

МОЖНО Я ПРОСТО ОТДОХНУ?

Как перестать быть удобным
и начать жить для себя



МАРК ВЕРТ

Марк Верт

Можно я просто отдохну?

Как перестать быть удобным и начать жить для себя

<https://litres.ru/74298223>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы всё делаете «правильно»: много работаете, следите за здоровьем, читаете умные книги. Но энергии с каждым днём всё меньше, а тревоги - больше. Знакомо?

Эта книга не о том, как успевать ещё больше. Она о том, как перестать ломать себя в погоне за чужими идеалами и построить жизнь, в которой вы - живой человек, а не функция.

Психолог Марк Верт предлагает систему выхода из выгорания без достигаторства и чувства вины. Внутри только рабочие механики спокойного роста:

- Правило трёх главных дел — чтобы вернуть контроль над временем.
- Протокол «Горизонт» — для настройки фокуса без перегруза.
- Практика тишины и микро-шаги — чтобы перестать заедать стресс и зависать в сетях.

Это ваша новая норма: успевать главное, работая меньше, и наконец-то просто расслабиться и жить в своем ритме.

Содержание

Введение. Почему мы ломаемся, даже когда всё делаем «правильно», и как пересобрать свои привычки с нуля	5
Глава 1. Эпидемия выгорания и ложные цели	15
Культ достигаторства: кто нам внушил, что мы должны всё успевать	15
Анатомия выгорания: три стадии, которые мы упорно игнорируем	26
Синдром отложенной жизни: почему «потом» никогда не наступает	41
Ловушка перфекциониста: как стремление к идеалу убивает реальный результат	55
Чужие цели: как отличить свои истинные желания от навязанных обществом	67
Тревожность как фон: почему мы разучились сидеть в тишине	76
Токсичная мотивация: почему жесткая дисциплина ломает, а не строит	89
Иллюзия контроля в эпоху постоянного информационного хаоса	100
Конец ознакомительного фрагмента.	106

Марк Верт

Можно я просто отдохну? Как перестать быть удобным и начать жить для себя

**Введение. Почему мы
ломаемся, даже когда всё
делаем «правильно», и как
пересобрать свои привычки с нуля**

Вы когда-нибудь ловили себя на мысли, что живёте как белка в колесе? Просыпаетесь под будильник, который выставили на час раньше, чтобы успеть сделать зарядку, но уже с утра чувствуете разбитость. Вы наливаете себе кофе, машинально открываете мессенджеры и видите двенадцать непрочитанных сообщений от коллег, которые почему-то пишут в восемь утра. Вы отвечаете, планируете встречи, сверяетесь с календарём, где каждая минута расписана, и понимаете, что на завтра у вас три созвона, два отчёта и

обещание выделить время для семьи, которое вы уже переносили четыре раза. Вы идёте на работу, сидите на совещаниях, киваете, соглашаетесь, пишете планы, правите презентации, доводя слайды до совершенства, потому что иначе кто-то подумает, что вы недостаточно компетентны. Вы возвращаетесь домой, падаете на диван, открываете телефон и скроллите ленту соцсетей, пока глаза не начинают слезиться, и в этом потоке чужой жизни, чужих успехов, чужих отпусков и чужих идеальных завтраков вы чувствуете, как внутри нарастает тупая, ноющая пустота. Вы не можете уснуть, прокручиваете в голове незаконченные дела и уже завтрашний список задач, ворочаетесь, а когда всё-таки засыпаете, будильник звонит снова. И всё повторяется по кругу.

Звучит знакомо, не так ли? Если вы узнали себя в этом описании, если где-то внутри у вас сейчас возникло чувство дискомфорта или даже сопротивления — возможно, захотелось сказать: «Ну не всё же так плохо, у меня всё под контролем», — я вас поздравляю. Вы находитесь в той самой точке, где большая часть современного человечества уже и не замечает, что медленно, но верно выгорает. И самое тревожное, что вы делаете всё «правильно». Вы ходите к психологу? Отлично. Вы занимаетесь спортом? Прекрасно. Вы правильно питаетесь? Ещё лучше. Вы читаете книги по личной эффективности, проходите курсы, слушаете подкасты о том, как всё успевать, и даже ведёте дневник благодарности по утрам. Но почему-то ничего не меняется. Почему-то с каж-

дым днём энергии становится меньше, а тревоги — больше. Почему-то вы всё чаще мечтаете уехать в лес, выключить телефон и никого не видеть. Почему-то вы перестали чувствовать вкус еды, радоваться мелочам и искренне смеяться. И самое страшное — вы начинаете думать, что с вами что-то не так.

А что, если я скажу вам, что с вами всё в порядке? Что вы просто попали в ловушку, которую мы, современные люди, сами же для себя и создали? Ловушку, где само слово «правильно» стало синонимом саморазрушения. Где культ продуктивности превратился в религию, а её жертвы — люди, которые до смерти боятся показаться недостаточно эффективными. Мы живём в эпоху, когда человеческий мозг не успевает эволюционировать за технологиями. Наша нервная система, сформированная тысячелетиями выживания в саванне, где основными угрозами были хищники и голод, сегодня ежедневно получает удары, от которых она просто не защищена. Информационный шум, бесконечные уведомления, социальные сравнения, страх упустить возможность, перфекционизм, одобряемый обществом, — всё это бьёт по нашему самому слабому месту. И мы ломаемся. Но ломаемся не как хрупкие вазы со звоном, а как старые пружины — постепенно, незаметно, теряя упругость, пока однажды не перестаем работать вообще. Это не ваш личный провал. Это эпидемия. Эпидемия выгорания, которая захватила цивилизованный мир, и если вы сейчас это читаете, вы, скорее все-

го, уже в зоне риска, а может быть, уже на второй или даже третьей стадии.

Давайте признаемся честно: современная культура достижений — это огромный обман. Нам внушили, что мы должны успевать всё, что мы обязаны быть идеальными родителями, сотрудниками, партнёрами, друзьями, что наше счастье напрямую зависит от количества галочек в списке дел. Но кто это придумал? Кто тот гений, который убедил нас, что мы не имеем права на слабость? Рекламная индустрия, которая продаёт нам чувство неполноценности, чтобы мы покупали их товары? Социальные сети, где мы видим только отфильтрованные версии жизни других людей? Или наша собственная психика, которая всегда ищет, чем бы себя наказать за «недостаточность»? Правда в том, что все эти факторы работают в связке, создавая невероятно токсичную среду, в которой даже самый стойкий человек начинает сомневаться в себе.

Я не буду вам сейчас рассказывать банальности вроде «надо больше отдыхать» или «всё будет хорошо». Потому что вы и так всё это знаете. Вы знаете, что нужно спать восемь часов, но не спите. Знаете, что нужно меньше сидеть в телефоне, но сидите. Знаете, что надо говорить «нет», но говорите «да». Знаете, что перфекционизм убивает, но продолжаете переделывать отчёты по десять раз. Знаете, что надо жить здесь и сейчас, но живёте в бесконечном «потом», когда вы похудеете, заработаете больше, купите квартиру, уйдёте на

работу мечты, начнёте бегать по утрам, и вот тогда — тогда вы наконец заживёте! Но «потом» никогда не наступает. Оно всегда остаётся за горизонтом, манит и ускользает, оставляя вас с чувством, что вы просто недостаточно старались.

Так вот, хватит себя обманывать. Хватит играть по чужим правилам, которые заранее созданы так, чтобы вы проиграли. Ваша задача сейчас — не стать сверхчеловеком, а стать человеком, который умеет обращаться со своей собственной психикой, как с тонким, но мощным инструментом. Потому что, поверьте мне, как бы ни было сложно, у вас внутри есть всё необходимое для спокойной, осмысленной и продуктивной жизни. Но для этого придётся пересобрать свои привычки с нуля. Не улучшить, не модернизировать, а именно пересобрать — как конструктор, который вы, наигравшись в неправильную модель, решаете разобрать до основания и построить новую, работающую именно для вас.

И это введение — ваш первый шаг. Я хочу, чтобы вы прямо сейчас задали себе один очень важный вопрос. И не отвечайте на него вслух, просто почувствуйте ответ внутри: «Если бы я знал, что не умру от стыда и не потеряю уважение окружающих, что бы я делал сегодня?». Скорее всего, вы только что осознали, что привычная деятельность, которой вы заполняете дни, вам не просто не нравится — она вас высасывает. Вы живёте с ощущением долга, который никогда не заканчивается. И самый главный долг, который вы должны выплатить в первую очередь, — это долг перед са-

мим собой. Я говорю это без пафоса и нравоучений. Я говорю это с холодной, циничной практичностью: если вы сломаетесь окончательно, никакие ваши достижения не будут иметь значения. Мир не рухнет без вас, а вот ваша жизнь — очень даже может.

Научные исследования в области нейробиологии и психологии стресса последних лет демонстрируют пугающие цифры. Исследование, проведённое в Стэнфордском университете под руководством доктора Роберта Сапольски, одного из ведущих мировых экспертов по стрессу, подтверждает, что длительное воздействие кортизола — гормона стресса — буквально разрушает нейронные связи в гиппокампе, зоне мозга, отвечающей за память и обучение. Мы становимся тупее, когда постоянно тревожимся. Мы теряем способность к творческому мышлению, когда находимся в хроническом напряжении. И самое парадоксальное: чем больше мы пытаемся взять себя в руки, включить дисциплину и всё контролировать, тем быстрее истощаются наши когнитивные ресурсы. Вы когда-нибудь замечали, что самые продуктивные дни у вас случаются внезапно, без плана, когда вы расслаблены и не думаете о результате? Это не случайность. Это биология вашего мозга, которая говорит, что состояние безопасности и покоя — единственная среда, где возможна настоящая эффективность. Но мы, словно заклинание, твердим себе: «Надо взять себя в руки». И тем самым добиваем остатки нервных клеток.

Поэтому я приглашаю вас в путешествие, которое изменит не ваши обстоятельства, а ваше отношение к ним. Потому что обстоятельства меняются медленно, а ваше восприятие — мгновенно, если дать себе разрешение. Эта книга будет жёсткой. Она будет местами неудобной. Она будет о том, как отказываться от того, что вам навязали, как учиться безжалостно отсекаать лишнее и как строить свою жизнь на фундаменте, где главная ценность — не успех, а устойчивость. Я не обещаю вам, что после прочтения вы станете миллионером или найдёте смысл жизни за пять простых шагов. Но я обещаю вам, что вы перестанете бояться собственной тишины, перестанете винить себя за то, что вы не идеальны, и начнёте ощущать под ногами твёрдую почву вместо зыбучих песков вечного «надо».

Представьте, что ваш мозг — это компьютер, на котором открыто пятьдесят вкладок. Пятнадцать из них зависли, двадцать — проигрывают музыку, которую вы не заказывали, и пятнадцать — показывают рекламу ваших страхов. И вы удивляетесь, почему процессор греется, вентиляторы воют, а батарея садится за два часа. Мы будем закрывать эти вкладки. Мы будем учиться их даже не открывать. Мы будем перезагружать систему не через кнопку «выключить» в панике, а через осознанное управление энергопотреблением. Это — ваш личный системный администратор. И я буду им для вас на ближайшее время.

Ещё один важный момент, который я хочу прояснить сра-

зу: я не верю в силу воли как в панацею. Многие книги по саморазвитию построены на культе силы воли, на том, что вы должны просто собраться, просто захотеть, просто пересилить себя. Это, простите меня, чушь собачья. Исследования Роя Баумейстера, который ввёл понятие «истощение эго», показали, что сила воли — это конечный ресурс, как топливо в бензобаке. Если вы тратите её на то, чтобы не съесть пирожное, на то, чтобы заставить себя работать, на то, чтобы улыбаться неприятному коллеге, к вечеру у вас просто не остаётся сил на что-то важное. Поэтому я не буду учить вас быть сильными. Я буду учить вас быть умными. Умными в том смысле, чтобы не доводить себя до ситуаций, где нужна железная воля. Умными, чтобы строить среду, где правильные решения становятся естественными и не требующими усилий. Умными, чтобы замечать первые сигналы перегрузки ещё до того, как они перерастут в кризис.

И последнее, что я хочу вам сказать перед тем, как мы углубимся в детали. Вы здесь не для того, чтобы стать «лучшей версией себя» — эта фраза давно превратилась в штамп, который эксплуатируют маркетологи. Вы здесь для того, чтобы стать приемлемой версией себя. Версией, которой можно позволить быть неидеальной, уставшей, злой, грустной, ленивой, и при этом не разрушить свою жизнь. Потому что человечность — это не недостаток, который надо исправлять, а единственная настоящая ценность. Я хочу, чтобы вы запомнили это как аксиому: вы уже достаточно хороши. Вы

уже сделали достаточно. Вы уже достаточно. Всё остальное — это иллюзия гонки, где нет финиша.

Итак, давайте начинать. Впереди нас ждёт десять глав, каждая из которых станет слоем в вашей новой архитектуре жизни. Мы разберём, почему культ достигаторства делает нас несчастными, как детоксифицировать нервную систему от информационного шума, почему тело — это не враг, а союзник, как выстраивать время так, чтобы успевать, не убивая себя, и как превратить эти изменения в новую норму, которая не требует ежедневных героических усилий. Мы будем использовать не только популярные концепции, но и глубокие научные данные, подкреплённые исследованиями и практическими упражнениями. Я обещаю, что в конце этого пути вы будете дышать глубже, спать крепче и смотреть на себя в зеркало с искренним, а не дежурным сочувствием.

Но первый шаг вы уже сделали. Вы взяли в руки эту книгу — а значит, внутри вас уже зреет решение, что старая игра вам надоела. Похвалите себя за это. Серьёзно, прямо сейчас мысленно скажите себе: «Я молодец, что ищу выход». Потому что большинство людей предпочитают страдать молча, думая, что это норма. Вы не из большинства. И это прекрасно.

Упражнение к введению: «Утренняя карта»

Это упражнение займёт у вас всего десять минут, но оно станет вашим якорем. Завтра утром, как только вы проснётесь, не берите в руки телефон. Не включайте никаких уве-

домлений. Возьмите обычный лист бумаги или откройте заметку на компьютере (но лучше бумагу) и запишите ответы на три вопроса:

1. Что я чувствую прямо сейчас физически (напряжение в плечах, тяжесть в голове, пустота в животе, лёгкость)?
2. Какая одна мысль крутится у меня в голове чаще всего последние дни (например, «я не успеваю», «я плохой специалист», «мне нужен отдых»)?
3. Если бы у меня сегодня был один свободный час, который я могу потратить только на себя, чем бы я занялся без чувства вины?

Не анализируйте, не оценивайте ответы. Просто запишите их. Это ваш снимок текущего состояния. Мы будем возвращаться к нему в конце книги, чтобы увидеть, как изменилась ваша внутренняя карта мира. И поверьте, изменения будут колоссальными, если вы честно пройдёте этот путь до конца. Добро пожаловать в новую реальность. Поехали.

