

18+

Гала БазарАва



КАК МЫ САМИ СОЗДАЁМ СВОИ ДИАГНОЗЫ

33 истории, после которых хочется
обнять себя и выдохнуть

Гала БазарАва

**Как мы сами создаём свои
диагнозы. 33 истории,
после которых хочется
обнять себя и выдохнуть**

«Издательские решения»

БазарАва Г.

Как мы сами создаём свои диагнозы. 33 истории, после которых хочется обнять себя и выдохнуть / Г. БазарАва — «Издательские решения»,

Не учебник, а 33 истории о нас с вами. О тех, кто старался быть хорошим, успешным, удобным — и заболел. А потом начал выздоравливать. Тело не врёт: оно говорит симптомами. Если не слышим шёпот — повышает голос. Эта книга о том, как злость становится камнями в почках, слёзы — отёками, а контроль — бессонницей. О праве быть живым. После неё хочется выдохнуть и обнять себя.

© БазарАва Г.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Часть I. О чём молчит голова, когда болит тело	8
Глава 1. Ты не неудачник. Это твой древний мозг верит, что Вконтакте — настоящее племя	8
Глава 2. Идеальное утро — это строгий экзамен? Максим уже получил «пятёрку» за то, что просто дополз до кухни	10
Глава 3. Точка в сообщении — это не пассивная агрессия, а просто пакеты с продуктами. Как мозг превращает переписки в психологический триллер	12
Глава 4. Кирилл ушёл в гараж, а Ирина увидела предательство. Почему любовь — это не сиамские близнецы (и при чём тут карбюратор)	14
Глава 5. Юлия думала, что слушает мужа. Оказалось, она просто ждала, пока он закончит. Один день, который изменил всё	16
Глава 6. «Я тебя слышу» — это иногда более ценный ответ, чем «я знаю, что делать»	19
Часть II. Когда контроль становится болезнью	21
Глава 7. Он всё делал идеально и тихо ненавидел дураков. Пока его сердце не сказало: «Остановись»	21
Глава 8. Она не могла выключить мысли, пока мозг не перестал выключаться сам. Как бессонница становится платой за тотальный контроль	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Как мы сами создаём свои диагнозы 33 истории, после которых хочется обнять себя и выдохнуть

Гала БазарАва

© Гала БазарАва, 2026

ISBN 978-5-0070-7864-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как мы сами создаём свои диагнозы. И что с этим делать.

33 истории, после которых хочется обнять себя и выдохнуть

Предисловие

Эта книга родилась из одного странного ощущения.

Я смотрела на людей — знакомых, незнакомых, на себя в зеркале — и видела, как много мы боеем.

Не в метафизическом смысле, а в самом прямом: гастриты, мигрени, простатиты, остеохондрозы, бессонницы.

Мы ходим по врачам, глотаем таблетки, сдаём анализы, а воз и ныне там.

Точнее, воз едет, но с рецидивами.

И тогда я начала собирать истории.

Не клинические случаи — с ними пусть разбираются доктора, — а человеческие.

Про то, как человек открывает соцсети и за тридцать секунд становится неудачником.

Про то, как женщина пытается медитировать по расписанию и ненавидит себя за то, что не может расслабиться вовремя.

Про то, как одна уставшая душа таскает на себе чужие проблемы, а её позвоночник трещит по швам.

Про того, кто не тужится и поэтому обходит стороной все болячки, описанные в этой книге.

Я складывала эти истории в тексты.

Публиковала их.

И знаете, что случилось?

Мне начали писать незнакомые люди.

«Это вы про меня».

«Я думала, я одна такая».

«Прочитала — и впервые засмеялась над своим гастритом, а потом заплакала».

И я поняла: это не просто посты.

Это зеркала, в которых люди узнают себя.

А узнавание — первый шаг к изменениям.

Так появилась эта книга.

В ней тридцать три истории — по числу позвонков в позвоночнике, если считать вместе с крестцом.

И это не случайно: мне хочется, чтобы после прочтения у вас появилась опора.

Не жёсткая, не железобетонная — а живая, гибкая, тёплая.

О чём эта книга?

О том, как мы сами, своими руками, своими мыслями, своим молчанием, своим героическим терпением создаём себе диагнозы.

О том, что тело — не предатель, не слабак и не враг.

Оно — верный друг, который говорит с нами на единственном доступном ему языке: языке симптомов. Если мы не слышим шёпот, оно повышает голос.

Если не слышим крик — включает сирену.

А мы в ответ пьём обезболивающее и бежим дальше.

Пока не упадём.

Эта книга — не учебник по медицине.

В ней нет рецептов, дозировок и клинических рекомендаций.

Более того: если у вас что-то болит — идите к врачу.

Обязательно.

Прямо сейчас.

Но когда врач разведёт руками и скажет: «Нервное», — эта книга поможет понять, что именно «нервное» и что с этим делать.

Эта книга — не про «позитивное мышление».

Я не буду советовать вам улыбаться, когда хочется плакать, и думать о хорошем, когда внутри пожар. Наоборот: я буду уговаривать вас злиться.

Плакать.

Говорить «нет».

Отказываться от чужой ноши.

Переставать быть удобным.

