своих руках. Чувствуете ли вы, как книга давит на ладони? А теперь попробуйте ощутить вес рук. Чувствуете ли вы опору за спиной? Чувствуете ли вы контакт стоп с полом или тканью дивана? Это не просто упражнения на внимательность. Это способ заземления. Когда ум уносится в катастрофические сценарии («А вдруг не сработает?», «А вдруг станет хуже?»), тело всегда остается здесь. Оно не может тревожиться о будущем, оно может только ощущать настоящее.

Используйте книгу как якорь. Каждый раз, когда вы берете ее в руки, пусть это будет сигналом для тела: «Сейчас будет время тишины. Сейчас не нужно бежать. Сейчас можно просто быть». Со временем сам вес книги в руках начнет вызывать условный рефлекс расслабления. Вы еще не откроете страницу, а плечи уже начнут опускаться. Это гипноз повседневности в действии. Вы создаете новый якорь безопасно-

сти.

Сейчас слышу ваш вопрос: что такое гипноз повседневности?

Отвечу встречным: вы знаете, что мы все постоянно находимся в состоянии гипноза?

Когда вы ведете машину по знакомому маршруту и не помните, как доехали, — это транс.

Когда вы смотрите в телефон и забываете о времени — это транс.

Когда вы тревожитесь и прокручиваете один и тот же сценарий — это тоже транс. Негативный самогипноз.

Вы говорите себе: «будет плохо», «я не справлюсь», «все заметят». И ваше тело слушается. Оно реагирует на эти слова так, будто они уже стали реальностью.

Эта книга — возможность изменить внушение.

Каждая глава — это новый постгипнотический сигнал. Вес самой книги — якорь запуска трансa. Когда вы дочитаете до конца, то обнаружите, что ваши внутренние диалоги изменились. Вместо «я должен терпеть» вы скажете «я могу выбрать». Вместо «это опасно» вы скажете «это просто ощущение».

Вам не нужно входить в транс. Вам не нужно закрывать глаза (хотя вы можете это сделать, если хотите). Вам нужно просто взять книгу в руки, ощутить ее вес и начать читать. **ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ ЧИТАТЬ — СДЕЛАТЬ ПАУЗУ И ОЩУТИТЬ ВЕС КНИГИ.**

Слова обладают силой. Не магической, а нейробиологической. Они активируют определенные сети в мозге. Читая о спокойствии, вы активируете нейроны, связанные со спокойствием. Читая о безопасности, вы посылаете сигнал блуждающему нерву: «Угрозы нет».

Поэтому, когда вы читаете эти строки, позвольте словам проникать внутрь. Не обязательно анализировать каждое предложение. Можно просто плыть вдоль текста. Как по реке. Река сама принесет вас куда нужно.

Ожидание чуда

Я знаю, что часть вас ждет подвоха. «Где же сложная работа? Где же страдание, которое нужно преодолеть?»

Нас приучили, что здоровье нужно заслужить. Что легкость — это подозрительно.

Но вспомните свое тело. Как заживает царапина? Вы не прикладываете усилия, чтобы кожа срослась. Вы просто не мешаете организму. Вы создаете условия: чистоту, покой. И тело делает все само.

Психика работает так же. У нее есть врожденная способность к саморегуляции. Тревога — это сбой в системе регуляции. Наша задача — не чинить систему молотком, а убрать то, что мешает ей работать самостоятельно.

Когда вы ведете дневник, вы убираете хаос.

Когда вы читаете по 12 страниц, вы убираете спешку.

Когда вы разрешаете себе тревожиться, вы убираете сопротивление.

Вы создаете условия. А исцеление происходит само.

Маленькое обязательство перед собой

Прежде чем вы закроете эту главу, я хочу попросить вас об одном маленьком действии. Не о чтении, не о записи. О физическом жесте.

Положите руку на грудь. Прямо сейчас. Почувствуйте тепло своей ладони. Почувствуйте, как под ней поднимается и опускается грудная клетка. Это ритм вашей жизни. Он был с вами до тревоги, он будет с вами после. Тревога — это лишь погода, а вы — небо. Погода меняется, штормы приходят и уходят, но небо остается неизменным и спокойным.

Запомните это ощущение руки на груди. Это ваш личный ключ доступа к состоянию «здесь и сейчас». В течение следующего дня, пока вы не начнете новую главу, попробуйте хотя бы один раз повторить этот жест. В транспорте, на работе, в очереди. Просто рука на грудь. Один вдох. Один выдох.

Это напомним вам: вы не одни. Вы есть у себя. И вы на своей стороне.

Ожидание «идеального момента»

Часто люди откладывают работу с тревогой до «подходя-

щего времени». «Вот закончу проект», «Вот уеду в отпуск», «Вот дети вырастут», «Вот наступит понедельник». Тревога любит эти отговорки. Она говорит: «Сейчас слишком сложно. Начни потом, когда будет легче».