Глава 1. Эпидемия выгорания и ложные цели

Кульť достигаторства: кто нам внушил, что мы должны всё успевать

В прошлой части мы договорились, что вы уже достаточно хороши, уже сделали достаточно и уже просто достаточно. Но если это так, откуда тогда берётся это липкое, назойливое чувство, что вы постоянно должны доказывать свою ценность? Откуда этот внутренний диктатор, который шепчет вам в ухо каждую свободную минуту, что нужно использовать время с умом, что нужно расти, развиваться, достигать, иначе вы отстанете, пропадёте, и вас никто не полюбит? Вы ведь не родились с этой установкой. Посмотрите на маленького ребёнка: он не знает, что такое продуктивность. Он играет, он исследует мир, он может сидеть и смотреть на муравья двадцать минут, и для него это абсолютно нормально и наполненно смыслом. Он не думает, что его ценность измеряется количеством съеденной каши или выученных букв. А потом приходят взрослые, школа, университет, работа, и вдруг оказывается, что часы, которые вы просто проживаете, не считаются. Считаются только те, которые вы конвертиро-

вали в результат. И чем быстрее, чем больше, чем ярче — тем вы ценнее. Это и есть культ достигаторства. Это не ваша личная паранойя — это коллективная программа, которая вшита в сам воздух современного урбанизированного мира.

Давайте честно проследим, как это работает на практике. Представьте обычный вечер пятницы. Вы закончили рабочую неделю, вымотаны до состояния варёного овоща, мечтаете просто полежать на диване и посмотреть глупый сериал. Но едва вы включаете телевизор и позволяете себе расслабиться, как в голове раздаётся этот противный внутренний голос: «А ты уверен, что заслужил отдых? А может, лучше почитать профессиональную литературу? А может, пойти в спортзал, чтобы наконец прийти в форму? А может, начать свой собственный проект, который ты откладываешь уже полгода? Вон Света из бухгалтерии открыла свой блог, вон Коля из соседнего отдела получил повышение, а ты лежишь и разлагаешься». Вы пытаетесь заглушить этот голос, но он становится только громче, и в итоге вы либо сдаётесь и идёте работать, либо остаётесь лежать, но отдых уже не приносит удовольствия — он отравлен чувством вины. Так вы проигрываете в любом случае. Если работаете — вы истощаетесь. Если отдыхаете — вы истощаетесь от чувства вины. Это двойная ловушка, и она построена на фундаменте ложного убеждения, что ваша ценность определяется вашими достижениями.

Но кто же тот хитрый инженер, который сконструировал

эту ловушку? Тут нам придётся разобраться с тремя основными источниками. Первый — это система образования и воспитания, которая с раннего детства приучает нас к внешней оценке. Школьные оценки, похвала родителей только за хорошие отметки, грамоты и медали, сравнение с другими детьми — всё это формирует в нас условный рефлекс: чтобы быть любимым, нужно быть успешным. Американский психолог Карл Роджерс называл это «условной позитивной оценкой» — когда вас принимают не целиком, а только при условии, что вы соответствуете определённым стандартам. Вырастая, мы переносим эту схему на работу, на отношения, на друзей. Мы начинаем выбирать профессии не по призванию, а по престижу. Мы выбираем партнёров, которые подчёркивают наш статус. Мы строим жизнь как резюме, которое должно впечатлить судей, которые, как нам кажется, сидят где-то наверху и оценивают каждое наше движение.

Второй источник — это капиталистическая культура потребления. И здесь я прошу вас не скатываться в политические ярлыки, а посмотреть на это холодно и прагматично. Экономика роста требует, чтобы вы постоянно потребляли. Чтобы вы потребляли, вам нужны деньги. Чтобы у вас были деньги, вы должны много работать и зарабатывать. Но если вы вдруг решили, что вам не нужны новые вещи, вы не вписываетесь в систему. Поэтому реклама, маркетинг, социальные сети постоянно создают у вас ощущение недостаточности. Ваше тело недостаточно подтянуто — купите абонемент

в спортзал. Ваш гардероб недостаточно стильный — купите брендовую вещь. Ваши знания недостаточны — запишитесь на курс. Ваша машина недостаточно новая — возьмите кредит. И каждый раз вам обещают, что эта покупка заполнит ту пустоту внутри, которая, по сути, является результатом того самого воспитания. Но пустота не заполняется, потому что она не материальна. Она экзистенциальна. А экзистенциальные проблемы, как известно, не решаются шопингом.

Третий источник, и, наверное, самый мощный сегодня, — это социальные медиа. Мы знаем, что листаем ленту в среднем по два-три часа в день, но что конкретно мы там видим? Мы видим не реальную жизнь, а её отфильтрованную, отредактированную, отполированную версию. Мы видим, как кто-то купил квартиру, кто-то защитил диссертацию, кто-то пробежал марафон, кто-то открыл стартап, кто-то путешествует по Бали. И наш мозг, который эволюционно не приспособлен к такому количеству социальных сравнений, делает ошибочный вывод: все вокруг успешны, а я — нет. На самом деле эти люди показывают вам только вершину айсберга, а под водой — кредиты, разводы, депрессии, бессонницы и страх провала. Но мы об этом не думаем. Мы попадаем в то, что психологи называют «восходящим социальным сравнением», и оно гарантированно снижает нашу самооценку. Исследования Льва Толстого (да-да, писатель в том числе размышлял об этом, хотя термин появился позже) о том, что несчастен не тот, у кого мало, а тот, кто сравнивает себя с

теми, у кого больше, сегодня подтверждены сотнями экспериментов в социальной психологии.

Но самое коварное — что культ достигаторства маскируется под «заботу о себе». Вам говорят: ты должен развиваться для себя, ты должен быть лучшей версией себя, ты должен ставить амбициозные цели — это же для твоего блага! Но если присмотреться, эта «забота» оставляет вас без права на статичность, без права на стагнацию, без права на то, чтобы просто быть. В мире, где всё ускоряется, остановка расценивается как отставание. Но вы когда-нибудь видели, как растут деревья? Они не растут непрерывно. У них есть фазы активного роста и фазы покоя, зимней спячки. И именно в фазе покоя они накапливают ресурсы для следующего скачка. Если бы дерево пыталось расти круглый год, оно бы истощило почву и погибло. Мы же относимся к себе хуже, чем к дереву.

Разберём реальный, абсолютно типичный случай из моей практики. Ко мне пришёл клиент, назовём его Алексей. Ему 38 лет, он топ-менеджер в крупной IT-компании, женат, двое детей. На первый взгляд — воплощение успеха. Высокая зарплата, просторная квартира в центре, ежегодные отпуска на море, даже личный водитель. Но Алексей сидит в моём кабинете с абсолютно пустым взглядом и говорит: «Я не чувствую радости. Я просыпаюсь утром и уже хочу, чтобы день закончился. Я ненавижу свою работу, хотя она престижна. Я раздражаюсь на детей, когда они шумят. Я пере-

стал хотеть жену. Но самое страшное — я не могу себе позволить бросить это всё, потому что тогда я буду никем. Мои родители гордятся мной, коллеги уважают меня, друзья завидуют. Что я им скажу? Что я устал? Что я хочу сидеть дома и выращивать помидоры? Это же смешно». Алексей чётко осознаёт, что его цели — не его. Он всю жизнь шёл по дорожке, которую прочертили для него родители, школа, общество, но ни разу не спросил себя, куда на самом деле хочет идти он. И теперь он зашёл так далеко, что повернуть назад кажется ещё более невозможным, чем продолжать страдать.

История Алексея — это не крайность. Это норма для людей, которые с детства усвоили, что достижения — это их пропуск в мир любви и признания. Они становятся заложниками образа себя, который создали для других. И этот образ требует постоянных инвестиций. Если вы однажды назвали себя «успешным предпринимателем», вы уже не можете ошибаться, не можете закрыть бизнес, не можете снизить обороты. Если вы «идеальная мать», вы не можете позволить себе выдохнуть и делегировать уход за детьми няне. Если вы «перфекционист-профессионал», вы не можете сдать проект с недочётами. И каждый раз, когда вы соответствуете этому образу, вы получаете дозу социального одобрения, которая действует как наркотик. В мозге активируется дофаминовая система, и вам хочется повторения. Но со временем, как и с любым наркотиком, доза перестаёт работать, и вы вынуждены брать всё более высокие планки, чтобы ощутить тот

же кайф. Именно так достигаторство превращается в зависимость, которая разрушает вас изнутри, даже когда внешне всё выглядит идеально.

Но ведь есть и обратная сторона. Допустим, вы выпали из этой гонки или никогда в неё не вступали по-настоящему. Например, вы не сделали карьеру, не заработали много денег, живёте скромно, не имеете грандиозных планов. И что вы слышите от окружающих? «Ты ленивый», «ты не реализовал свой потенциал», «ты зря проживаешь жизнь». Социум буквально бомбардирует вас посылами, что ваша жизнь не считается успешной, если она не сопровождается внешними атрибутами успеха. И вы начинаете верить, что вы ущербны. Это социальный прессинг, который действует даже на тех, кто пытается сознательно выйти из игры. Но давайте посмотрим правде в глаза: разве спокойная, размеренная жизнь, где вы получаете удовольствие от общения с близкими, от прогулок, от чтения книг, от простой еды — разве это не достижение? Или достижением считается только то, что можно измерить в деньгах, подписчиках и количестве проектов? Мы так привыкли к этой системе координат, что забыли: она была придумана человеком. Её можно перепридумать.

И здесь мы подходим к самому важному вопросу этой подглавы: а что, если всё, что вы делаете «правильно» — на самом деле неправильно, потому что оно не ваше? Что, если ваше желание всё успевать — это не ваше желание, а защитная реакция на страх быть непринятым? Что, если ваша

гонка за идеалом — это просто способ избежать встречи с пустотой внутри, которую вы заглушаете делами? Я задаю эти риторические вопросы не для того, чтобы напугать вас, а чтобы вы на секунду задумались: кто вы без ваших достижений? Кто вы, когда никто не смотрит? Кто вы, когда отключен телефон и нет дедлайнов? Если вы не можете ответить на эти вопросы, значит, вы потеряли себя в этом культе. И это нормально — мы все там потерялись. Но пришло время находить.

Что же делать с этим осознанием? Как не поддаваться культу достигаторства, если он вокруг нас? Во-первых, нужно научиться различать свои истинные желания и навязанные. Мы подробно разберём это в подглаве 1.5, но сейчас я дам вам один практический приём. Спросите себя: «Если бы я точно знал, что никто не узнает о моём результате, стал бы я это делать?» Если ответ «нет» — перед вами достижение ради социальной похвалы. Если «да» — это ваше. Например, я знаю людей, которые пишут стихи в стол, не публикуя их. Они не достигаторы, они творцы. И их процесс приносит им удовлетворение, независимо от оценки. Попробуйте найти в своей жизни хотя бы одну деятельность, которую вы делаете без награды. Это ваш якорь в реальность.

Во-вторых, введите практику «банка достижений», но с оговоркой. Записывайте туда не только внешние успехи, но и внутренние состояния. Например: «сегодня я позволил себе поспать лишний час и не корить себя за это», «сегодня я от-

казался от встречи, которая была не нужна, и посвятил время прогулке», «сегодня я не переделал презентацию в десятый раз, а отправил как есть». Это кажется мелочами, но именно эти маленькие акты сопротивления культуре достигаторства постепенно перестраивают вашу нервную систему с режима «бесконечной гонки» на режим «осознанной жизни».

В-третьих, и это, возможно, самое сложное, — начните окружать себя людьми, которые не оценивают вас по вашему статусу. Найдите хотя бы одного человека, которому вы интересны просто как личность, без ваших званий и регалий. Если такого человека нет — заведите, например, терапевта, или вступите в группу по интересам, где главное — общение, а не конкуренция. Потому что культ достигаторства поддерживается исключительно средой. Если вы меняете среду, вы меняете и правила игры.

И наконец, запомните одну простую вещь: «успевать всё» — это физически невозможно, потому что список дел бесконечен, а ваше время конечно. Это не ваш недостаток, это математика. Стивен Кови, автор «Семи навыков высокоэффективных людей», говорил о матрице управления временем, где есть важное и срочное, важное и несрочное и так далее. Но я предлагаю вам более радикальную идею: не пытайтесь оптимизировать свой список, а урежьте его. Вычеркните половину дел, которые вы делаете только потому, что «так надо». И посмотрите, что рухнет. Скорее всего, ничего не рухнет, а вы выдохнете.

Итак, культ достигаторства — это не естественное состояние человека, а социальный конструкт, который мы можем деконструировать. Он силён, он повсюду, но он не всемогущ. Помните: ваша ценность не равна вашей производительности. Это не философская абстракция, это биологический факт. Ваша нервная система реагирует на постоянное давление стрессом, и этот стресс вас убивает, даже если вы не замечаете. Поэтому ваша главная задача сейчас — не стать супергероем, а перестать играть в эту игру. Позвольте себе быть медленным, позвольте себе ошибаться, позвольте себе не успевать. И вы увидите, как мир не рухнет, а вы начнёте дышать полной грудью.

Практический вывод:

Прямо сегодня вечером, когда вы вернётесь домой, возьмите лист бумаги и выпишите все свои текущие крупные цели: карьерные, финансовые, личные, любые. Затем напротив каждой цели напишите ответ на вопрос: «Чья это цель?» Если она навязана родителями, партнёром, коллегами, соцсетями — смело зачёркивайте её красным. Если она ваша искренняя, даже если она странная или неамбициозная, — оставьте. Вы увидите, что большинство ваших целей были чужими. И этот список станет вашей картой для дальнейшей работы. Вы не обязаны немедленно их все отменить, но вы обязаны осознать, что они не ваши. Это и будет ваш первый шаг к освобождению из клетки достигаторства. Дальше мы пойдём глубже — и разберём, как именно выгорание насту-

пает на этих ложных рельсах.

Анатомия выгорания: три стадии, которые мы упорно игнорируем

В предыдущей подглаве мы разобрались, как культ достижительства незаметно превращает нас в бегунов без финиша. Мы поняли, что многие наши «великие» цели на самом деле являются чужими и что постоянная гонка за внешним одобрением истощает наши внутренние резервы. Но теперь я хочу задать вам ещё более неудобный вопрос: замечаете ли вы тот момент, когда это истощение переходит из разряда обычной усталости в разряд выгорания? Или вы, как и большинство людей, просто пьёте больше кофе, стискиваете зубы и продолжаете двигаться вперёд, пока однажды не падаете, и падаете уже окончательно? Если вы сейчас честно признаетесь себе, что да, вы не замечаете границ, что привыкли к постоянному напряжению как к норме, что вам кажется, будто усталость – это просто ваше состояние по умолчанию, – то эта подглава для вас. Потому что знание анатомии выгорания – это единственный способ вовремя распознать болезнь и не довести себя до точки, откуда возврат требует не месяцев, а лет, а иногда – и вовсе не наступает.