Потому что именно это — а не аффирмации перед зеркалом — возвращает здоровье.

Здесь нет сложных терминов.

Есть живые люди с именами и судьбами.

Они похожи на нас с вами.

Они тоже хотели быть хорошими, успешными, любимыми.

Они старались изо всех сил.

И заболели.

А потом — поняли что-то важное.

И начали выздоравливать.

Не все до конца, не все быстро, но каждый из них прошёл путь от симптома к себе.

И я приглашаю вас пройти этот путь вместе с ними.

Читать можно с любого места.

Не обязательно по порядку.

Откройте ту историю, которая сейчас болит именно у вас — в теле или в душе.

Или наоборот: ту, которая кажется совсем не про вас, — и вы удивитесь, сколько там спрятано знакомого. Здесь нет оценок «правильно» и «неправильно».

Есть только приглашение: посмотреть на себя с теплотой.

С юмором.

С любовью.

Если после этой книги вы хотя бы раз скажете «нет», хотя бы раз попросите о помощи, хотя бы раз заплачете без стыда, хотя бы раз простите себя за несовершенство — значит, она написана не зря.

И последнее.

Эта книга — не обо мне.

Она о вас.

О каждом из нас, кто когда-нибудь болел и не понимал, почему.

Я просто держу фонарь.

А дорогу вы увидите сами.

Обнимаю.

Выдыхайте.

Мы начинаем.

Гала БазарАва

Часть I. О чём молчит голова, когда болит тело

Глава 1. Ты не неудачник. Это твой древний мозг верит, что Вконтакте — настоящее племя

Кирилл сидит, утонув в телефоне, а из экрана фейерверком вырываются чужие квартиры, стартапы и кубики пресса — яркие, как конфетти. На 28-й секунде он ещё просто Кирилл, а на 30-й — уже тыква. Простите, неудачник.

Только что всё было нормально: кофе, планы, ощущение «я в порядке».

И вдруг лента услужливо показывает человека, который **одновременно** купил квартиру, запустил стартап и похудел на размер.

Один и тот же человек.

За один вторник.

Кирилл смотрит на свой бутерброд, и тот виновато тает во рту.

Но давайте без самобичевания.

Это не слабость характера и не зависть в её классическом, липком смысле.

Это мозг делает свою работу. А мозг у нас — не благородный философ, а древняя **машина для сравнений**.

Понимаете, мозг не умеет измерять реальность в абсолютных величинах.

«Хорошо» или «плохо», «много» или «мало» — это для него пустой звук.

Ему подавай точку отсчёта.

Как в супермаркете: чтобы понять, дорого это или дёшево, нужно подсмотреть в чужую тележку.

Вот он и подсматривает.

Постоянно.

Это эволюционная привычка.

Раньше, в племени, нужно было быстро понять своё место: кто мамонт добыл больше, кто пользуется уважением, а кого, возможно, сегодня съедят.

От этого зависело выживание.

Мозг до сих пор в ужасе, что вы не в курсе, сколько мамонтов добыл ваш бывший одноклассник.

И вот Ирина.

У Ирины хорошая зарплата, уютный дом и кот, похожий на облачко.

Но мозгу плевать на кота.

Мозг видит зарплату подруги и выдаёт сухой вердикт: «Ты проиграла».

Хотя объективно Ирина живёт прекрасно, мозг считает не деньги в абсолюте, а разницу: «больше или меньше, чем у того, кто рядом».

Повысили зарплату?

Потрясающе!

Но если выяснится, что коллегу повысили ещё больше, — радость тухнет.

Деньги те же, вкус уже не тот.

Чистая математика социального восприятия.

Самое коварное — мозг не сравнивает нас со всеми подряд.

Ему подавай «своих»: по возрасту, профессии, образу жизни.

Максим не страдает от того, что Илон Маск богаче.

Но если одноклассник Слава открыл шаверму у метро, и она внезапно процветает, — это укол в самое сердце.

«Мы же были в одной точке старта, на одном ковре у доски».

Чем ближе человек по судьбе, тем острее укол сравнения.

Тут есть две дороги.

Когда Алина смотрит на успешных, она либо загорается («ого, и я так смогу!»), либо тухнет («мне никогда не светит»).

Это зависит от того, верит ли она в свои силы в *этой конкретной* области.

Если верит — чужой успех становится топливом.

Если нет — ядом.

Одна и та же история одного вдохновляет, а другого парализует.

И самый тонкий, почти детективный момент.

Когда Дмитрий проигрывает в воображаемом соревновании, он совершает подлог.

Он сравнивает свою **внутреннюю кухню** с чужим **парадным входом**.

Он-то знает о себе всё: сомнения, ночные страхи, провалы, бардак в шкафу.

И это сырое, черновое знание он сравнивает с глянцевой страницей чужой готовой книги.

С тем, что человек *решил* показать публично.

Это как сравнивать свой дрожащий эскиз с музейной картиной.

Нечестная игра с самого начала.

Так что, нормально ли сравнивать?

Да.

Абсолютно.

Это просто навигатор, которым мозг пытается вести нас по миру.

Вопрос не в том, чтобы перестать.

Вопрос в том, **с кем и зачем**.

Сравнение с собой вчерашним — даёт тихую, спокойную энергию.