Но правда в том, что идеального момента не будет. Жизнь всегда будет немного хаотичной. Всегда будут дедлайны, усталость, непредвиденные обстоятельства. Если ждать идеальных условий, вы не начнете никогда.

Поэтому мы начинаем в неудобстве. Мы читаем 12 страниц, даже если вокруг шумно. Мы ведем дневник, даже если почерк дрожит от волнения. Мы зажигаем свой один процент света, даже если вокруг слишком темно. Мы берем книгу в руки и фиксируем в голове якорь паузы. Мы кладем руку на грудь и успокаиваемся. И тренируемся, тренируемся, тренируемся. Да, не сразу все получится. Именно в этом несовершенстве и рождается настоящая устойчивость. Не та, что существует в тепличных условиях, а та, что выдерживает реальный ветер.

И потом вы, чувствуя волнение, будете что-то брать в руки, концентрируясь на тяжести предмета, и автоматически прислушаетесь к своему дыханию, чтобы успокоиться и разрешить ситуацию. Окружающие не заметят вашей концентрации и спокойствия, а вы, возможно, благодаря этому заключите свою сделку века.

Переход к тишине

Эта глава закончена. Сейчас вы можете почувствовать желание перевернуть страницу сразу же. Это импульс. Он понятен. Но помните наше соглашение о темпе.

Если вы прочитали свою норму сегодня — остановитесь. Даже если текст обрывается на интересном месте. Особенно если текст обрывается на интересном месте. Это тренировка способности выдерживать незавершенность. Тревога требует закрытия гештальтов прямо сейчас, ей нужна определенность. Умение оставить вопрос открытым до завтра — это мощное лекарство против тревожного контроля.

Пусть вопрос повиснет в воздухе. Пусть ваше подсознание поварит его до завтра.

Закройте книгу. Положите ее на стол или на тумбочку. Не прячьте ее в ящик, пусть она будет на виду как напоминание о вашем намерении. Но и не держите ее в руках, если норма выполнена.

Встаньте. Потянитесь. Встряхните кистями рук, словно стряхиваете воду. Посмотрите в окно или на любую точку в комнате. Скажите вслух или про себя: «На сегодня все. Я в безопасности».

Завтра мы продолжим. Завтра будет новый день, новые 12 страниц и новый шаг к себе. Но сейчас — только вы и этот момент. Без требований. Без ожиданий. Без тревоги, что вы делаете что-то недостаточно быстро.

Вы уже там, где нужно быть.

Доверьтесь себе. Вы знаете, что делать.
Увидимся на следующих страницах.

Глава 3. Если когда-нибудь вы ели манго

Вспомните вкус спелого манго.

Не нужно напрягать память слишком сильно. Просто позвольте образу возникнуть. Возможно, вы видели манго в магазине. Желтое, тяжелое, с мягкими боками. Возможно, вы чувствовали его сладкий, чуть смолистый аромат. Если никогда не пробовали манго, представьте дыню или персик. Когда вы откусываете кусочек спелого фрукта, сок течет по пальцам. Это приятно. Это вкусно. Это питательно. В этом фрукте есть жизнь, энергия, сладость.

А теперь представьте другое манго.

Оно лежит слишком долго. Кожица сморщилась. Внутри мякоть превратилась в волокнистую кашу. Она забродила. Если вы попробуете его съесть, вам станет плохо. В нем почти не осталось сладости, только твердая острая косточка, о которую можно сломать зуб, и неприятное послевкусие.

Это уже не еда. Это испорченный продукт. Вроде бы это все еще манго. Название то же. Форма та же. Но суть изменилась.

Вот и тревога такая же.

Мы часто думаем о тревоге как о чем-то однородном. «У меня тревога», — говорим мы, словно это один монолитный

камень. Но это не так. Тревога бывает разной. Как манго.

Есть тревога «спелая». Она полезная. Она нужна нам. Это тот самый сигнал, который заставляет вас посмотреть налево и направо, прежде чем перейти дорогу. Это то чувство, которое помогает вам подготовиться к важному проекту, не откладывая дела на последнюю ночь, заметить опасность в темном переулке. Спелая тревога — это адаптивный механизм. Она сладкая, потому что помогает нам выживать. Она сочная, потому что дает энергию для действия. Без нее мы были бы беспечными, наивными, уязвимыми. Мы не можем полностью отказаться от нее, как не можем отказаться от еды.

Но есть тревога «перезрелая».

Это то состояние, в котором вы, скорее всего, находитесь сейчас. Это когда сигнал тревоги звучит слишком долго. Когда мякоть полезного беспокойства сгнила и остались только твердые острые косточки страха. Перезрелая тревога не защищает вас. Она портит вкус вашей жизни.