Выгорание не случается вдруг. Оно не приходит как гром среди ясного неба. Это медленный, коварный процесс, который развивается по этапам, и каждый этап оставляет свои характерные следы на вашей психике и теле. Но беда в том, что

эти следы очень легко спутать с «просто трудным периодом», с «кризисом среднего возраста», с «сезонной хандрой» или просто с дурным характером. Именно поэтому большинство людей приходят к специалисту, когда выгорание уже перешло в третью, хроническую стадию, когда ресурсов нет вообще и даже встать с кровати становится подвигом. И здесь я не преувеличиваю. Я видел людей, которые годами жили на адреналине, брали сверхнагрузки, считали себя суперменами, а потом в один день просто переставали функционировать. Они не могли читать, не могли смотреть телевизор, не могли говорить по телефону, потому что любая информация перегружала их нервную систему до состояния белого шума. И на вопрос: «Как ты этого не заметил?» они отвечали: «Я думал, это просто усталость». Поэтому давайте раз и навсегда разберём: что такое усталость, а что такое выгорание, и как эти три стадии выглядят в реальной жизни.

Прежде всего, важно понимать историю термина. Впервые понятие «эмоциональное выгорание» (burnout) ввёл в научный оборот американский психиатр Герберт Фройденбергер в 1974 году. Он наблюдал за волонтерами в клиниках для наркозависимых и заметил, что самые преданные, самые идейные работники со временем теряли мотивацию, становились циничными, эмоционально опустошёнными и даже физически больными. Он назвал это состояние «сгоранием» – как факел, который сначала горит ярко, а потом, когда топливо заканчивается, превращается в пепел. Позже, в 1980-

х, известный социальный психолог Кристина Маслах и её коллеги разработали общепринятую трёхкомпонентную модель выгорания, которая включает эмоциональное истощение, деперсонализацию (циничное отношение к работе и людям) и снижение личных достижений (ощущение собственной некомпетентности). Но для практических целей мне гораздо удобнее использовать трёхстадийную модель, которая описывает процесс динамически – как он развивается во времени. Именно эту модель я и предлагаю вам усвоить, чтобы вы могли проводить самодиагностику хоть каждую неделю.

Первая стадия: стадия энтузиазма и перенапряжения. Или, как я её называю, «стадия, в которой вы чувствуете себя бессмертным».

Эта стадия характерна для тех, кто только начал проект, новую работу или увлёкся какой-то идеей. Вы полны энергии, спите по 5 часов и чувствуете себя бодрым, потому что адреналин компенсирует недостаток отдыха. Вы работаете в выходные, потому что вам интересно. Вы берёте дополнительные задачи, потому что хотите проявить себя. Вы отказываетесь от обедов, потому что хотите доделать отчёт, и говорите себе: «Я поем позже». Вы не замечаете сигналов тела: головная боль? Выпей таблетку. Ломит спину? Потом разберусь. Плохое настроение? Это просто усталость. На этой стадии ваш мозг активно вырабатывает дофамин и норадреналин, которые создают ощущение эйфории от перегруз-

ки. Вам кажется, что вы нашли своё призвание, что вы наконец-то делаете то, что действительно важно. И мир вокруг начинает вращаться в том же бешеном ритме, что и вы.

Но вот что интересно: на этой стадии вы не просто работаете много – вы работаете с ощущением миссии. Вы верите, что ваша деятельность имеет высокую ценность, что без вас всё рухнет, что вы незаменимы. Это чувство придаёт сил и маскирует первые признаки истощения. Я наблюдал это у молодых стартаперов, которые сутками сидели над кодом и говорили, что они «сгорают от идеи». Я наблюдал это у начинающих врачей, которые дежурили сутками, потому что «пациентам нужна помощь». Я наблюдал это у мам в декрете, которые совмещали уход за ребёнком с удалённой работой и считали, что они «всё успевают». Но в каждом из этих случаев была одна общая черта: игнорирование собственных потребностей во имя внешней цели. И это не самоотверженность – это начало конца. Потому что ресурсы организма не бесконечны, и адреналиновая подпитка заканчивается, когда надпочечники истощаются.

Вот живой пример из моей консультационной практики. Молодая женщина, назовём её Ольга, 29 лет, работала руководителем отдела продаж в крупной компании. Она пришла на эту должность два года назад, и первые полгода были периодом невероятного взлёта. Она перестраивала отдел, внедряла новые скрипты, нанимала сотрудников, увеличила продажи на 40 процентов за три квартала. Руководство её

хвалило, подчинённые уважали, зарплата выросла в два раза. Она работала с 8 утра до 10 вечера, брала работу на дом, отвечала на письма в выходные. Она говорила: «Мне нравится этот драйв, я на своём месте». Но через год она стала замечать, что у неё пропало чувство юмора, она стала раздражаться на мелкие ошибки сотрудников, у неё начались проблемы со сном – она засыпала с мыслями о работе и просыпалась с ними же. Она похудела на пять килограммов, потому что забывала есть. Она перестала встречаться с подругами, потому что «нет времени». Но она убеждала себя: «Это просто переходный период, скоро всё наладится». Это была первая стадия выгорания, и она прошла мимо её сознания незамеченной.

Научное подтверждение этому мы находим в исследованиях нейробиолога Эми Арнстен из Йельского университета, которая изучала влияние хронического стресса на префронтальную кору – зону, отвечающую за исполнительные функции. Оказывается, что на начальных этапах стресса уровень катехоламинов (адреналина и норадреналина) повышается и временно улучшает когнитивные способности – вы начинаете быстрее думать, лучше запоминать, принимать решения. Но если стресс становится хроническим, эти же нейромедиаторы начинают разрушать дендритные шипики – отростки нервных клеток, и вы постепенно теряете остроту мышления. То есть та самая «продуктивность», которой вы гордитесь на первой стадии, – это кредит, который вы берё-

те у своего будущего мозга под огромные проценты. И когда кредит будет исчерпан, вы получите счёт, который придётся оплачивать не только бессонницей, но и реальной деградацией когнитивных функций.

Вторая стадия: стадия истощения и цинизма. Или «стадия, когда вы перестаёте верить в то, что делали раньше».

Если вы пропустили первую стадию (а вы её почти гарантированно пропустите, потому что она ощущается как подъём), то вторая придёт к вам примерно через 6–12 месяцев постоянного перенапряжения. Здесь вы уже не чувствуете того драйва. Работа перестаёт приносить радость. Утренний подъём становится мучительным. Вам хочется отключать телефон и никого не видеть. Вы начинаете откладывать дела, которые раньше делали с энтузиазмом. Вы замечаете, что стали циничны: вы обесцениваете свои достижения и достижения коллег, саркастично комментируете работу, говорите что-то вроде «всё равно это никому не нужно». И это не потому, что вы плохой человек, а потому, что ваша нервная система больше не может генерировать позитивные эмоции в ответ на ту деятельность, которая когда-то была для вас смыслом. Это защитный механизм: психика пытается дистанцироваться от источника перегрузки, чтобы сохранить остатки энергии.

На второй стадии появляются ярко выраженные физические симптомы. Это не просто «хочется спать», а настоящие функциональные нарушения: головные боли напряже-

ния, мышечные боли в шее и спине, нарушения пищеварения (синдром раздражённого кишечника – частое спутник выгорания), снижение иммунитета (вы начинаете болеть каждые две недели), изменения веса (кто-то худеет от стресса, кто-то, наоборот, заедает тревогу), нарушения менструального цикла у женщин и снижение либидо у всех. Также на этой стадии сильно страдают память и внимание. Вы забываете, зачем пришли на кухню, теряете ключи, пропускаете важные сроки. И главное – вы начинаете стыдиться этого состояния. Вы думаете: «Я же сильный человек, я не должен разваливаться, что со мной не так?». И это самобичевание усугубляет выгорание, потому что вы начинаете требовать от себя ещё больше, но ресурсов уже нет.

Яркий пример второй стадии – мой клиент Дмитрий, 45 лет, руководитель строительной компании. Он пришёл ко мне с жалобами на постоянную усталость и тревогу, но не мог сформулировать, что именно его беспокоит. В процессе разговора выяснилось, что за последние полгода он трижды заболел гриппом, хотя раньше болел раз в пять лет. У него появилась странная апатия – он стал засиживаться в машине на парковке по полчаса, чтобы не идти в офис. Он начал избегать встреч с заказчиками, хотя раньше обожал переговоры. Он срывался на жене и детях по пустякам, а потом мучился чувством вины. Он признался, что каждое утро, когда просыпается, его первая мысль: «Как бы мне сегодня пережить этот день». При этом внешне его бизнес процветал –

росли прибыли, открывались новые объекты, но сам Дмитрий чувствовал себя выжатым как лимон. Он говорил: «Я не могу всё бросить, у меня сто человек зависят от моих решений, но я больше не хочу принимать эти решения. Я больше не верю в то, что строю. Мне кажется, я занимаюсь ерундой». Этот цинизм и потеря смысла – классический признак второй стадии, когда истощённый мозг больше не может поддерживать иллюзию важности деятельности.

Что здесь происходит на уровне нейробиологии? Исследования, проведённые группой учёных под руководством Сони Любомирски из Калифорнийского университета, показывают, что при хроническом стрессе значительно снижается уровень серотонина и дофамина – нейромедиаторов, отвечающих за ощущение удовлетворения и радости. Одновременно повышается уровень кортизола, который, как мы уже упоминали, повреждает гиппокамп. В результате вы теряете способность испытывать позитивные эмоции от того, что раньше приносило удовольствие. Это состояние близко к депрессии, но с одним отличием: при депрессии человек часто испытывает чувство вины и самоуничтожения, а при выгорании – скорее эмоциональную тупость и цинизм. Выгоревший человек не говорит: «Я плохой». Он говорит: «Всё плохо, все вокруг дураки, и моя работа бессмысленна». И эта установка – защита от чувства собственной несостоятельности. Но проблема в том, что она закрепляется, и вы начинаете жить в этом негативном фильтре, не замечая, что реальность во-

круг вас не изменилась – изменилось ваше восприятие.

На этой стадии люди часто пытаются лечить себя сами: начинают больше пить алкоголь, чтобы расслабиться, употребляют стимуляторы, чтобы работать, переедают или недоедают, пытаются заниматься экстремальным спортом для выброса адреналина. Но всё это лишь углубляет процесс, потому что вы не устраняете причину – перегрузку и нарушение баланса «работа-отдых». Вместо того чтобы уменьшить нагрузку, вы меняете способ компенсации, и это как заливать огонь бензином. Именно на второй стадии большинство людей приходят к психологу, но часто уже с запросом: «Как мне стать эффективнее, как перестать уставать и начать делать больше?». Они не хотят снижать планку – они хотят получить волшебную таблетку, чтобы продолжать жить в том же темпе. И это самая большая ошибка. Потому что вторая стадия – это уже сигнал SOS от вашей нервной системы. Если вы её игнорируете, вы переходите к третьей.

Третья стадия: стадия краха и апатии. Или «стадия, когда вы больше не можете».

Третья стадия – это точка, где ресурсы организма истощены полностью. Здесь вы не можете выполнять даже простые задачи, не можете вставать по утрам, не можете сосредоточиться на самом элементарном. Это состояние похоже на глубокую депрессию, но с нюансом: депрессия часто сопровождается чувством безнадёжности и печали, а при выгорании доминирует эмоциональное онемение, апатия и чув-

ство полной опустошённости. Вы не злитесь, не грустите, не радуетесь – вы ничего не чувствуете. Вы словно наблюдаете за своей жизнью со стороны, и она вам глубоко безразлична. Физически на этой стадии часто диагностируются серьёзные нарушения: хроническая усталость, фибромиалгия, аутоиммунные заболевания, проблемы с сердечно-сосудистой системой. На самом деле выгорание третьей стадии – это не просто психологическая проблема, это системное поражение организма.

Возьмём пример из практики: Сергей, 52 года, IT-директор крупной компании. Он был тем самым трудоголиком, который всю жизнь работал по 12 часов, не брал отпусков, не болел, считал себя нестигаемым. После очередного кризиса в компании, где ему пришлось уволить половину отдела и взять на себя их обязанности, он начал замечать, что у него пропадает интерес к хобби – он перестал играть в шахматы, которые любил всю жизнь. Потом он перестал ходить в спортзал. Потом он перестал смотреть фильмы. Он приходил домой, садился в кресло и просто смотрел в стену по несколько часов. Он не мог уснуть без снотворного, а когда просыпался, чувствовал себя более разбитым, чем до сна. На работе он принимал неправильные решения, забывал о важных встречах, однажды даже подписал финансовый документ с ошибкой, что привело к убыткам. Его стали вызывать на ковёр к руководству, он впал в панику, но не мог заставить себя что-то изменить. Через месяц он слез с карусе-

ли – просто не вышел на работу и не отвечал на звонки. Его привезла жена, он сидел передо мной с пустым взглядом и говорил: «Я ничего не хочу. Я не хочу жить, но и не хочу умирать. Мне просто ничего не надо. Даже чай пить не хочу». Это и была третья стадия, когда человек, который всю жизнь был «локомотивом», превратился в «вагонетку без рельсов».

Научные исследования, например, работа доктора Винсента Феллети из Университета Вирджинии, показывают, что на этой стадии наблюдаются устойчивые изменения в структуре мозга: уменьшение объёма серого вещества в префронтальной коре, увеличение миндалевидного тела (зоны страха), нарушение связи между этими областями. Иными словами, мозг буквально перестраивается так, чтобы вы были тревожны и неспособны к рациональному контролю. И восстановление на этой стадии требует уже медицинского вмешательства, иногда антидепрессантов, иногда даже стационарного лечения. Но самое ужасное в третьей стадии – что окружающие не понимают вашего состояния. Они говорят: «Соберись! Ты же сильный!». А вы не можете собраться, потому что ваш «собирающий» центр разрушен. И вместо помощи вы получаете ещё одно давление, которое загоняет вас глубже.

Как же отличить эти стадии в повседневной жизни? Я предлагаю вам простой тест-маркер. На первой стадии вы чувствуете себя уставшим, но вам интересно. На второй стадии вы чувствуете себя уставшим и вам неинтересно. На тре-

твѣй стадий вы чувствуете себя уставшим, и вам всё равно – вам просто всё равно, что будет, если вы исчезнете. Если вы на первой стадии – вы можете скорректировать образ жизни и восстановиться за несколько недель. Если на второй – вам потребуются месяцы осознанной работы и снижения нагрузки. Если на третьей – вам нужна профессиональная помощь и годы восстановления. И вопрос не в том, чтобы напугать вас, а в том, чтобы вы поняли: выгорание – это не шутки. Это реальное заболевание, которое ВОЗ официально признала в 2019 году как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолѣн». И оно имеет свои симптомы, свой код и свои методы лечения.