Сравнение с чужим глянцевым фрагментом в сторис — даёт, как правило, только тревогу и выжженное поле внутри.

Мозг не виноват.

Он просто не знает, что социальные сети — это не настоящая жизнь, а катушка с киноплёнкой, где монтажёр вырезал всю скуку и боль.

Ему нужно напоминать.

И иногда гладить по голове.

У него трудная работа.

Глава 2. Идеальное утро — это строгий экзамен? Максим уже получил «пятёрку» за то, что просто дополз до кухни

*Два балкона напротив.
На одном — Анна в позе лотоса на идеальном коврике:
вокруг стакан воды, свеча и список «Утренняя рутина 5.0»,
а на лице — напряжение космонавта перед стартом.
На соседнем балконе — лохматый Максим в пижаме со
звёздочками,
счастливо чешет затылок и щурится на солнце, будто случайно
выиграл в лотерею.
Над ним облачком надпись: «План на утро выполнен: проснулся».*

Каждое утро Анна начинает с мысли о максимальной продуктивности.

В её идеальном мире первые минуты после пробуждения — это разворот глянцевого журнала: стакан тёплой воды с лимоном (обязательно из стеклянного стакана), растяжка на экоковрике и глубокая медитация для настройки фокуса.

Если вдруг кофе убежал или кот сбросил блокнот с аффирмациями, внутри что-то щёлкает: день безнадёжно испорчен, карета превратилась в тыкву, Анна — в неудачницу.

А в соседнем доме просыпается Максим.

У него критерии успеха куда скромнее.

Сам факт, что веки поднялись, а гравитация позволила сползти с кровати вертикально, для него уже грандиозная победа.

Максим искренне убеждён: если он почесал затылок, зевнул так, что хрустнула челюсть, и нашёл дорогу на кухню — жизнь официально закипела и идёт по самому лучшему сценарию.

Кружка, чай, тишина.

Орден «За выдающиеся утренние достижения» можно не вручать, он и так счастлив.

Одержимость эффективным утром — коварная штука.

Она превращает самое начало дня в тяжёлый экзамен.

Мозг, едва выйдя из спящего режима, тут же получает строгую методичку: будь осознанным, будь энергичным, немедленно гармонизируйся давай, не зевай громко, дыши диафрагмой.

Вместо мягкого пробуждения психика сталкивается с жёстким давлением, и уровень стресса взлетает ещё до того, как закипел чайник.

Это как требовать от сонного котёнка немедленно прочитать лекцию по квантовой физике.

Мы так сильно хотим «правильно» начать жить, что забываем о базовой биологической радости самого факта существования.

Когда идеальное утро становится строгой обязанностью, оно незаметно отнимает силы, а не даёт их.

Это всё равно что пытаться заставить бабочку сесть на ладонь — чем сильнее дёргаешься, тем быстрее она улетает.

Эффективные утренние рутины и списки дел — замечательная вещь, если на них есть искреннее желание. Но они не должны быть единственным мерилем успеха.

Базовый уровень нормы — это просто живой организм, который дышит, моргает, возможно, даже улыбается холодильнику.

Если снять с головы воображаемую корону великого достигателя и признать, что банальное пробуждение уже является стопроцентным выполнением плана, внутреннее напряжение спадает.

Плечи опускаются, челюсть разжимается, утро перестаёт быть полем боя.

И знаете, что самое смешное?

Именно из этого спокойного согласия на неидеальность часто рождается та самая энергия, которую все так отчаянно ищут по утрам.

Она приходит не из жёсткой дисциплины, а из тихого разрешения себе быть просто человеком, а не божеством продуктивности.

Проснулся — это уже прекрасно. Максим передаёт вам привет и почёсывает затылок.

Присоединяйтесь.

Глава 3. Точка в сообщении — это не пассивная агрессия, а просто пакеты с продуктами. Как мозг превращает переписки в психологический триллер

*Кирилл в полумраке кухни смотрит на экран телефона,
где светится одно слово «Ок.» —
и вокруг этой точки уже дорисован целый готический собор из теней,
зловещих смыслов и невидимых обид.
Как в параллельной вселенной, его коллега — живой и настоящий —
стоит в супермаркете с тяжёлыми пакетами,
а над ним невинное облачко: «Ок.».
Трагедия и реальность.*

Мозг человека панически боится пустоты.
Это не метафора.

Если перед ним возникает белое пятно, он тут же хватается воображаемые кисти и начинает дорисовывать. Не хватает информации?

Не беда — психика мгновенно развернёт на пустом холсте целую вселенную.

И ладно бы натюрморты с цветочками, так нет же — чаще всего это драма с заговором, пассивной агрессией и непрощёнными грехами.

Кирилл сегодня именно в такой вселенной.

Тяжёлый день, настроение где-то на уровне плintуса, и тут — сообщение от коллеги.

Всего два символа: «Ок.» — и точка на конце.

Казалось бы, обычное подтверждение.

Но для тревожного разума Кирилла эта точка — не знак препинания.

Это холодный отказ, завернутый в презрение.

Это молчаливое «ты меня бесишь».

Ему кажется, что коллега уже вынашивает коварный план, а сам он, Кирилл, сейчас будет исключён из всех чатов и, возможно, из жизни вообще.