Она не помогает вам подготовиться к встрече — она парализует вас перед ней.

Она не заставляет вас быть осторожным — она заставляет вас бояться выйти из дома.

Она не дает энергии — она высасывает ее до дна.

И самое важное, что я хочу, чтобы вы поняли сейчас: избавляясь от тревоги, вы не теряете манго. Вы выбрасываете только гниль. Многие люди боятся выздороветь, потому что

думают, что вместе с тревожным расстройством они потеряют бдительность. «Если я перестану тревожиться, я стану беспечным», «Меня уволят», «Со мной что-то случится».

Это иллюзия. Это как бояться, что, если вы выбросите гнилое манго, вы останетесь голодным. Нет. Вы просто освободите место для свежего фрукта. Вы сохраните свою способность оценивать риски, но уберете яд, который отравляет этот процесс.

Почему я пишу про манго, живя в России?

Вы могли заметить небольшую несостыковку. Я клинический психолог, работаю с российскими пациентами и живу в России. Но почему я выбираю для метафоры именно манго? В России манго не растет. Это не яблоко, не картошка, не редька. Для нас это экзотика. Заморская диковина. Что-то чуждое, привозное, необычное. И я выбрала этот образ не случайно.

Прямо сейчас, когда пишу эти строки, я нахожусь в Таиланде. Я часто уезжаю сюда. Раньше мне казалось, что уезжаю сюда работать, писать, набираться сил. Но если быть честной до конца — я убегала сюда от тревоги.

Мне казалось: вот сменю декорации, уеду туда, где тепло, где океан, где другие люди, где нет привычных триггеров. Там, среди тепла и фруктов, тревога обязательно уйдет, останется в Москве. Но она не оставалась.

Тревога — это не география. Она не знает границ. Она не проверяет загранпаспорт. Когда я приземлялась в Бангкоке,

мой чемодан был новым, пейзаж был новым, но внутри меня было то же самое состояние. Тот же сжатый ком в груди. Та же потребность контролировать неконтролируемое.

Сидя на берегу моря, я поняла важную вещь. Тревога для нас, россиян, — это такое же «заморское чудо чудное, диво дивное», как и этот фрукт.

Подумайте об этом. Наша генетическая память, наша культура, наши бабушки и прабабушки — они не знали этих слов. «Тревожное расстройство». «Паническая атака». «Генерализованное тревожное состояние».

Попробуйте спросить у своей бабушки. Или у прабабушки, если у вас есть такая возможность. Спросите их: «Ты тревожилась?» Они посмотрят на вас непонимающим взглядом. Они скажут: «Какая тревога? Надо было работать. Надо было детей воспитывать. Надо было выживать».

Вспомните историю нашей страны. Великая Отечественная война. Послевоенная разруха. Дефицит. Перестройка. 90-е.

О чем думали женщины в те годы? Они думали о том, как достать хлеб. Как сохранить жизнь детям. Как найти лекарство. У них были реальные, осязаемые проблемы выживания. Их нервная система работала на пределе, но она работала по назначению. Они боялись реальной бомбежки, реального голода, реальной болезни.

Их тревога была «спелым манго». Она была обоснованна. Она помогала действовать.

Я не говорю, что вам не больно. Я говорю, что ваша боль другого свойства. И это хорошая новость. Если проблема не в выживании, а в восприятии — значит, ее можно решить не выживанием, а изменением восприятия.

Что делаем мы сейчас?

Мы живем в относительно безопасное время. У нас есть еда в холодильниках. У нас есть крыша над головой. У нас есть медицина. Но мы придумали себе проблемы там, где их нет. Мы создали культуру тревоги. Мы сделали из нее норму.

Тревога стала модным аксессуаром. «Я тревожусь, значит, я глубокая личность». «Я тревожусь, значит, я ответственный сотрудник».

Эта заморская диковина прижилась на нашей почве слишком хорошо. Мы импортировали ее вместе с западными стандартами успеха и потребления. Мы начали бояться не выживания, а несоответствия. Не смерти, а мнения окружающих. Не голода, а упущенной выгоды.

И это «диво дивное» съедает нас изнутри.

Когда я поняла это в Таиланде, сидя с тем самым манго, мне стало легче. Просто манго здесь, как картошка у нас. То, что здесь естественно, для нас, нашей культуры, нашего восприятия мира не таково. И даже сейчас вы можете подумать: она ест манго — выделяется. Нет, просто ребенок профессионально занимается здесь спортом, и я как мама сопровождаю его. Вот и все. Все просто. Так сложилось.