Что же делать, если вы узнали себя в одной из стадий? Я не буду давать универсального рецепта для всех, потому что каждая стадия требует своего подхода. Но есть три базовых принципа, которые работают на любом этапе. Первое – признать наличие проблемы. Вы не можете начать лечить то, чего не признаѣте. Если вы говорите: «У меня всё нормально, это просто временные трудности», вы застреваете. Признайте: «Я выгораю, и это серьёзно». Второе – снизить нагрузку. Это означает не просто уйти в отпуск на две недели, а кардинально пересмотреть свои обязательства: делегировать, отказаться от проектов, перераспределить зоны ответственности. Это страшно – ведь вам кажется, что без вас всё рухнет. Но поверьте: без вас всё не рухнет, а вот с вами,

если вы продолжите, вы рухнете сами. Третье – добавить ресурсы. Это сон, питание, физическая активность, но не изнуряющая, а восстанавливающая. И самое важное – добавить время на ничегонеделание, когда ваш мозг может свободно блуждать без стимуляции.

В дополнение к этим принципам я дам вам одно очень действенное упражнение, которое помогает отслеживать своё состояние ежедневно, чтобы не пропустить переход между стадиями. Называется оно «Три вопроса на вечер». Каждый вечер, перед сном, задайте себе три вопроса. Первый: «Как я чувствую себя физически сегодня: бодр, устал или истощён?» Второй: «Что я чувствую эмоционально: интерес, безразличие или отвращение к тому, что делал?» Третий: «Что я мог бы изменить в завтрашнем дне, чтобы чувствовать себя лучше хотя бы на один процент?» Отвечайте честно, не пытаясь приукрасить. Если вы замечаете, что три дня подряд ответы на второй вопрос склоняются к «безразличию» – это звоночек второй стадии. Если появляется «отвращение» – это критично. Это упражнение займёт три минуты, но оно может спасти вас от многомесячной депрессии, потому что вы перестаете игнорировать свои сигналы.

И напоследок, я хочу развеять один миф. Многие думают, что выгорание происходит от того, что вы слишком много работаете. Но на самом деле причина глубже: выгорание происходит от несоответствия ваших усилий и получаемого результата, от несправедливости, от отсутствия контроля,

от недостатка ценности, от того, что ваша работа перестаёт быть для вас значимой. Поэтому возвращаться к той же деятельности в том же формате после отдыха – бессмысленно. Вы не выздоровеете, пока не измените условия, которые привели к выгоранию. Это похоже на язву желудка: если вы не измените диету, лекарства будут бесполезны. Так и здесь: пока вы не пересмотрите свои приоритеты и не перестанете играть в чужие игры, выгорание будет возвращаться снова и снова.

Теперь, когда вы знаете анатомию выгорания в деталях, вы вооружены. У вас есть карта, на которой отмечены все опасные повороты. И ваша задача – не просто прочитать эту карту, а начать ею пользоваться. Каждый раз, когда вы ловите себя на мысли, что «надо потерпеть» или «это скоро пройдёт», вы вспоминаете три стадии и понимаете: терпеть – это как раз то, что вас убивает. Вместо терпения нужно действие. Действие по снижению темпа, по восстановлению баланса, по возвращению себе права быть неидеальным и иногда уставшим. И это не слабость – это мудрость.

Практический вывод:

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас, не откладывая, сели и написали список из трёх пунктов: 1) Что я делаю на работе / в личной жизни, что вызывает у меня наибольшую усталость? 2) Что я делаю, что вызывает у меня чувство бесполезности? 3) Какие три дела я могу убрать из своего расписания завтра, чтобы освободить хотя бы час для восстановления? После

того как вы напишете этот список, вычеркните один пункт из третьего ответа прямо на завтра. Сделайте это, несмотря на страх, что «это важно». Потому что, повторюсь, если вы не дадите себе отдыха, вы не сможете быть эффективными ни для себя, ни для других. И запомните: первая стадия выгорания лечится отдыхом, вторая – сменой деятельности, третья – только с помощью специалиста. Уважайте свой организм. Он не враг, он ваш союзник, который кричит, когда вы перестаёте его слушать. Теперь – слушайте. А мы продолжим разбирать, почему «потом» никогда не наступает и как синдром отложенной жизни лишает вас настоящего.

Синдром отложенной жизни: почему «ПОТОМ» никогда не наступает

В прошлой подглаве мы разобрали анатомию выгорания по трём стадиям, и вы, вероятно, уже присмотрелись к себе: на какой из них вы находитесь? Но есть одна коварная штука, которая делает эти стадии ещё более опасными. Она называется «синдром отложенной жизни». Это состояние, при котором вы связываете своё настоящее счастье, отдых и удовлетворение с каким-то гипотетическим будущим – когда вы заработаете больше денег, когда закончите этот проект, когда выйдете на пенсию, когда дети вырастут, когда вы похудеете, когда найдёте идеальную работу, когда встретите идеального партнёра, когда начнёте «настоящую жизнь». И это «когда» становится главным двигателем вашей рутины, которая, по сути, превращается в бесконечное ожидание. Вы живёте не своей реальной жизнью, а жизнью в очереди за жизнью. Вы терпите сегодняшний день, потому что он якобы всего лишь трамплин к завтрашнему. Но завтрашний день наступает, и он становится сегодняшним, и вы снова его перетерпливаете. Вы откладываете радость, откладываете отдых, откладываете важные разговоры, откладываете смену профессии, откладываете путешествия, откладываете любовь, откладываете себя. И в этом откладывании проходит ваша единственная, невосполнимая жизнь.

Я хочу, чтобы вы сейчас честно признались себе: у вас есть хотя бы одна сфера жизни, где вы говорите «вот сейчас перетерплю, и потом...»? Например: «Вот сейчас я выучусь на юриста, а потом начну писать картины» – но вы никогда не начнёте, потому что после учёбы появится работа, после работы – семья, после семьи – ипотека. Или: «Вот сейчас я похудею до шестидесяти килограммов, а потом позволю себе носить красивые вещи и ходить на свидания» – но вы будете откладывать свидания и радость до тех пор, пока не достигнете идеального веса, который может и не наступить, или наступит, но вы всё равно найдёте новый недостаток, который нужно сначала исправить. Или: «Вот сейчас я доработаю до пенсии, а потом заживём на даче» – но к пенсии здоровье уже не позволит вам копать грядки, и дача станет символом упущенных лет. Этот синдром – одна из главных причин, почему люди, внешне успешные, глубоко несчастны. Они построили карьеру, купили квартиры, воспитали детей, а внутри – пустота. Потому что всё время ждали, когда начнётся настоящая жизнь, и не заметили, как она уже прошла.

Как же работает этот синдром с точки зрения психологии? Он опирается на несколько базовых механизмов. Первый – это так называемое «обесценивание будущего». Мы склонны принижать ценность того, что происходит сейчас, в пользу того, что произойдёт потом. Это защита от боли настоящего: если я скажу себе, что сейчас тяжело, но потом будет хорошо, я могу это вытерпеть. Но проблема в том, что на-

ше «потом» — это всегда иллюзия, потому что мы не знаем, что будет завтра. Мы можем умереть, можем заболеть, можем потерять работу, может начаться война, может случиться что угодно. И когда это «что угодно» случается, мы понимаем, что наше «потом» не наступило, а прошло. Второй механизм — это страх. Страх выйти из зоны комфорта, страх ошибиться, страх, что настоящее счастье окажется не таким уж и счастливым, а значит, мы зря страдали раньше. Поэтому мы предпочитаем откладывать, потому что в мечтах всё идеально, а в реальности может быть сложно. Третий механизм — это перфекционизм, который мы уже начали разбирать, но сейчас подойдём к нему с другой стороны: перфекционист откладывает жизнь, потому что он ждёт идеальных условий. Он не начинает проект, пока не прочтает все книги по теме, не начинает отношения, пока не похудеет, не путешествует, пока не накопит «идеальную сумму». Но идеальных условий не бывает. Бывает только сейчас, и это «сейчас» вы пропускаете.

Я хочу привести вам живой пример из моей практики. Ко мне пришла женщина, назовём её Ирина, 47 лет. Она была главным бухгалтером крупной компании, очень ответственная, пунктуальная, дисциплинированная. Она растила сына одна, и все свои силы отдавала работе и ребёнку. На вопрос «А что вы любите делать?» она ответила: «Я люблю вышивать. Но я перестала вышивать, когда родила сына, ему уже 22 года, но я всё думаю, что вот сейчас, когда он встанет

на ноги, я куплю себе наборы и начну. Но он уже встал на ноги, а я всё не начинаю». На вопрос «Почему?» она сказала: «Мне некогда. Надо работать, надо делать отчёты, надо помогать ему с квартирой, надо...». Она перечислила кучу «надо», но ни одного «хочу». Её жизнь была сплошным долгом, и она ждала, когда этот долг закончится. Но он не заканчивался. Потому что каждый раз, когда одна обязанность завершалась, возникала новая. Она создала для себя бесконечный список, который нельзя закончить. И в этом списке не было места для неё. И пока она ждала «потом», у неё появились проблемы с давлением, бессонница, она стала раздражительной, и на приёме у врача услышала: «Если вы не снизите стресс, у вас будет инсульт». Вот тогда она пришла ко мне. И первое, что я ей сказал: «Ирина, ваше “потом” уже наступило двадцать лет назад. Вы просто его не заметили».

Теперь давайте разберём этот синдром на уровне нейробиологии. В нашем мозге есть две системы: система краткосрочного вознаграждения и система долгосрочного планирования. Когда мы откладываем жизнь, мы активируем систему долгосрочного планирования, которая опирается на префронтальную кору. Мы говорим себе: «Если я сейчас не пойду на вечеринку, а посижу над отчётом, то через месяц получу премию». Это кажется разумным, и наш мозг награждает нас за этот выбор небольшим количеством дофамина – предвкушением награды. Но если мы постоянно выбираем только долгосрочную выгоду и никогда – сиюминутную ра-

дость, наша лимбическая система (система эмоций) начинает протестовать. Она не получает подкрепления, и уровень дофамина падает. В результате мы перестаём испытывать радость вообще. Исследования, проведённые в Университете Карнеги-Меллон, показывают, что люди, которые постоянно откладывают удовольствие, имеют более высокий уровень кортизола в крови, что ведёт к хроническому воспалению и ускоренному старению. То есть, когда вы терпите сегодня ради завтра, вы буквально разрушаете своё здоровье. Парадокс: вы думаете, что заботитесь о своём будущем, а на деле укорачиваете его.

Но есть ещё один аспект, который делает синдром отложенной жизни особенно опасным. Это то, что я называю «синдромом белого листа». Вы ждёте, что однажды наступит момент, когда вы проснётесь, и всё будет по-другому. Вы проснётесь с новой энергией, с новыми целями, без страхов. Это как с понедельником: вы загадываете, что «в понедельник начну новую жизнь», «в понедельник пойду в спортзал», «в понедельник брошу курить». Но понедельник наступает, и вы тот же самый человек в том же самом теле, с теми же привычками, в той же комнате. И ничего не происходит. Почему? Потому что сдвиг требует действий, а не ожидания. И если вы не начнёте сегодня, вы не начнёте и завтра. Завтра у вас будут такие же страхи, такие же сомнения, такие же отговорки. Только вы станете на один день старше. И так день за днём, пока вам не станет 40, 50, 60, и вы оглянетесь назад с

чувством, что вы проспали свою жизнь. Это очень страшное чувство, я его наблюдал у многих своих клиентов на пенсии. Они говорили: «Если бы я знал, что никогда не начну, я бы начал хотя бы в 30». Но они не начинали. И теперь им нужно смириться с тем, что они прожили не свою жизнь.

Почему же мы так упорно откладываем? Причин множество, но я выделю три главные, которые встречаются в 90 процентах случаев. Первая причина – это привычка к страданию. Странно звучит, правда? Но многие из нас с детства привыкли, что жизнь – это тяжело, что счастье нужно заслужить, что отдых надо заработать. И когда наступает момент, когда можно было бы просто порадоваться, мы чувствуем тревогу – а не слишком ли мы расслабились? А не накажет ли нас кто-то за это? Внутренний родитель, который говорил «не балуйся», «сначала сделай уроки, потом играй», «ты ещё маленький для этого», сидит в нас и командует. И мы продолжаем жить по этой схеме: сначала делай, потом живи. Но дело в том, что список дел бесконечен, и «потом» не наступает, потому что каждый раз, когда вы освобождаетесь, вы находите новое дело, чтобы снова отложить жизнь. Вторая причина – страх успеха. Да-да, мы боимся не только неудачи, но и успеха. Потому что если мы начнём жить своей мечтой, мы можем столкнуться с тем, что она окажется не такой уж и радостной, или что мы не справимся, или что мы потеряем старую идентичность. Легче ждать, чем рискнуть. Третья причина – это социальное одобрение. Если вы скажете: «Я

хочу бросить престижную работу и уехать в деревню», вам скажут: «Ты сошла с ума». И вы боитесь этого осуждения. Вы боитесь быть «белой вороной». Вы предпочитаете делать вид, что вы счастливы в гонке, чем признаться, что вам нужна другая жизнь. И вы откладываете признание до тех пор, пока вас не накроет кризисом, или пока не станет слишком поздно.

Как же распознать у себя этот синдром? Есть несколько верных признаков. Во-первых, если вы часто используете слова «надо», «должен», «следует» вместо «хочу», «выбираю», «мне нравится». Если ваш язык изобилует долженствованием, вы живёте в отложенной жизни. Во-вторых, если вы постоянно думаете о будущем как о спасении – «вот перееду в другой город», «вот поменяю работу», «вот разведусь», «вот встречу того самого», – и при этом ничего не делаете для этого, вы откладываете. В-третьих, если вы не можете назвать хотя бы одно занятие, которое вы делаете исключительно ради удовольствия, без результата, без оценки, вы откладываете. В-четвёртых, если вы чувствуете, что время проходит слишком быстро, а вы не успеваете «пожить», это тоже маркер. И в-пятых, если вы замечаете, что часто пересматриваете свои планы, обещаете себе начать «с понедельника», «с нового года», «с первого числа» и каждый раз переносите, – это стопроцентное попадание.