А коллега в этот момент просто набирал ответ на бегу, пытаясь удержать в руках тяжёлые пакеты с гречкой и молоком.

Одна рука, одна буква, точка случайно ткнулась мизинцем.

В его реальности — никакой драмы, только мысль: «Блин, сейчас пакет порвётся».

В этом и кроется главный секрет цифрового общения.

Текст — это каркас, безжизненный скелет.

Мышцы, мимику, голос, взгляд — всё это достраивает читатель.

И достраивает, как правило, из собственного настроения.

Если внутри Кирилла кипит невысказанное раздражение или усталость, любая нейтральная фраза покажется изощрённой издёвкой.

Если бы он только что посмотрел смешное видео с котами, то же самое «Ок.» с точкой могло бы показаться сдержанно-дружелюбным.

Мы почти никогда не общаемся с реальным человеком по ту сторону экрана.

Мы разговариваем с фантомом, которого сами же и создали.

Собеседник — лишь холст, на который наша психика проецирует собственное эмоциональное кино.

И вот что поразительно: мы искренне верим, что в нашем фильме снимается настоящий злодей или идеальный спаситель, хотя на деле актёр давно ушёл пить чай.

Конечно, не стоит всё списывать на игру воображения.

Если вам целенаправленно пишут гадости или ведут себя как профессиональный тролль — это не проекция, а обычная токсичность, от которой лучше дистанцироваться.

Но в повседневной, нормальной коммуникации доля наших собственных домыслов всегда стремится к максимуму.

И знаете, в офлайне происходит ровно то же самое.

Мы пересекаемся на улицах, обмениваемся обрывками фраз и мимолётными взглядами.

Психика не терпит неизвестности, и вот молчаливый сосед уже превратился в высокомерного гордеца, задумчивая бариста — в тайную поклонницу, а случайный прохожий, который даже не заметил вас, — в человека, который вас специально проигнорировал.

Вся наша жизнь — непрерывный сериал собственного производства.

Главное в такие моменты — вовремя заметить, когда диалог с реальным человеком превращается в спор с собственным отражением.

Не ругать себя за это, а мягко напомнить: «Ок.» — это просто «ок», точка — это просто точка, а люди вокруг — живые, тёплые и, скорее всего, заняты своими пакетами с гречкой, а не злыми замыслами о вашей персоне.

Осознание этого — как тихий, отрезвляющий фильтр.

Он не делает жизнь скучной, он делает её легче.

Потому что, когда снимаешь с экрана собственный триллер, за ним обнаруживаешь обычную, простую и от этого очень красивую реальность.

Глава 4. Кирилл ушёл в гараж, а Ирина увидела предательство. Почему любовь — это не сиамские близнецы (и при чём тут карбюратор)

*Ирина и Кирилл в обнимку, как сросшиеся силуэты из романтической открытки,
но её взгляд полон тревоги, а его рука уже тянется к гаечному ключу.
Рядом — гараж, парящий в облачке свободы,
а сбоку трескается и осыпается плакат с надписью: «Мы дышим в унисон».
В воздухе висит нежный вопрос: «Любовь — это быть вместе или быть собой?»*

В мировом кино и любовных романах прочно прописался один опасный миф: двое должны слиться в единый организм.

Дышат в унисон, заканчивают фразы друг за друга, имеют один пароль на всё и, кажется, даже моргают синхронно.

Красиво, спору нет.

Ирина и Кирилл, начиная встречаться, тоже искренне поверили в эту сказку.

Первые месяцы они честно изображали сиамских близнецов: любая разлука дольше похода за хлебом казалась маленькой смертью.

Это чудесное топливо для старта — та самая магия, которая превращает чужих людей в родных.

Но однажды Кирилл неосторожно заявил, что хочет провести субботу в гараже.

Один.

С карбюратором.

Без Ирины.

И красивая мелодрама внезапно превратилась в психологический триллер.

Для Ирины этот невинный карбюратор стал символом предательства.

В её картине мира настоящая любовь — это абсолютное единение, без личных секретов, раздельных хобби и уж тем более гаражей.

Желание быть вместе — прекрасное, естественное чувство.

Но проблема начинается ровно в тот момент, когда мягкое «как здорово проводить время вдвоём» кристаллизуется в жёсткое «мы обязаны быть вместе каждую секунду, иначе это нелюбовь».

Невидимые объятия становятся стальным капканом, а партнёр из любимого человека незаметно превращается в заложника.

Когда любовь измеряется исключительно количеством совместно проведённых минут, любая автономность воспринимается как угроза.

Если один уходит почитать книгу в другую комнату, для второго это звучит не как потребность в тишине, а как сирена скорого расставания.

Мозг моментально рисует катастрофические сценарии, запуская панику.

И вот уже в ход идут обиды и тихий шантаж: «Если ты по-настоящемулюбишь, ты отложишь книгу и будешь сидеть рядом».

Только принудительная близость не рождает тепла — она генерирует глухое раздражение и желание сбежать.

За жадой полного слияния часто прячется глубокий страх одиночества.

Человек словно пытается заткнуть другим экзистенциальную пустоту внутри, надеясь, что партнёр станет его продолжением и бронёй от внешнего мира.