Тревога — это не моя родная кровь. Это не часть моего

русского кода. Мои предки выживали в гораздо более страшных условиях без этих неврозов. Значит, и я могу. Значит, тревога — это наносное. Это как грязь на одежде. Ее можно смыть. Мохнатое облако вокруг реальности...

Давайте поговорим о том, как тревога меняет то, что вы видите.

Представьте, что вы смотрите на человека. Друга, коллегу, партнера. Вы видите его лицо, его глаза, его улыбку. Вы видите реальность.

Но, когда включается тревога, картина меняется. Вроде вы видите человека, а вокруг — что-то темное, непонятное, обволакивающее, мохнатое.

Это «мохнатое что-то» — это ваши проекции. Это ваши страхи.

Вы смотрите на начальника, но видите не человека, который хочет обсудить отчет, а монстра, который хочет вас уволить. Вокруг его фигуры вырастает мохнатый кокон из ваших домыслов.

Вы смотрите на телефон, но видите не устройство, а источник плохих новостей.

Вы смотрите на свое тело, но видите не организм, который живет и дышит, а набор потенциальных болезней.

Тревога создает искажающую линзу. Она обволакивает реальность «мхом» неопределенности и катастрофизации. Вы перестаете видеть объект таким, какой он есть. Вы видите объект плюс свою тревогу вокруг него. И самое коварное в

том, что вы верите этому мохнатому облаку. Вы думаете, что оно реально. Вам кажется, что начальник действительно выглядит угрожающе. Вам кажется, что телефон действительно вибрирует от опасности.

Но это не так. Это галлюцинация смысла.

В гипнозе есть понятие «транс». Когда человек находится в трансе, его восприятие сужается. Он видит только то, на что направлено его внимание. Тревога — это негативный транс. Вы сфокусированы на угрозе. И мозг дорисовывает детали, чтобы подтвердить вашу правоту.

«Видишь? — шепчет тревога. — Он нахмурился. Он зол».

А может, у него просто голова болит?

«Видишь? — шепчет тревога. — У тебя кольнуло в боку. Это серьезно».

А может, вы просто неудобно сидели?

Мохнатое облако скрывает реальность. Оно делает мир страшным, сложным, враждебным.

Когда тревога уходит, мохнатость исчезает.

Это не значит, что мир станет идеальным. Начальник может быть злым. Телефон может принести плохую новость. Бок может болеть по-настоящему. Но вы увидите это четко. Без лишнего шума. Без мохнатого искажения.

Вы увидите факты. А с фактами гораздо проще работать, чем с фантазиями.

Почему мы держимся за перезревшее манго?

Если тревога так неприятна, если она портит жизнь, почему мы не выбрасываем ее сразу? Почему мы держимся за это гнилое манго, едим его и удивляемся, что нам плохо?

Я задавала этот вопрос сотням пациентов. И в корпоративных офисах, и в клинических кабинетах. Ответы похожи:

1. Мы верим, что это еще съедобно.

Нам кажется, что вот-вот мы найдем в этом фрукте сладкий кусочек. «Вот сейчас я понервничаю, найду решение проблемы, и мне станет легче».

Но решения приходят в спокойствии, а не в панике. Тревога имитирует работу мысли, но это не работа. Это холостой ход двигателя.

2. Мы боимся пустоты.

«Если я не буду тревожиться, чем я буду заниматься?»

Тревога заполняет время. Она создает драму. Без нее жизнь может показаться слишком простой, слишком тихой. Мы привыкли к адреналиновым качелям. Спокойствие кажется скукой.

3. Мы верим, что это защищает.

«Я тревожусь, значит, я контролирую ситуацию».

Это магическое мышление. Как будто наше волнение влияет на исход событий. Как будто если я не буду волноваться за ребенка, с ним что-то случится. Это иллюзия контроля. Тревога не предотвращает беду. Она только заставляет вас страдать заранее.

4. Мы не замечаем, что оно сгнило.

Это самое важное. Тревога подкрадывается постепенно. Сначала вы волновались только перед экзаменами. Потом перед совещаниями. Потом перед звонками. Потом просто по утрам.

Вы привыкли к вкусу гнили. Вы забыли, каким бывает свежее манго. Моя задача в этой книге — напомнить вам вкус свежести.

Эксперимент с восприятием

Я хочу предложить вам небольшой эксперимент. Не нужно вставать с кресла. Не нужно закрывать глаза, если вам неудобно.

Просто выберите любой предмет в комнате. Чашку. Ручку. Цветок.

Посмотрите на него.

Скажите себе: «Это просто предмет».

А теперь попробуйте посмотреть на него через призму легкой тревоги. Придумайте опасность, связанную с ним. «А вдруг эта чашка упадет?», «А вдруг эта ручка перестанет писать в важный момент?»»

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.