Теперь давайте разберём реальный случай из жизни, который хорошо иллюстрирует, как синдром отложенной жизни

маскируется под здравый смысл. Мой клиент Андрей, 35 лет, менеджер среднего звена в финансовой сфере. Он пришёл с жалобами на тревогу и неудовлетворённость. Он сказал: «У меня всё нормально: работа стабильная, зарплата хорошая, жена, ребёнок, ипотека. Но я просыпаюсь и чувствую, что жизнь проходит мимо. Я всегда хотел работать в сфере искусства, я пишу рассказы, но я думал, что сначала надо сделать карьеру в финансах, а потом уже, когда накоплю капитал, я буду писать книги. Но прошло 10 лет, я накопил капитал, и я всё не пишу. Потому что надо работать, чтобы поддерживать этот капитал. И я боюсь, что если начну писать, то потеряю доход, и тогда семья будет страдать. Я откладываю это уже 10 лет. И я понимаю, что если так пойдёт дальше, я никогда не напишу свою книгу». Что я ему сказал? Я сказал: «Андрей, ты уже написал книгу в своей голове. Ты написал её десять раз. Ты даже рецензентов придумал, которые сказали, что она хорошая. Но ты не написал ни одного слова. Потому что ты ждёшь идеального момента. Но идеальный момент уже был – это десять лет назад. Единственный момент, который существует, – это сейчас. Ты можешь начать писать по 15 минут в день. Это не помешает твоей карьере. Ты просто не хочешь начинать, потому что боишься, что твои рассказы не будут идеальными, или что их никто не оценит, или что ты на самом деле не писатель. И ты предпочитаешь мечтать, чем проверять». Андрей расплакался. Он понял, что его откладывание – это защита от разочарования.

Он не хотел проверять, так ли хороши его рассказы, как он себе представляет. Легче было жить в иллюзии, чем рискнуть столкнуться с реальностью. Это очень частая история. Мы откладываем жизнь, чтобы не встретиться с собой настоящим.

Но есть одно важное различие, которое я хочу провести. Откладывать жизнь – это не то же самое, что быть терпеливым. Терпение – это когда вы сознательно идёте к цели, зная, что цель достижима, и вы делаете шаги каждый день. Откладывание – это когда вы ждёте, ничего не делая, и надеетесь на чудо. Или когда вы занимаетесь чем угодно, кроме своего настоящего желания. Например, вы хотите открыть своё дело, но вместо этого вы досконально изучаете рынок, проходите бесконечные курсы, консультируетесь с друзьями, но не делаете первого практического шага. Это не терпение – это прокрастинация, замаскированная под подготовку. Или вы хотите улучшить отношения с партнёром, но вместо того, чтобы поговорить, вы читаете книги по психологии и ждёте, что партнёр сам изменится. Это не подготовка – это избегание. И в этом суть синдрома: вы создаёте видимость движения, но на самом деле стоите на месте.

Теперь я хочу дать вам несколько практических инструментов, которые помогут вам вырваться из этого синдрома. Первое и самое важное: перестаньте ждать «идеального времени». Идеального времени нет. Никогда. Вы можете начать только сейчас, в том теле, с теми ресурсами, которые есть. Не

с понедельника, не с нового года, а сейчас. В ту минуту, когда вы прочитали это предложение. Если у вас есть желание – делайте. Даже если оно маленькое, даже если вы делаете это «не идеально», даже если результат не очевиден. Начните с одной минуты, с одного движения, с одного слова. Прогресс не в результате, а в том, что вы начали. Второй инструмент – практика «осознанного настоящего». Раз в день, хотя бы на пять минут, остановитесь и спросите себя: «Что я чувствую сейчас? Что я делаю сейчас? Действительно ли это то, что я хочу? Или я делаю это, чтобы потом?» Если вы ловите себя на «потом», вы можете внутренне переключиться и сказать: «Я выбираю делать это сейчас, потому что это нужно мне сейчас». Например, если вы едите завтрак и думаете о том, что надо бежать на работу, вы не едите, вы просто механически пережёвываете. Переключитесь на вкус, на ощущение, на то, что вы здесь. Третий инструмент – составление списка «того, что я откладываю». Я прошу вас прямо сейчас взять лист бумаги и выписать всё, что вы мечтаете сделать, но откладываете. Это может быть что угодно: от мелкого (починить кран) до большого (сменить профессию). Затем рядом с каждым пунктом напишите одну конкретную маленькую вещь, которую вы можете сделать прямо сегодня, чтобы продвинуться к этому. И сделайте её. Сегодня. Не завтра. Это ломает схему откладывания, потому что вы показываете своему мозгу, что действие возможно прямо сейчас. Четвёртый инструмент – переформулировка языка. Замените «мне на-

до» на «я выбираю» или «я хочу». Например, не «мне надо идти на работу», а «я выбираю идти на работу, потому что мне нужны деньги, чтобы обеспечить семью». Или не «мне надо готовить ужин», а «я хочу готовить ужин, потому что я хочу быть здоровым и радовать близких». Так вы перестаёте быть жертвой обстоятельств и становитесь автором своей жизни. Это снимает напряжение и возвращает контроль.

И ещё одно очень важное упражнение, которое я даю своим клиентам. Оно называется «Сценарий моей жизни через 10 лет, если я продолжу откладывать». Звучит мрачно, но оно работает. Вы садитесь и пишете небольшой текст о том, какой станет ваша жизнь, если вы ничего не измените и будете продолжать жить в режиме «потом». Опишите свои чувства, своё здоровье, свои отношения, свою работу. И затем напишите альтернативный сценарий – «Если я начну действовать сегодня». Сравните эти два сценария. Каждый раз, когда вас тянет отложить жизнь, вы перечитываете первый сценарий и понимаете, что это не гипотетическая возможность, а реальная траектория. Это даёт мощный импульс к действию.

Но я хочу вас предостеречь: избавление от синдрома отложенной жизни – это не разовое действие, а процесс. Вы будете срываться, вы будете опять говорить «потом», вы будете откладывать. Это нормально. Не критикуйте себя за это. Просто каждый раз замечайте, когда это происходит, и возвращайтесь к действию. Это как тренировка мышц: чем ча-

ще вы переключаетесь с «потом» на «сейчас», тем сильнее становится ваша способность жить в настоящем.

Также я хочу затронуть один важный аспект: синдром отложенной жизни часто связан с тем, что мы не разрешаем себе радоваться без причины. Нам кажется, что радость должна быть заработана. Но это не так. Радость – это естественное состояние человека, которое не требует оправданий. Если вы идёте по улице и чувствуете солнце – это уже причина для радости. Если вы слышите смех ребёнка – это причина. Если вы пьёте чай и он горячий – это причина. Мы забыли, что жизнь состоит из маленьких мгновений, и если мы не живём эти мгновения, у нас не складывается большая жизнь. Поэтому я призываю вас практиковать «микродозы счастья» – маленькие действия, которые приносят удовольствие сейчас. Например, прослушивание любимой песни, аромат кофе, разговор с близким, улыбка незнакомцу. Это кажется банальным, но именно эти банальности возвращают вас в реальность и доказывают, что жизнь происходит здесь и сейчас, а не в призрачном будущем.

Теперь давайте обратимся к научной литературе. Исследователи Джонатан Браун и Кит Маркман из Техасского университета изучали связь между откладыванием жизни и уровнем счастья. Они пришли к выводу, что люди, которые сосредоточены на настоящем моменте, сообщают о более высоком уровне удовлетворённости жизнью, даже если их объективные условия скромнее, чем у тех, кто постоянно

планирует будущее. Они также выяснили, что люди, которые часто используют фразу «когда я...», склонны к тревожности и депрессии. Это подтверждает, что фокус на будущем без действий в настоящем – деструктивная стратегия. Также стоит вспомнить работы Михай Чиксентмихайи о потоке. Он показал, что состояние потока – когда вы полностью погружены в текущую деятельность – является источником глубочайшего удовлетворения. Но состояние потока невозможно, если вы думаете о будущем результате. Оно возникает только тогда, когда вы полностью присутствуете в процессе. Откладывая жизнь, вы не позволяете себе войти в поток, вы лишаете себя этого состояния.

И ещё один аспект, который я хочу подчеркнуть: синдром отложенной жизни тесно связан с чувством вины. Когда вы откладываете отдых, вы чувствуете вину, если вы отдыхаете. Когда вы откладываете смену работы, вы чувствуете вину, что не решаетесь. Вина пожирает вашу энергию. Поэтому один из шагов к освобождению – это разрешить себе быть несовершенным и разрешить себе жить. Вы имеете право ошибаться, иметь мало денег, быть уставшим, не всё успевать. Это не делает вас плохим. Это делает вас человеком. Отложенная жизнь – это попытка быть идеальным в будущем, но такой идеальности не существует. И чем быстрее вы с этим смиритесь, тем быстрее вы начнёте жить.

Завершая эту подглаву, я хочу обратиться к вам лично. Если вы чувствуете, что «потом» крадёт ваше «сейчас»,

знайте: вы не одиноки. Миллионы людей живут в этой ловушке. Но вы сейчас, прочитав этот текст, получили ключ. Ключ не в том, чтобы подождать ещё немного, а в том, чтобы начать. Сегодня. Прямо сейчас. Посмотрите вокруг. Что вы видите? Что вы слышите? Что вы чувствуете? Это и есть ваша жизнь. Не та, что будет, а та, что есть. И она не требует разрешения. Она уже здесь. Берите её.

Практический вывод:

Сделайте три дела прямо сегодня из вашего списка «того, что я откладываю». Даже если это крошечные дела: позвонить старому другу, начать писать главу, исключить уведомления на час. Главное – чтобы они были вашими, а не чужими. И когда вы их сделаете, остановитесь на минуту и почувствуйте, каково это – не ждать, а делать. Запомните это чувство. Оно станет вашим якорем в следующий раз, когда вы снова скажете себе «потом». Потому что «потом» – это на самом деле «никогда». А «сейчас» – это единственная реальность. В следующей подглаве мы разберём ловушку перфекциониста и поймём, как стремление к идеалу убивает реальный результат.

Ловушка перфекциониста: как стремление к идеалу убивает реальный результат

Мы уже разобрались с синдромом отложенной жизни, и вы, возможно, заметили, как часто он переплетается с не менее разрушительным спутником – перфекционизмом. Ведь часто мы откладываем жизнь именно потому, что хотим сделать всё идеально. Мы не начинаем проект, потому что не уверены, что сделаем его достаточно хорошо. Мы не заводим отношения, потому что не уверены, что найдём идеального партнёра. Мы не меняем работу, потому что не уверены, что найдём идеальное место. И так мы сидим в болоте привычного, потому что идеальное недостижимо, а приемлемое кажется нам недостойным. И здесь мы попадаем в самую коварную ловушку современного человека: мы путаем высокие стандарты с самоистязанием. Мы думаем, что перфекционизм – это наше конкурентное преимущество, что именно он делает нас профессионалами, что именно благодаря ему нас ценят на работе. Но я вам скажу суровую правду: перфекционизм не делает вас лучше – он делает вас медленнее, тревожнее и в конечном счёте менее эффективным. Он не приближает вас к идеалу, а отдаляет от результата. И если вы до сих пор гордитесь тем, что вы «перфекционист», пришло

время пересмотреть эту гордость. Потому что, скорее всего, вы не перфекционист – вы просто человек, который боится ошибок настолько, что предпочитает ничего не делать, чем сделать плохо. Но «плохо» в вашем понимании – это всё, что не на 100 процентов идеально. И это убеждение вас убивает.

Давайте сразу проведём чёткую границу. Перфекционизм в его здоровой форме – это стремление к качеству, к глубокой проработке, к тому, чтобы результат соответствовал вашим внутренним стандартам. Это когда вы пишете текст, и вам важно, чтобы он был логичным, понятным и хорошо структурированным. Вы правите его два-три раза, и он становится лучше. Вы довольны, вы сдаёте его, и получаете положительный отклик. Это нормально. Это называется «добросовестность». Патологический перфекционизм – это когда вы пишете текст, переписываете его двадцать раз, правите каждое слово, меняете запятые, сомневаетесь в каждой мысли, боитесь, что ваша идея покажется глупой, и в итоге либо никогда не сдаёте этот текст, потому что он всё ещё «недостаточно хорош», либо сдаёте его с такой тревогой, что результат уже не приносит удовольствия. И даже когда вам говорят «отлично», вы думаете: «Они просто вежливы, или они не заметили ту ошибку в третьем абзаце?» Вы не можете принять похвалу, потому что внутри вас сидит внутренний критик, который говорит: «Ты мог бы сделать лучше». Этот критик никогда не удовлетворён. И именно он превращает стремление к качеству в источник хронического стресса.

Теперь давайте разберёмся, как работает перфекционизм на уровне психологических механизмов. Первое – это так называемое «дихотомическое мышление»: всё или ничего. Если я не идеален, то я полный неудачник. Если моя презентация не произвела фурор, то я плохой спикер. Если моя статья не стала вирусной, то я бездарный писатель. Мир для перфекциониста чёрно-белый, нет полутонов, нет «достаточно хорошо». Но жизнь, как вы знаете, состоит из полутонов. Вы можете быть хорошим специалистом, но допускать ошибки. Вы можете быть замечательным другом, но иногда быть эгоистичным. Вы можете быть любящим родителем, но иногда срывать на детей. Это нормально. Это человечность. А перфекционист не разрешает себе человечность, потому что она «недостаточно совершенна». Второй механизм – это гипертрофированное чувство ответственности. Перфекционисту кажется, что от его действий зависят жизни, судьбы, весь мир. Если он ошибётся, произойдёт катастрофа. Поэтому он тратит колоссальную энергию на то, чтобы проконтролировать каждую деталь, чтобы минимизировать риск. Но контроль – это иллюзия. Вы не можете контролировать всё. И попытка контролировать всё истощает вас и отнимает время, которое вы могли бы потратить на что-то более продуктивное. Третий механизм – это страх оценки. Перфекционист не боится самой ошибки, он боится, что другие увидят его ошибку и подумают о нём плохо. Его самооценка держится на внешних оценках, поэтому любая критика воспринимается

ется как угроза идентичности. Чтобы избежать критики, он старается быть безупречным, но это невозможно. И он живёт в постоянном страхе разоблачения: «Вот сейчас кто-то увидит, что я на самом деле ничего не стою». Это называется синдром самозванца, и он неразрывно связан с перфекционизмом.