Но когда двое становятся одним целым, в комнате больше не остаётся того, кого можно любить.

Вместо двух полноценных личностей появляется один тревожный гибрид, который постоянно проверяет пульс отношений: а точно ли у нас одинаковая реакция на этот сериал?

А почему ты посмотрел в окно, когда я рассказывала про работу?

Десятая конфета уже не радует так, как первая, а двадцатая вызывает тошноту.

С психикой всё так же: когда дистанция сокращается до нуля без перерыва, ей просто нечем дышать.

Ирина, требуя от Кирилла полного отказа от личного пространства, парадоксальным образом убивала в нём того самого независимого и увлечённого человека, в которого когда-то влюбилась.

Любовь, лишённая воздуха, начинает задыхаться.

Это не охлаждение, это усталость от тесноты.

Здоровые отношения гораздо больше похожи на танец, чем на нахождение в телефонной будке.

В танце есть моменты сближения, когда партнёры почти сливаются воедино, и есть моменты отдаления, когда каждый делает свой собственный шаг.

Именно эта пульсация — вдох и выдох, дистанция и близость — сохраняет жизнь.

Два самостоятельных человека, как две колонны, способны удержать тяжёлую крышу общего дома.

Но если эти колонны сдвинуть вплотную друг к другу, конструкция рухнет.

Признание права другого на собственные мысли, отдельное время и личные увлечения — это не признак угасающей любви.

Это доказательство того, что чувство стало достаточно взрослым, чтобы перестать быть уютной, но душной тюрьмой.

Это когда ты говоришь:

«Иди в свой гараж, возись с карбюратором, а я пойду читать.

И мы встретимся вечером — соскучившиеся, наполненные и по-настоящему вместе».

Потому что настоящая близость не в том, чтобы занять собой всё пространство.

Она в том, чтобы оставить другому место — и быть уверенным, что он всё равно вернётся.

Глава 5. Юлия думала, что слушает мужа. Оказалось, она просто ждала, пока он закончит. Один день, который изменил всё

Кухня.

Юлия сидит напротив мужа.

Он говорит, а над его головой облачко слов — много, путано, про начальника, про проколотое колесо, про что-то ещё.

В воздухе — Юлино ухо, но оно сломано: внутри торчат шестерёнки, антенны, и дисплей мигает:

«Суть понята.

Ответ готов.

Можно не продолжать».

Рядом — второе, настоящее ухо, мягкое и тёплое, но оно пылится на подоконнике за геранью.

Муж смотрит на Юлию, его облачко тает, остаётся только фраза: «Просто скажи, если не хочешь слушать». А в углу картины — маленький красный чемоданчик неотложки.

Даже он умеет ждать.

Юлии тридцать два.

Она медсестра в неотложке.

Это значит, что слушать она умеет быстрее, чем обычные люди.

У неё есть внутренний секундомер: тридцать секунд — и она уже знает, где болит, что болит и к какому врачу бежать.

Она вытягивает суть, как фокусник вытягивает платки из рукава.

Жизнь научила: если промедлишь — будет хуже.

И этот навык, спасший десятки пациентов, незаметно переехал к ней домой.

Вечер.

Муж начинает рассказывать о своём дне.

Что-то про начальника.

Что-то про совещание, которое пошло не так.

Что-то про коллегу, который опять забыл сделать свою часть.

Юлия слушает.

Правда слушает.

По крайней мере, ей так кажется.

Через тридцать секунд она уже понимает, к чему он клонит.

И либо вставляет реплику, либо начинает думать о том, что завтра в смену.

Либо — и это самое страшное — говорит: «Понятно, понятно», имея в виду: «Я уже всё поняла, можешь сворачивать».

Однажды муж замолчал на полуслове.

Посмотрел на неё как-то странно.

И сказал: «Юль, я понимаю, что я тебе быстро надоедаю. Просто скажи, если не хочешь слушать».

Юлия опешила.

Внутри что-то дёрнулось.

Как же так?

Она же слушала.

Она же поняла суть.

Она же медсестра неотложки, в конце концов, у неё профессиональный навык.
Но оказалось — нет.
Она не слушала.
Она ловила «суть», как рыбу сачком.
А сам муж — живой, тёплый, со своими паузами, междометиями и необязательными подробностями — проходил мимо.
И вот тут самое время сказать правду, от которой становится неловко.
Большинство людей не умеет слушать.
Совсем.
Они умеют ждать своей очереди говорить.
Эти две вещи похожи только внешне — так же как манекен похож на человека.
Манекен тоже кивает, если его правильно поставить.
Но он не слышит.
Настоящее слушание — это полное внимание к собеседнику.
Без подготовки ответа.
Без мысленного оценивания: «это важно, а это ерунда».
Без того, чтобы перебивать спасительным «понятно, понятно», которое на самом деле означает «заканчивай уже».
Просто — быть там, где он, пока он говорит.
Не в своих мыслях.
Не в завтрашней смене.
Не в списке покупок.
А здесь.
Рядом.
Это дико редкий навык.
И он самый важный из всех, что можно принести в отношения.
Потому что большинство людей в своей жизни ни разу не были услышаны полностью.
Их перебивали. Им давали советы.
Им говорили «не преувеличивай».
Их торопили.
Их понимали с полуслова — но не дослушивали до конца.
И когда вы становитесь тем единственным человеком, который просто слушает, — вокруг вас всё начинает меняться.
Люди начинают открываться.
Дышать глубже.
Говорить то, что никогда не говорили вслух.
И — удивительное дело — они начинают слышать вас в ответ.
Юлия попробовала.
Не в тот же вечер, а на следующий день.
Муж снова начал рассказывать — на этот раз про дурацкую ситуацию на заправке.
Юлия внутренне напряглась.
Неотложка внутри неё уже поставила диагноз: «Ситуация рядовая, прогноз благоприятный, можно не слушать».
Но она сказала себе: «Стоп».
И просто осталась.
Не готовила ответ.
Не думала о своём.
Не перебивала.
Просто была там, где он, пока он говорил.