Я приведу вам реальный пример из своей практики, который наглядно показывает, как перфекционизм калечит карьеру и жизнь. Ко мне пришла Марина, 33 года, дизайнер интерьеров. Она была очень талантливая, но её карьера буксовала. Она рассказывала: «Я делаю потрясающие проекты, но мои клиенты уходят к другим дизайнерам, потому что я сдаю работу с опозданием на три-четыре месяца. Я постоянно переделываю планировки, подбираю материалы, и мне кажется, что если я сдам сейчас, это будет не идеально. Я хочу, чтобы каждый проект был шедевром». Она жила в долгах, потому что не могла закрывать заказы вовремя, и её репутация страдала. Но самое ужасное – она перестала получать удовольствие от работы. Каждый проект превращался в муку, потому что она не могла остановиться. Я спросил её: «Марина, а вы видели проект, который бы вас полностью устраивал? Такой, чтобы вы сказали: «Всё, идеально, я ничего не буду менять»?» Она задумалась и ответила: «Нет, никогда. Всегда есть, что улучшить». Тогда я задал ей следующий вопрос: «А если вы никогда не будете удовлетворены, зачем вы тратите на это годы? Может быть, ваша цель – не

идеальный проект, а просто работа, которая приносит деньги и радость?» Она расплакалась. Она поняла, что её перфекционизм – это не про качество, а про страх. Страх, что её работу раскритикуют, что она не соответствует ожиданиям, что её назовут бездарностью. И этот страх парализовал её. Она предпочитала мучиться месяцами, но не рискнуть получить «не идеальную» оценку. Мы начали работать над тем, чтобы она научилась принимать «достаточно хорошее». Я дал ей домашнее задание: сделать проект за две недели, не больше, и сдать его, даже если что-то не нравится. Она сделала это, и клиент был в восторге, и никто не заметил тех мелких недочётов, которые терзали её. Это стало для неё откровением: мир не рухнул, её не уволили, а наоборот, у неё появился новый заказ. Это как анекдот про врача, который говорит: «Выздоровлявай, а то умрёшь» – вы так долго пытаетесь избежать провала, что проваливаетесь именно из-за этого избегания.

Научные исследования подтверждают, что перфекционизм – это не признак высокого профессионализма, а фактор риска для выгорания, депрессии и тревожных расстройств. Исследование, проведённое в Университете Британской Колумбии под руководством доктора Саймона Шерри, показало, что перфекционисты чаще страдают от хронической усталости, бессонницы и даже сердечно-сосудистых заболеваний. Они также хуже справляются с неудачами и имеют более низкую жизненную удовлетворённость. Исследователи

выделяют два типа перфекционизма: адаптивный и дезадаптивный. Адаптивный перфекционизм – это когда вы стремитесь к высоким стандартам, но при этом вы гибки, принимаете свои ошибки и не теряете самоуважения при неудаче. Дезадаптивный – это когда ваши стандарты нереалистично завышены, вы боитесь ошибок, зависите от внешней оценки и страдаете от любой критики. Так вот, дезадаптивный перфекционизм – это чистое зло для вашей нервной системы. Он не делает вас лучше – он делает вас больным.

Но почему же мы так упорно держимся за этот перфекционизм, даже когда он приносит нам страдания? Причина в том, что он даёт нам иллюзию контроля. В мире, где мы не можем контролировать экономику, здоровье, отношения, мы можем хотя бы контролировать свой собственный результат. Мы можем сделать его идеальным. И в этом идеале мы находим убежище от хаоса. Это как если бы вы наводили порядок в своей комнате, когда в мире война. Это успокаивает. Но цена этого убежища – потеря времени, энергии и реальных возможностей. Вы выбираете иллюзию контроля, а не реальный прогресс. И это очень дорогой выбор.

Как же отличить здоровое стремление к качеству от патологического перфекционизма? Есть три простых вопроса, которые вы можете задать себе, когда чувствуете, что увязаете в доработках. Первый вопрос: «Если я остановлюсь прямо сейчас, что реально плохого произойдёт?» Если ответ: «Ничего страшного, просто кто-то может заметить мелкую по-

марку», – вы имеете дело с перфекционизмом. Если ответ: «Будет ошибка, которая повлияет на результат, и я потеряю деньги или время», – это может быть разумной доработкой. Второй вопрос: «Сколько времени я уже потратил на доработку, и сколько улучшений это принесло?» Если вы потратили три часа, чтобы поправить шрифт на один пункт, и никто этого не заметит, – это перфекционизм. Если вы потратили час на критическую правку, которая улучшила результат на 20 процентов, – это работа. Третий вопрос: «Я делаю это для себя или чтобы произвести впечатление?» Если вы правите текст, потому что вам нравится, как звучит фраза, – это ваше дело. Если вы правите его, потому что боитесь, что коллега подумает, что вы плохо пишете, – это перфекционизм, который стоит вам нервов.

Теперь я хочу дать вам практическую систему, которая поможет вам выходить из этой ловушки. Она называется «Правило трёх П»: План, Предел, Похвала.

Первое «П» – План. Перед тем как начать любую работу, вы должны чётко определить критерии завершенности. Что значит «готово»? Не «идеально», а «готово». Например, если вы пишете статью, критерием может быть: объём 2000 слов, структура: введение, три аргумента, вывод, наличие проверки на орфографию. Как только вы выполнили эти критерии – работа готова. Всё, стоп. Вы не добавляете новые разделы, не углубляетесь в исследования, не переписываете первый абзац в десятый раз. Вы фиксируете момент завершения. Это

как в строительстве: дом построен, когда есть стены и крыша, а не когда вы покрасили каждую дощечку в идеальный цвет. План помогает вам видеть финиш, а не бесконечный горизонт.

Второе «П» – Предел. Установите жёсткий лимит времени на каждую задачу. Например, «Я работаю над этим проектом не более 4 часов в день». Когда таймер заканчивается, вы останавливаетесь, даже если что-то не идеально. Это дисциплинирует мозг: вы учитесь работать в рамках, и это повышает вашу эффективность, потому что вы перестаёте растекаться мыслью по древу. Вы удивитесь, сколько можно сделать за час, если знать, что этот час – единственный. Исследования показывают, что ограничение времени улучшает креативность, потому что мозг начинает искать нестандартные решения под давлением срока. А перфекционист, у которого срок бесконечен, никогда не находит эти решения, потому что у него всегда есть «ещё один день».

Третье «П» – Похвала. И здесь важный момент: вы должны хвалить себя не только за идеальный результат, но за процесс. Вы закончили работу в срок – похвалите себя. Вы сдали отчёт, даже если там есть пара опечаток – похвалите себя. Вы выступили на совещании и чуть запнулись – похвалите себя за смелость. Вы должны переучить свой мозг получать дофамин от завершения, а не от бесконечного улучшения. Потому что завершение – это реальное событие, а улучшение – это иллюзия. Вы никогда не улучшите до идеала, но вы

всегда можете завершить. И в этом завершении есть сила.

Но я хочу пойти ещё дальше. Я хочу предложить вам радикальную практику, которая называется «Намеренная небрежность». Это когда вы намеренно делаете что-то неидеально, чтобы приучить себя к тому, что мир не рухнет. Например, отправьте письмо с одной грамматической ошибкой. Или наденьте носки разных цветов на встречу. Или сделайте презентацию, где слайды немного отличаются по стилю. И посмотрите, что произойдёт. Скорее всего, никто не заметит, а если заметит – никто не умрёт. Эта практика снижает вашу тревожность, потому что вы сознательно вступаете в контакт со своим страхом и убеждаетесь, что он не обоснован. Я давал это задание многим перфекционистам, и они возвращались с удивлением: «Меня всё ещё уважают! Даже не уволили!» Это мощный инструмент для разрушения жёстких убеждений.

Также я рекомендую вам освоить технику «управления ошибками». Вместо того чтобы избегать ошибок, научитесь их быстро исправлять. Это совершенно другой подход. Перфекционист пытается не допустить ошибку вообще – это невозможно. Прагматичный человек допускает ошибку, замечает её, исправляет и идёт дальше. Разница в том, что первый тратит 90 процентов времени на предотвращение, а второй – 10 процентов на исправление. И второй при этом делает в десять раз больше. Например, если вы работаете с текстами, вы можете проверить его один раз на орфографию, а

не три. Если ошибка проскочила – ничего страшного, вы исправите её потом. Если вы работаете над проектом, вы можете сдать черновик на ранней стадии, чтобы получить обратную связь, а не держать его в себе месяцами, боясь, что «ещё не готово». Это называется «ранняя проверка», и она спасает от переработок.

Но вернёмся к истокам перфекционизма. Очень часто он родом из детства, где вас хвалили только за пятёрки, а четвёрка была поводом для наказания. Или где вас сравнивали с более успешными братьями и сёстрами. Или где родители требовали от вас «быть лучшим» и никогда не говорили «ты и так хорош». Этот внутренний родитель продолжает жить в вас и требовать совершенства. Поэтому важно провести работу с этим голосом. Вы можете представить, что ваш внутренний критик – это просто старый, уставший голос, который когда-то пытался защитить вас, но теперь только вредит. И вы можете мысленно сказать ему: «Спасибо за заботу, но я сам решу, что достаточно хорошо». Это звучит просто, но это действует, если делать это осознанно и регулярно.

Ещё один важный нюанс: перфекционизм часто мешает делегировать. Ведь если я делегирую, кто-то другой сделает «не так» – а значит, мне придётся переделывать. Вы думаете: «Лучше я сделаю сам, чем буду объяснять и исправлять». Но это тупик. Вы не можете делать всё сами. Рано или поздно вы перегрузитесь. И тогда вы всё равно не сделаете идеально, потому что у вас не будет ресурсов. Поэтому я учу своих

клиентов делегировать с мыслью: «Я принимаю 80 процентов качества от другого человека, чтобы сохранить свои 100 процентов энергии на то, что действительно важно». Это называется «искусство компромисса», и оно спасает от выгорания.

В заключение я хочу сказать вам одну важную вещь: идеал – это ловушка, потому что он статичен, а жизнь динамична. То, что сегодня кажется идеальным, завтра может устареть. Вместо того чтобы гнаться за идеалом, лучше гнаться за прогрессом. Прогресс – это движение, а движение – это жизнь. Позвольте себе быть «достаточно хорошим». Позвольте себе ошибаться. Позвольте себе учиться на этих ошибках. И вы увидите, как ваша продуктивность вырастет, потому что вы перестали тратить время на бесконечную доводку того, что уже и так работает.

Практический вывод:

Прямо сейчас выберите одну небольшую задачу из вашего текущего списка дел (не что-то глобальное, например, написать письмо, подготовить план встречи или даже просто убрать на столе). Установите таймер на 15 минут. Работайте над этой задачей ровно 15 минут, и когда таймер сработает, СДАЙТЕ её как есть. Не переделывайте, не исправляйте. Отправьте письмо, закройте план, заканчивайте уборку. А затем, в течение дня, отслеживайте, случилось ли что-то ужасное из-за того, что вы не довели дело до идеала. Скорее всего, ничего не случится. Запомните это ощущение –

ощущение завершенности без совершенства. Это станет вашим противоядием от перфекционизма. В следующей подглаве мы разберём, как отличить свои истинные желания от навязанных обществом, чтобы вы перестали тратить жизнь на чужие мечты.

Чужие цели: как отличить свои истинные желания от навязанных обществом

Мы уже разобрали, как перфекционизм заставляет нас бесконечно доводить до идеала то, что, возможно, вообще не имеет к нам отношения. Но теперь я поднимаю ещё более сложный и фундаментальный вопрос: а что, если то, что вы считаете своими целями, на самом деле – всего лишь отражение чужих ожиданий? Что, если вы строите карьеру, о которой мечтали ваши родители, а не вы? Что, если вы покупаете машину, которую навязывает реклама, а не ваше реальное желание? Что, если вы вступаете в отношения, потому что «так принято», а не потому, что вы этого хотите? Если вы до сих пор уверены, что все ваши стремления рождены внутри вас, я приглашаю вас на честную проверку. Потому что большинство людей, которые приходят ко мне на консультации, с удивлением обнаруживают, что их «великие цели» – это просто калька с родительских установок, социальных стереотипов или картинок из Instagram. И именно это несовпадение между навязанным и истинным является скрытым двигателем выгорания. Вы можете быть суперэффективным в достижении чужих целей, но внутри вас будет расти пустота, потому что вы не получаете удовлетворения.

Вы получаете только признание, а признание – это топливо, которое быстро сгорает и требует новой дозы. Истинное же удовлетворение приходит только тогда, когда вы движетесь в направлении, которое выбрали сами, даже если оно странное или неодобряемое.

Откуда берутся эти чужие цели? Их источников несколько, и я перечислю основные, чтобы вы могли провести инвентаризацию собственных желаний. Первый источник – это родительские сценарии. С детства мы впитываем установки: «Ты должен стать врачом, как дедушка», «Юрист – это престижно», «Девочке нужно хорошо выйти замуж», «Мужчина должен зарабатывать миллион». Эти установки часто передаются не словами, а всей атмосферой в семье. Ребёнок чувствует, что его любят, когда он соответствует ожиданиям, и наказывают (или холодно относятся), когда он отклоняется. И он усваивает это как свою собственную цель. Второй источник – это социальные нормы и культурные стереотипы. Нам говорят, что в 30 лет нужно иметь ипотеку, в 35 – машину бизнес-класса, в 40 – быть директором. И если вы не вписываетесь в эту хронологию, вы чувствуете себя неполноценным. Вы начинаете ставить цели «догнать» и «соответствовать», даже если вам это не нужно. Третий источник – это медиа и реклама, которые создают идеальные образы счастья: путешествия, красивое тело, успешный бизнес, идеальная семья. Вы видите это каждый день и бессознательно берёте эти образы за стандарт. Четвёртый источник – это так

называемое сравнительное мышление. Вы смотрите на своих одноклассников, коллег, друзей и говорите: «Он купил квартиру, значит, и я должен». «Она вышла замуж, значит, и мне пора». И вы ставите цели не из внутренней потребности, а из страха отстать. Все эти источники работают как шум, который заглушает ваш собственный внутренний голос.

Теперь давайте обратимся к научной базе. Теория самодетерминации, разработанная психологами Эдвардом Деси и Ричардом Райаном, чётко разделяет мотивацию на внутреннюю и внешнюю. Внутренняя мотивация – это когда вы делаете что-то ради самого процесса, ради интереса, удовольствия, вызова. Вы пишете стихи, потому что вам нравится подбирать рифмы. Вы бегаєте, потому что чувствуете прилив энергии. Вы работаете над проектом, потому что он вас увлекает. Такая деятельность приносит долгосрочное удовлетворение и не истощает ресурсы, потому что вы получаете дофамин от самого процесса, а не от результата. Внешняя мотивация – когда вы делаете что-то ради поощрения или избегания наказания: ради денег, похвалы, статуса, чтобы не чувствовать стыда. Когда мотивация внешняя, вы быстро выгораете, потому что награда всегда отложена, а процесс не приносит радости. Исследования показывают, что люди с преобладанием внутренней мотивации более устойчивы к стрессу, счастливее и даже здоровее. Но проблема в том, что современная культура систематически подавляет внутреннюю мотивацию, заменяя её внешними стимулами – рей-

тингами, лайками, зарплатами. Мы разучились слушать себя и спрашивать: «Что я хочу?» – потому что привыкли спрашивать: «Что я должен?».

Как же распознать, что цель – чужая? Есть несколько признаков, которые я называю проверкой на подлинность. Первый признак – это ощущение долженствования. Если вы говорите про свою цель: «я должен», «мне нужно», «я обязан» – это почти всегда чужая цель. Если бы цель была вашей, вы бы говорили: «я хочу», «я выбираю», «мне нравится». Второй признак – это страх неудачи. Если вы боитесь не достичь цели не потому, что вам жаль потерянных возможностей, а потому, что стыдно перед другими, – это чужая цель. Ваша цель не вызывает страха оценки, она вызывает азарт. Третий признак – это отсутствие энергии. Если вы заставляете себя двигаться к цели через силу, через сопротивление, если каждая минута, потраченная на неё, утомляет вас, – это чужое. Ваша цель, наоборот, даёт вам энергию, вы забываете о времени, когда ею занимаетесь. Четвёртый признак – это изменение критериев успеха. Если вы достигли цели, но не чувствуете удовлетворения, а просто думаете: «Ну, теперь нужно брать следующую планку», – это бесконечная гонка, а не истинное желание. Истинное желание насыщается, вы можете остановиться и наслаждаться результатом. Чужая цель никогда не насыщает, потому что она не ваша – вы просто снимаете сливки с чужого пирога.

Возьмём живой пример. Ко мне пришла Екатерина, 28

лет, которая работала юристом в крупной фирме. Она была успешна: высокая зарплата, престиж, уважение коллег. Но она плакала на приёме и говорила: «Я ненавижу свою работу. Каждое утро я хочу, чтобы случился апокалипсис, лишь бы не идти в офис. Но я не могу уйти, потому что мои родители вложили столько сил в моё образование, они так гордятся мной. И все друзья говорят, что я везучая. Я боюсь их разочаровать. Но внутри я хочу открыть небольшую пекарню и печь хлеб. Это смешно, правда? Выбросить диплом МГУ ради булок?». Я ответил ей: «Катя, а что более смешно – печь хлеб, который любят люди, или прожить жизнь, ненавидя каждый день, чтобы соответствовать чужим ожиданиям?». Она не ответила, потому что ответ был очевиден. Она прошла проверку на подлинность и поняла, что её карьера – это цель родителей, а не её. Мы начали работать над планом перехода, и через год она уволилась и открыла ту самую пекарню. Она работает по 12 часов, но улыбается, потому что это её дело. А родители, кстати, сначала были в шоке, но потом, увидев её счастливой, приняли её выбор. Так часто бывает: мы боимся чужого осуждения, но когда мы начинаем жить свою жизнь, даже те, кого мы боялись расстроить, видят наше счастье и поддерживают нас.

Но что делать, если вы обнаружили, что большинство ваших целей – чужие? Не нужно впадать в панику и рушить всё в одночасье. Это процесс, который требует времени и честности. Первый шаг – выписать все свои цели, как мы уже де-

ляли в упражнении к подглаве 1.1, но теперь проанализировать их глубже. Напротив каждой цели напишите, откуда она взялась: от родителей, из соцсетей, от друзей, от внутреннего чувства долга, или это действительно ваш выбор. Оцените, насколько каждая цель соответствует вашим ценностям и что вы чувствуете, когда о ней думаете – радость или тяжесть. Второй шаг – провести эксперимент с отказом. На месяц исключите из своей жизни одну деятельность, которая, как вы подозреваете, является чужой целью. Например, перестаньте проверять ленту соцсетей, чтобы не сравнивать себя с другими. Или перестаньте ходить на мероприятия, где вы чувствуете себя обязанным произвести впечатление. Или перестаньте работать над проектом, который вам не нравится. Посмотрите, что изменится в вашем состоянии. Скорее всего, вы почувствуете облегчение. Третий шаг – провести ревизию желаний. Это практика, которая называется «Если бы я не боялся осуждения, что бы я делал?». Запишите всё, что придёт в голову, без цензуры. Это может быть странное, детское, нелепое – не оценивайте. Потом выберите одно из этих желаний и начните его реализовывать в маленьком формате. Хотите рисовать? Купите альбом и рисуйте 10 минут в день. Хотите путешествовать? Запланируйте поездку на выходные. Хотите сменить профессию? Начните изучать новую сферу по часу в день. Главное – начать действовать, чтобы доказать себе, что ваши истинные желания имеют право на существование.

Важный аспект – это работа с чувством вины, которое возникает, когда мы отказываемся от чужих целей. Вина говорит: «Ты предаёшь родителей», «Ты подводишь коллег», «Ты эгоист». Но давайте посмотрим правде в глаза: вы не предаёте, если выбираете свою жизнь. Вы не эгоист, если заботитесь о собственном благополучии. Вы просто становитесь взрослым, который отвечает за свои решения, а не ребёнком, который ищет одобрения. Чувство вины – это просто старый рефлекс, который не имеет отношения к реальности. Вы можете мысленно сказать себе: «Я выбираю себя, и это нормально. Моя жизнь – моя ответственность». Повторяйте это каждый раз, когда вас накрывает вина.

Также стоит обратить внимание на теорию «истинного Я» и «ложного Я», предложенную британским психоаналитиком Дональдом Винникоттом. Он утверждал, что в раннем детстве мы формируем ложное Я – социальную маску, которая помогает нам адаптироваться к ожиданиям окружающих, чтобы выжить. Но если мы слишком сильно идентифицируемся с этой маской, мы теряем контакт с истинным Я, с нашими реальными потребностями. И тогда мы ставим чужие цели, живём чужую жизнь и чувствуем себя пустыми. Восстановление контакта с истинным Я – это процесс возвращения к себе, который требует смелости и времени. Но он абсолютно возможен, и я видел это множество раз.

Ещё один практический инструмент – «Дневник самонаблюдения». Записывайте каждый день, когда вы чувствуете

прилив сил и радости, и когда вы чувствуете упадок и апатию. Анализируйте, с какой деятельностью связаны эти состояния. Если вы замечаете, что определённые занятия вызывают у вас апатию, даже если они «правильные» – это признак того, что они чужие. Если вы замечаете, что другие, казалось бы, «бесполезные» занятия вызывают радость – это ваш компас. Так вы постепенно научитесь отличать свои сигналы от шума.

И в заключение этой подглавы я хочу сказать вам прямо: вы имеете право на неодобряемые цели. Вы имеете право хотеть жить в деревне, а не в мегаполисе. Вы имеете право не делать карьеру, а заниматься творчеством. Вы имеете право быть небогатым, но счастливым. Вы имеете право менять профессию в 40 лет и начинать с нуля. Вы имеете право не соответствовать ожиданиям. Потому что ваша жизнь – это единственное, что у вас есть. И тратить её на чужие мечты – самое большое расточительство, которое только можно представить. Я не говорю, что все внешние цели – зло. Иногда мы выбираем цели, которые приносят нам пользу, даже если они внешне мотивированы. Но разница в том, что вы выбираете их сознательно, а не по инерции. Вы можете сказать: «Я работаю на этой работе, потому что она даёт мне деньги, которые я трачу на своё хобби, которое я люблю». Это осознанный выбор. А когда вы работаете на работе, которую ненавидите, потому что «так надо», и не имеете никакой отдушины, – это рабство.

Практический вывод:

Выполните проверку на подлинность для трёх своих самых крупных целей в жизни. Задайте себе четыре вопроса: «Я делаю это из долженствования или из хотения?», «Я боюсь оценки или мне интересен процесс?», «Эта цель даёт мне энергию или забирает её?», «Если я достигну её, я остаюсь и порадуюсь или сразу побегу за следующей?». Если хотя бы на два вопроса вы отвечаете в пользу чужого, запишите эту цель в список на пересмотр. Затем выберите одну маленькую, но истинную цель из вашего списка желаний (ту, что вы записали, отвечая на вопрос «если бы не боялся осуждения»), и выделите на неё 15 минут сегодня. Сделайте маленький шаг. Это может быть глоток свободы, который вернёт вас к себе. В следующей подглаве мы разберём, почему тревожность стала фоновым состоянием и как мы научились сидеть в тишине без паники.

Тревожность как фон: почему мы разучились сидеть в тишине

В прошлой подглаве мы говорили о том, как отличить свои истинные желания от навязанных обществом, и вы, возможно, уже начали прислушиваться к себе. Но вот в чём проблема: даже когда вы знаете, чего хотите, вы можете не услышать этот голос, потому что его заглушает постоянный фоновый шум тревоги. Это состояние, когда вы вроде бы ничего не делаете, но внутри всё кипит, когда вы сидите в тихой комнате, а в голове звучит сирена. Это состояние, когда вы не можете расслабиться, даже если у вас есть для этого все условия, потому что ваша нервная система живёт в режиме «боевой готовности». И этот режим стал для многих из нас настолько привычным, что мы перестали замечать его как проблему. Мы считаем, что тревожиться – это нормально, что «все так живут», что «надо просто успокоиться». Но успокоиться невозможно, потому что тревога стала не эпизодическим состоянием, а фоновым режимом работы мозга. И это, пожалуй, самый коварный симптом современной эпохи – хроническая фоновая тревога, которая съедает наши ресурсы, мешает нам принимать решения, спать, радоваться и, самое главное, – слышать себя.

Что я имею в виду под «фоновой тревогой»? Это не паническая атака, когда сердце выскакивает из груди и вы ду-

маете, что умираете. Это не тревожное расстройство с навязчивыми мыслями. Это та лёгкая, но постоянная напряжённость, которая сопровождает вас в течение дня: вы проверяете телефон чаще, чем нужно, прокручиваете в голове разговоры, думаете о том, что ещё не сделали, переживаете, что о вас подумают, не можете до конца выдохнуть, потому что «вдруг что-то случится». Это похоже на радиопомехи, которые включены всегда, даже когда нет сигнала. Вы привыкли к этому шуму настолько, что тишина кажется вам неестественной и даже пугающей. Попробуйте прямо сейчас остановиться, закрыть глаза и ничего не делать в течение одной минуты. Просто сидеть и дышать. Что происходит? Если через десять секунд вы уже хотите схватить телефон, если вам становится неловко, если в голове начинают проноситься мысли о делах, о том, что «надо что-то делать», – значит, у вас есть эта фоновая тревога. Вы не умеете быть с собой наедине. Вы бежите от себя. И это бегство – главная причина, почему вы не слышите свои желания и не можете остановить выгорание.

Теперь давайте разберёмся, откуда взялась эта эпидемия фоновой тревоги. Причин много, и все они связаны с тем, как устроена современная цивилизация. Первая причина – это информационная перегрузка. Наш мозг эволюционно не приспособлен к тому объёму данных, который обрушивается на нас каждый день. За сутки мы получаем объём информации, сравнимый с тем, который наши предки получали за

всю жизнь. Мозг, который должен обрабатывать эту информацию, просто не справляется. Он перегружается, и эта перегрузка проявляется в виде тревоги. Нейробиолог Дэниел Левитин в своей книге «Организованный мозг» приводит данные, что средний человек сегодня сталкивается с таким количеством решений и выборов, что его когнитивные ресурсы истощаются уже к середине дня. Когда ресурсы истощены, мозг переключается в режим тревоги – это древний механизм защиты, который говорит: «Я не справляюсь, опасно, нужно быть настороже». Но поскольку угрозы нет, эта тревога никуда не направляется, она просто висит в воздухе, отравляя ваше состояние.

Вторая причина – это социальное сравнение, которое стало непрерывным. Раньше вы могли сравнивать себя с соседями или коллегами, и это было ограниченное число людей. Теперь вы сравниваете себя с миллионами людей из социальных сетей, которые показывают свои лучшие моменты. Ваш мозг не способен обрабатывать такое количество сравнений, и он начинает сигнализировать об опасности: «Мы хуже, мы отстаём, мы в опасности». Исследования показывают, что даже короткое пребывание в Instagram повышает уровень тревоги, потому что вы видите не реальность, а отфильтрованный глянец, и ваша самооценка падает. Это происходит на бессознательном уровне: вы даже не успеваете подумать, вы просто листаете ленту и чувствуете, как внутри нарастает напряжение. А потом вы закрываете телефон и не понимаете, по-

чему у вас плохое настроение. Вы не связываете это с просмотром, но мозг уже получил сигнал тревоги.

Третья причина – это утрата навыка ничегонеделания. Мы не учимся сидеть в тишине с детства. Нас всё время чем-то занимают: кружками, уроками, секциями, потом работой, курсами, проектами. Когда мы вырастем, мы не знаем, что делать с пустотой. Мы заполняем её аудиозаписями, фильмами, сериалами, книгами, разговорами по телефону, соцсетями. Мы боимся остаться наедине с собой, потому что в этой тишине можем услышать то, что нас беспокоит. А услышать беспокойство – значит признать, что есть проблема. Но мы не хотим признавать проблему, потому что признание требует действий. А действие – это риск. Поэтому мы предпочитаем шум, который заглушает внутренний голос. Это защитный механизм, который работает против нас.

Четвёртая причина – это культ продуктивности, который я уже неоднократно упоминал. Нам внушили, что каждая минута должна быть использована с пользой. Если вы просто сидите и смотрите в окно, вы «теряете время». Но это полная чушь. Ничегонеделание – это не потеря времени, а восстановление ресурсов. Мозгу нужно время, чтобы обработать информацию, структурировать мысли, найти решения. Именно в моменты безделья приходят лучшие идеи. Но мы не даём себе этого времени, потому что боимся быть осуждёнными за «лень». Эта боязнь осуждения создаёт постоянное внутреннее напряжение: вы всё время должны что-то де-

лать, чтобы быть ценным. Но как только вы перестаёте делать, вы чувствуете вину. А вина – это тоже форма тревоги, только направленная на себя. И вы попадаете в замкнутый круг: вы работаете, устаёте, не отдыхаете, работаете ещё больше, и в конце концов ваша нервная система даёт сбой в виде фоновой тревоги.

Как же работает этот механизм на уровне физиологии? Когда вы находитесь в состоянии хронической тревоги, ваша симпатическая нервная система (та, что отвечает за «бей или беги») постоянно активирована. Это означает, что у вас повышен уровень адреналина и кортизола, учащённое сердцебиение, повышено артериальное давление, нарушено пищеварение. Это состояние рассчитано на краткосрочные стрессы, но когда оно становится хроническим, оно начинает разрушать организм. Исследования Роберта Сапольски, о которых я уже упоминал, показывают, что постоянный уровень кортизола повреждает гиппокамп, ухудшает память и снижает способность к обучению. Вы становитесь менее общительным, более рассеянным. А когда замечаете, что память ухудшилась, вы тревожитесь ещё больше – и круг замыкается. Кроме того, хроническая тревога нарушает сон. Вы ложитесь с мыслями, просыпаетесь с мыслями, не можете уснуть, потому что мозг продолжает сканировать угрозы. А недостаток сна повышает тревогу ещё больше. Это порочный круг, из которого сложно выйти, если не начать действовать осознанно.