Когда он закончил, она сделала секундную паузу.

Просто тишину.

И потом ответила.

Муж улыбнулся.

Не потому что она сказала что-то гениальное.

А потому что впервые за долгое время он почувствовал, что его не просто «поняли с полуслова», а услышали.

Целиком.

С заправкой, с начальником и со всеми паузами.

Чистое, не оценивающее слушание — это сильнейший инструмент изменений сам по себе.

Не техника.

Не приём из книжки по коммуникации.

А просто полное внимание.

Без него все остальные слова теряют смысл.

Слушание — это не «ждать своей очереди говорить».

Это редкий и драгоценный акт внимания.

Это когда ты на минуту выключаешь свою неотложку и становишься просто человеком.

С ушами.

С сердцем.

С тишиной внутри.

Попробуйте сегодня. В одном разговоре с близким — просто слушайте. Без подготовки ответа. Без торопливости. Когда он закончит — сделайте паузу. А потом уже говорите. И заметьте, что изменилось.

Юлия заметила. И неотложка её простила.

Глава 6. «Я тебя слышу» — это иногда более ценный ответ, чем «я знаю, что делать»

*Олег стоит на кухне, одной ногой в луже пролитого молока.
Рядом — десятилетний сын с мокрыми глазами и рюкзаком,
полным невидимых камней «Никто не любит».
Изо рта Олега уже наполовину вылетел пузырь с готовой фразой
«Да ладно, у тебя же есть Андрей», но он завис в воздухе и лопнул.
А на смену ему Олег протягивает ладонь, на которой светится
тёплое:
«Я слышу. Тебе тяжело».
В углу картины притаились и переглядываются другие слова-
паразиты:
«Не преувеличивай», «Всё будет хорошо», «Вон у меня...». Они
сегодня останутся без работы.*

Олегу тридцать восемь.
У него двое детей, ипотека и давно забытое хобби.
А ещё у него есть суперспособность, о которой он сам не подозревал до недавнего времени.
Но сначала — сцена.
Младший, десяти лет от роду, заходит с улицы.
Рюкзак брошен не на крючок, а куда-то в сторону вечности.
В глазах — вселенская трагедия.
Голос дрожит: «Никто меня не любит! У меня нет друзей! Я никому не нужен!»
Родительский мозг Олега мгновенно подсовывает готовый сценарий.
Внутренний суфлёр шепчет: «Возрази. Приведи факты. Спаси. Ты же взрослый, ты знаешь, что это неправда».
И Олег почти открыл рот. «Да ладно, у тебя же есть Андрей и Костя, ты сам мне расска...»
Но что-то остановило его.
Может, ангел-хранитель.
Может, вовремя прочитанная статья.
Может, усталость, которая иногда бывает мудрее бодрости.
И Олег сказал другое: «Тебе сейчас очень тяжело. И ты чувствуешь, что один. Я слышу».
Всё. Точка. Никаких «но». Никаких «на самом деле».
Просто признание того, что происходит внутри маленького человека прямо сейчас.
Сын замолчал.
Не потому что проблема решилась.
А потому что она наконец была увидена.
Через минуту он начал рассказывать — уже не криком, а просто словами.
Олег слушал. Не перебивал, не чинил, не давал мудрых советов из серии «а ты попробуй».
Через час сын был спокоен.
Они не «решали проблему». Они даже не составили план действий.
Олег просто услышал чувство и признал его. Этого хватило.
Это и есть валидация.
Красивое слово, за которым прячется простая, почти забытая человеческая магия.
Валидация — это несогласие с фактами.
Не одобрение поведения.
Не кивок «ты прав, а все вокруг идиоты».

Это признание, что человек сейчас чувствует то, что он чувствует, и это нормально.

«Я понимаю, что тебе обидно». «Я слышу, что ты разозлён». «Мне понятно, что ты сейчас в отчаянии».

Всё. Больше ничего не нужно.

Но посмотрите, что обычно происходит.

Большинство людей в трудные моменты не получают валидации.

Они получают целый арсенал бесполезного оружия.

Возражения: «Не преувеличивай, не всё так плохо».

Советы: «А ты попробуй вот так, а ты сделай вот эдак».

Сравнения: «У меня вон тоже однажды такое было, я вообще три дня плакал, а потом ничего».

Лозунги: «Всё будет хорошо, держись, ты сильный».

И всё это — мимо.

Мимо боли. Мимо человека. Потому что никто не говорит простого: «Я вижу, что тебе тяжело. Это правда тяжело».

А именно это — единственное, что на самом деле нужно.

Марша Линехан, которая придумала диалектико-поведенческую терапию, сделала валидацию краеугольным камнем работы с эмоциями.

Её принцип простой, как всё гениальное: только валидированное чувство может измениться. Невалидированное — застревает.

Как кость в горле.

Как неотправленное письмо.

Как крик в пустоту, на который никто не обернулся.

Невысказанная боль не исчезает — она оседает в теле, в привычках, в бессоннице, в срывах на близких.

Поэтому сегодня — простой эксперимент.

Если близкий человек поделится с вами тяжёлым чувством, не возражайте.

Не советуйте.

Не сравнивайте.

Не спасайте.

Просто назовите его чувство. «Тебе обидно». «Ты разозлён». «Ты устал».

И помолчите.

Дайте тишине сделать свою работу. Заметьте, что будет.

Олег заметил.

Его сын перестал плакать не потому, что проблема исчезла.

А потому, что папа наконец-то оказался не на стороне «мира, который всё знает», а на стороне сына.

Олег не дал ответов.

Он дал место. И этого оказалось больше, чем достаточно.

«Я тебя слышу» — иногда это более ценный ответ, чем «я знаю, что делать».

Часть II. Когда контроль становится болезнью

Глава 7. Он всё делал идеально и тихо ненавидел дураков. Пока его сердце не сказало: «Остановись»

Сергей стоит посреди офиса в идеально выглаженной рубашке.

На груди — рентгеновский снимок, где сердце выглядит как перегретый мотор: ишестерёнки, трещины, счётчик «План выполнен на 150%».

Одна рука держит папку «Важные дела», другая тянется к кнопке «Нет», но зависла в сантиметре. Вокруг — коллеги с табличками «Дурак», «Ничего не понимает» и «Опять ошибается».

А сверху, на облачке — самолёт с надписью «Помощь», который Сергей не вызывает, потому что «сам справлюсь».

Сергей — человек, на котором держится мир.

По крайней мере, он так считает.

Ему сорок пять.

У него ответственная должность, ипотека, двое детей и внутренний прокурор, который не дремлет никогда.

Этот прокурор требует идеального отчёта, идеального газона на даче, идеального поведения от детей и идеального порядка в доме.

Если Сергей делает что-то не на пятёрку — прокурор выносит приговор: «Ты недостаточно старался».

Окружающие этого не знают.

Они видят успешного, собранного мужчину.

А Сергей видит их.

И часто — с раздражением.

Потому что люди вокруг, честно говоря, дураки.

Коллега сдаёт отчёт с ошибкой.

Водитель в соседнем ряду не включает поворотник.

Жена ставит кружку не на ту полку.

Они все как будто не понимают простых вещей.

Как будто не хотят делать хорошо.

Сергей не говорит этого вслух, он же воспитанный.

Но внутри закипает.

Иногда он ловит себя на мысли, что устал.

Но отдохнуть нельзя — кто тогда сделает правильно?

«Нет» — это слово не из его словаря.

Если просят — он берёт.

Если коллега не справляется — он доделывает.

Если у друга проблемы — он решает.

Его обязательность — это не добродетель, а броня.

Потому что если он скажет «нет», он станет... кем?

Обычным человеком?

Тем, кто не идеален?

Прокурор внутри не позволит.

Страх ошибки — его главный двигатель.

Каждая ошибка — это катастрофа, которую он прокручивает в голове годами.

Однажды он перепутал цифры в презентации, и с тех пор проверяет всё по три раза.

Даже список покупок.

А ещё Сергей не понимает, почему остальные не страдают.

Почему коллега, который сдал отчёт с ошибкой, уходит домой и смеётся с друзьями.

Почему сосед, у которого газон зарос одуванчиками, выглядит счастливее.

Почему его собственный сын, получив четвёрку, говорит: «Норм», а Сергей внутри съёживается от несправедливости.

Дураки.

Они просто не понимают.

Но однажды организм Сергея устал объяснять словами. Сначала было давление. Потом — странное жжение в груди, которое он списывал на изжогу. Потом — ночные пробуждения с мыслями о дедлайнах. И наконец, в четверг, прямо на совещании, когда коллега в очередной раз нёс какую-то ерунду, Сергей почувствовал, как грудную клетку сдавила ледяная лапа. Скорая, больница, диагноз — инфаркт. Ему повезло. Он выжил.

В реанимации, лёжа под капельницей, Сергей смотрел в потолок и вдруг понял: его сердце — это не мотор, который должен работать без остановки. Это живой орган, которому нужен кислород, покой и радость. А он годами заливал его кортизолом, зажимал в тиски обязательств и не давал ни одного выходного. Инфаркт — это не поломка. Это крик. Сердце остановило его, потому что он сам не умел останавливаться.

Сергей начал задавать себе неприятные вопросы. Почему он так боялся ошибок? Оказалось — потому что когда-то, в детстве, папа хвалил только за пятёрки. Почему он не умел говорить «нет»? Потому что боялся, что без его помощи люди отвернутся. Почему его так бесили «дураки»? Потому что они позволяли себе то, чего он себе не позволял. Быть неидеальными. Расслабляться. Жить.

Это было самое горькое открытие: его перфекционизм был не про любовь к порядку, а про страх быть отвергнутым. И этот страх медленно убивал его сердце.

Сергей выписался из больницы с длинным списком лекарств. Но главное лекарство он прописал себе сам. Он начал говорить «нет». Сначала тихо, потом увереннее. Коллега попросил доделать его работу — Сергей сказал: «У меня сейчас нет ресурса». Жена поставила кружку не туда — он просто переставил. Сын получил четвёрку — Сергей обнял его и сказал: «Я горжусь тобой». Это было трудно. Прокурор внутри орал: «Ты деградируешь!» Но сердце стучало ровнее.

Однажды он посмотрел на коллегу, который сдал отчёт с ошибкой, и вместо привычного раздражения почувствовал... облегчение. Оказывается, мир не рухнул. Оказывается, люди вокруг — не дураки. Они просто живые. Со своими ошибками, со своим темпом, со своими кружками не на тех полках. И сам Сергей тоже живой. И имеет право на передышку.

Сердце — это не вечный двигатель. Это мышца, которая сокращается и расслабляется. Которая бьётся и отдыхает. Которая качает кровь, чтобы вы могли обнимать близких, смеяться над глупостями и просто смотреть на закат. Берегите его. Не заваливайте работой. Не кормите страхом ошибок. Не травите раздражением на тех, кто живёт иначе. Оно слишком дорогое, чтобы ломаться из-за чужого отчёта.

Скажите «нет» хотя бы одному делу сегодня. Скажите «да» себе. Сердце оценит.

Глава 8. Она не могла выключить мысли, пока мозг не перестал выключаться сам. Как бессонница становится платой за тотальный контроль

Лена лежит в кровати с открытыми глазами, уставившись в потолок.

Вокруг её головы — рой светящихся мыслей-пчёл, которые не улетают в улей, а кружат и жалают:

«Не забыть завтра отчёт», «А вдруг я не права?», «Надо было ответить иначе», «А что, если?..».

На тумбочке — будильник, показывающий 3:17, пустая кружка из-под ромашкового чая и стопка книг по продуктивности.

*За окном — спящий город,
а в углу комнаты — маленький человечек-Сон,
который сидит на облачке и грустно машет рукой:
Лена его не пускает.*

Лена всегда гордилась своим умом. Её мозг работал без выходных и перерывов: анализировал, планировал, прокручивал сценарии, репетировал диалоги. Днём это помогало быть лучшей на работе, предвидеть проблемы до того, как они возникали, и контролировать всё — от квартальных отчётов до графика отпусков мужа. Но была одна проблема: её мозг не умел выключаться.

Первые звоночки она игнорировала. Подумаешь, лечь в постель и полчаса поворочаться перед сном — с кем не бывает? Потом полчаса превратились в час. Потом в два. Потом она стала просыпаться в три ночи — без будильника, просто открывала глаза и чувствовала, как внутри включается мотор. Мысли начинали носиться по кругу: «Что я забыла сделать? А что будет, если завтра презентация провалится? А вдруг муж обиделся на мои слова за ужином? А надо было сказать не так...» Этот внутренний монолог нельзя было остановить, как нельзя остановить поезд, набравший скорость.

Сначала она спасалась чаем с ромашкой. Потом — мелатонином. Потом — снотворными по рецепту. Врач разводил руками: «Идиопатическая бессонница. Стресс, тревожность, гигиена сна. Исключите гаджеты за час до сна, проветривайте комнату, ложитесь в одно и то же время». Лена купила маску для сна, беруши и тяжёлое одеяло. Но даже в полной темноте и тишине её мозг продолжал работать. Он стал её тюрьмой.

Психосоматика бессонницы — это история про контроль, который не сдаёт пост. Сон — это акт доверия. Когда мы спим, мы отпускаем вожжи, мы перестаём следить за миром, мы становимся уязвимыми. Для человека, который привык всё контролировать, это равносильно прыжку в бездну. Лена не могла уснуть не потому, что у неё была плохая подушка. Она не могла уснуть, потому что боялась отпустить контроль. Вдруг за эти восемь часов случится что-то, к чему она не будет готова? Вдруг она пропустит важную мысль, не решит проблему, не предусмотрит катастрофу?

И её мозг, следуя этому приказу, оставался на посту. Даже ночью. Даже когда тело умоляло об отдыхе. Даже когда ресурс был на нуле. Он как преданный, но перепуганный охранник продолжал патрулировать сознание: «Всё под контролем? Точно? А вот эта мелочь — ты её учла?»

Поворотный момент случился после трёх суток почти без сна. Лена сидела на кухне в четыре утра, смотрела на остывший чай и вдруг поняла: она не управляет своей жизнью. Она —

рабыня своего контроля. Она так боится что-то упустить, что упускает саму себя. Она забыла, как это — просыпаться отдохнувшей, с лёгкой головой, с желанием жить. Вместо этого она просыпается — точнее, встаёт, потому что сна не было — разбитой, с чугунной головой и единственным желанием: снова лечь и уснуть. Но снова не получается.

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.