Но как мы дошли до того, что не можем сидеть в тишине? Проводя практику, я решил провести небольшой эксперимент. Я попросил группу клиентов посидеть в тишине 10 минут без телефона, без книг, без музыки, просто сидеть. И знаете, что случилось? Двое из десяти не выдержали и через три минуты взяли телефон, потому что «стало не по себе». Четверо начали физически ёрзать, чувствовать дискомфорт, у них зачесалось тело, они не могли найти позу. Остальные признались, что их мысли метались, как белки в колесе, и они не могли ни на чём сосредоточиться. Только один человек сказал: «Я почувствовал, как я дышу, и это было приятно». Это говорит о том, что мы настолько отвыкли от тишины, что она воспринимается как враждебная среда. Мы не знаем, что делать с собой, когда нет внешней стимуляции. Это похоже на зависимость: мы стали наркоманами от стимулов, и без дозы испытываем ломку. Но тишина – это не пустота, это пространство для восстановления. Это как если бы вы ели без остановки и забыли, что можно ощутить голод. Голод – это сигнал организма, что пора поесть. Тишина – это сигнал организму, что пора отдохнуть. Но мы заглушаем этот сигнал шумом.

Теперь я приведу вам конкретный пример из жизни, который показывает, как фоновая тревога разрушает качество жизни. Моя клиентка Анна, 41 год, маркетолог, пришла с жалобами на постоянную усталость и раздражительность. Она сказала: «Я всё время на взводе. Я просыпаюсь

уже уставшей, и в течение дня я как будто натянутая струна. Мне кажется, что если я расслаблюсь, что-то случится. Я проверяю рабочие чаты даже в отпуске, потому что боюсь пропустить что-то важное. Я не могу уснуть, потому что думаю о завтрашнем дне. И я уже не помню, когда в последний раз чувствовала спокойствие». Мы начали разбираться, и оказалось, что её тревога была связана с тем, что она не позволяла себе отдыхать. Она считала, что если не будет на связи 24/7, её уволят. Но это было иррациональное убеждение: её никто не увольнял, она была незаменимым сотрудником. Просто она так привыкла к постоянному напряжению, что это стало её нормой. Мы начали с того, что она выделила час в день, когда отключала все уведомления и просто сидела в тишине. Это было мучительно: первую неделю она буквально физически страдала, ёрзала, не находила места. Но через две недели она начала замечать, что в этом часе успокаивается, дыхание становится глубже, мысли перестают метаться. Через месяц она сказала: «Я не поверила бы, что просто сидеть в тишине может так влиять. Я стала лучше спать, спокойнее реагировать на рабочие проблемы, и даже моя продуктивность выросла, потому что я перестала тратить энергию на постоянную тревогу». Этот случай показывает, что даже простая практика тишины может кардинально изменить состояние, если вы дадите себе разрешение на это.

Но почему мы так сопротивляемся тишине? Причина кроется в том, что тишина обнажает наши страхи. Когда нет

шума, мы остаёмся наедине с собой, а это значит, что можем услышать свои истинные желания, страхи, сомнения. И мы часто боимся того, что услышим. Что мы недовольны своей жизнью, что выбрали неправильный путь, что одиноки, что боимся смерти. Эти экзистенциальные вопросы не имеют лёгких ответов, и мы предпочитаем их заглушать. Но бегство от них не делает их менее реальными. Они копятся и проявляются в виде тревоги, бессонницы, психосоматики. Поэтому, если вы хотите снизить уровень фоновой тревоги, вам нужно сначала встретиться со своими страхами. Это не значит, что вы должны их немедленно решать. Это значит, что вы должны их признать. Сказать себе: «Да, я боюсь, что моя работа бессмысленна. Да, я боюсь, что я никому не нужен. Да, я боюсь, что я никогда не достигну своей мечты». Когда вы это признаёте, страх теряет свою силу, потому что вы перестаёте от него убегать. Вы говорите: «Это есть, и я могу это выдержать». И в этом принятии рождается спокойствие.

Теперь давайте посмотрим, что предлагает наука для борьбы с фоновой тревогой. Одним из самых эффективных методов является практика осознанности (mindfulness), которая получила научное обоснование благодаря работе Джона Кабат-Зинна и его исследованиям в Университете Массачусетса. Он показал, что регулярная практика осознанности, даже 10 минут в день, снижает уровень кортизола, улучшает работу иммунной системы и уменьшает симптомы тревоги.

Осознанность – это не «очистить ум» (это невозможно), а наблюдать за своими мыслями и эмоциями, не вовлекаясь в них. Это как смотреть на облака: они приходят и уходят, а вы остаётесь. Вы не боретесь с мыслью, вы просто замечаете: «Ага, у меня появилась тревожная мысль», – и отпускаете её. Это тренирует префронтальную кору, ту самую, которая страдает от кортизола, и восстанавливает вашу способность регулировать эмоции. Ещё одно исследование, проведённое в Гарварде, показало, что практика осознанности увеличивает плотность серого вещества в областях мозга, отвечающих за внимание и эмоциональную регуляцию. Это не просто «расслабление», это структурное изменение мозга, которое делает вас более устойчивым к стрессу.

Но осознанность – не единственный метод. Эффективна также практика «цифрового детокса», о которой мы будем говорить подробно в следующей главе. Но уже сейчас я рекомендую вам устанавливать «зоны тишины» в течение дня. Например, время, когда вы не смотрите в экран, не слушаете музыку, не читаете новости, а просто существуете. Это может быть время чашки чая, когда вы не листаете ленту. Это может быть время дороги на работу, когда вы не слушаете аудиозаписи, а смотрите в окно. Это может быть время перед сном, когда вы убираете телефон за час до сна. Эти зоны тишины позволяют нервной системе переключиться с режима «бей или беги» на режим «отдых и пищеварение» (парасимпатическая система). И чем больше таких зон вы создаёте,

тем ниже ваш уровень фоновой тревоги.

Ещё один мощный инструмент – это ведение дневника тревоги. Записывайте, когда и в каких ситуациях у вас возникает тревога. Что вы чувствуете физически? Какие мысли появляются? Часто тревога возникает из-за неопределённости, из-за страха перед будущим. Запись помогает структурировать мысли и понять, что большая часть ваших страхов никогда не реализуется. Исследования показывают, что экспрессивное письмо снижает уровень стресса и улучшает психологическое состояние. Вам не нужно писать романы, просто фиксируйте факты: «Сегодня в 10:00 меня накрыло, когда я открыл почту. Сердце забилося, мысли: «Я не справлюсь». Затем я сделал три глубоких вдоха, и тревога снизилась». Так вы научитесь отслеживать свои состояния и не позволяете им управлять вами.

Также я рекомендую практику «заземления». Это упражнение, которое возвращает вас в настоящее тело и вырывает из тревожных мыслей о будущем. Оно простое: вы замечаете пять вещей, которые вы видите, четыре, которые вы слышите, три, которые вы чувствуете кожей, две, которые вы вдыхаете, и одну, которую вы пробуете. Это переключает мозг с лимбической системы на сенсорную обработку, и тревога снижается. Вы можете делать это в любой момент, когда чувствуете нарастание напряжения.

И ещё один важный момент: фоновую тревогу часто поддерживает наше убеждение, что мы должны всё контролиро-

вать. Мы боимся, что если отпустим контроль, произойдёт катастрофа. Но контроль – это иллюзия. Вы не контролируете экономику, политику, погоду, здоровье близких. Вы не контролируете даже свои собственные мысли. Чем больше вы пытаетесь контролировать, тем больше вы тревожитесь, потому что контроль недостижим. Поэтому я предлагаю вам парадоксальную практику: намеренно сдайте часть контроля. Например, разрешите себе не проверять телефон в течение часа. Разрешите себе не ответить на письмо мгновенно. Разрешите себе не быть идеальным в чём-то. Когда вы отпускаете контроль, вы показываете своему мозгу, что мир не рушится, и тревога снижается. Это как если бы вы перестали сжимать кулаки – и вдруг ощутили, как приятно, когда руки расслаблены.

Возвращаясь к началу подглавы: почему мы разучились сидеть в тишине? Потому что тишина требует смелости. Смелости встретиться с собой, со своими страхами, с пустотой. Но эта встреча – единственный путь к настоящему спокойствию. Вы не можете убежать от себя, потому что вы всегда будете с собой. Лучший способ справиться с тревогой – не убегать от неё, а научиться с ней сидеть. Представьте, что тревога – это надоедливый сосед, который стучит в дверь. Если вы не открываете, он продолжает стучать. Если вы открываете и говорите: «Привет, я знаю, что ты здесь, садись, чаю?» – он теряет силу. Вот это и есть основа управления фоновой тревогой: пригласить её, признать её, но не дать ей

управлять вашими действиями. Вы можете чувствовать тревогу и одновременно спокойно делать свои дела. Это не противоречие. Это взросление.

В заключение я хочу сказать: тишина – это не враг, это друг. Это пространство, где вы восстанавливаетесь, где вы слышите себя, где находите ответы. Это не потеря времени, это инвестиция в себя. Начните с пяти минут в день. Пять минут без телефона, без книг, без разговоров. Просто сидите и дышите. Если вы чувствуете дискомфорт – это нормально. Вы отвыкли. Но как любая мышца, привычка к тишине тренируется. Чем больше вы практикуете, тем легче она становится. И однажды вы обнаружите, что тишина – это не пугающая пустота, а наполненное пространство, где вы можете быть просто собой. И это чувство станет вашей защитой от фоновой тревоги.

Практический вывод:

Выделите в своём расписании сегодня 10 минут «безусловной тишины». Уберите все гаджеты, закройте глаза, сядьте удобно. Если появляются мысли, просто наблюдайте их, как облака, не цепляясь. Если появляется тревога, признайте её: «Я чувствую тревогу, это нормально». Оставайтесь в этом состоянии до конца 10 минут. После этого запишите в блокнот: 1) что вы чувствовали физически, 2) какие мысли приходили, 3) что изменилось в вашем состоянии за эти 10 минут. Повторяйте это упражнение каждый день в течение недели. Вы заметите, что уровень вашей фоновой

тревоги начнёт снижаться, потому что вы перестали убегать от себя. В следующей подглаве мы разберём токсичную мотивацию и узнаем, почему жёсткая дисциплина ломает, а не строит вашу жизнь.

Токсичная мотивация: почему жесткая дисциплина ломает, а не строит

Мы только что разобрались, как фоновый шум тревоги мешает нам слышать себя, и теперь я хочу задать вам следующий провокационный вопрос: как вы мотивируете себя на действия? Если вы, как и многие, используете метод «кнута и пряника», где кнут – это жестокая самокритика, а пряник – призрачная награда в далеком будущем, то я должен вас предупредить: вы стоите на минном поле. Потому что то, что принято называть «силой воли» и «дисциплиной», в своем токсичном варианте работает против вас. Она не строит характер, она разрушает нервную систему. Она не приближает вас к цели, она создает внутреннее сопротивление, которое в итоге приводит к срывам, прокрастинации и тому самому выгоранию, от которого мы пытаемся уйти. Существует огромная разница между дисциплиной как инструментом и дисциплиной как насилием над собой. И если вы до сих пор считаете, что должны быть «железным» и «нести свой крест», я призываю вас пересмотреть этот подход с холодной, практической точки зрения: токсичная мотивация – это не просто неэффективно, это экономически невыгодно для вашего здоровья и продуктивности.

Давайте определимся с терминами. Что такое «токсичная мотивация»? Это система убеждений и практик, основанная на жестких требованиях к себе, на постоянном давлении, на чувстве вины и страхе. Ее главный посыл: «Если я не буду себя заставлять, я ничего не добьюсь, потому что я ленивый, слабый и никчемный». Токсичная мотивация использует страх, стыд и чувство долга как двигатели прогресса. Она заставляет вас просыпаться в 5 утра, потому что «успешные люди встают рано», даже если вы сова и в это время чувствуете себя разбитым. Она заставляет вас сидеть на диетах, которые вызывают страдания, потому что «красота требует жертв». Она заставляет вас браться за проекты, которые вы ненавидите, потому что «нельзя отказываться от возможностей». Все это звучит как абсурд, когда вы произносите это вслух, но многие люди живут именно так, и они считают это «работой над собой». На самом деле это не работа, это насилие над собственной волей. И как любое насилие, оно приводит к сопротивлению, к бунту, который часто выражается в виде прокрастинации, переедания, алкоголя или просто апатии. Вы не можете насиловать себя бесконечно – в конце концов ваша внутренняя природа восстанет, и вы сорветесь.

Обратимся к науке. Исследования в области психологии мотивации показывают, что страх и наказание – очень плохие долгосрочные движущие силы. В экспериментах, где людям предлагали решать задачи, группа, которой угрожали наказанием за ошибки, показывала худшие результаты, чем

группа, которую поощряли за попытки, независимо от успеха. Более того, страх снижал креативность, потому что мозг, ориентированный на избегание ошибок, сужает фокус и перестает видеть нестандартные решения. Работа Эдварда Деси и Ричарда Райана (все та же теория самодетерминации) убедительно доказывает, что внутренняя мотивация, основанная на интересе, автономии и чувстве компетентности, в разы эффективнее внешнего давления. Но токсичная мотивация убивает все три компонента: она лишает автономии (вы делаете не потому, что хотите, а потому что «надо»), она подрывает чувство компетентности (постоянная самокритика говорит вам, что вы недостаточно хороши), и она сводит на нет интерес (вы ненавидите процесс, потому что он ассоциируется с болью). В результате вы работаете все хуже, а когда вы работаете хуже – вы критикуете себя еще жестче, и круг замыкается.

Теперь давайте разберем, как это выглядит в реальной жизни. Я часто вижу клиентов, которые приходят и говорят: «Я перестал себя контролировать, я стал ленивым, я постоянно откладываю, я не могу заставить себя работать». И когда я начинаю копать глубже, выясняется, что они были «сверхдисциплинированными» годами, они подчиняли свою жизнь жестким графикам, спискам, правилам, и они просто истощили свой ресурс самоконтроля. Их нервная система взбунтовалась. Приведу пример: мой клиент Виктор, 34 года, руководитель отдела продаж. Он создал для себя систе-

му, где каждый час был расписан, где он вставал в 5:30, бе-гал, медитировал, потом работал 10 часов, потом читал про-фессиональную литературу, потом ложился ровно в 22:00. Он верил, что эта дисциплина – ключ к его успеху. И дей-ствительно, первые три года это работало – он рос карьерно, получал премии, все восхищались его самоорганизацией. Но потом он начал замечать, что ему все труднее вставать по будильнику, он прокрастинирует на работе, его мысли рас-сеиваются. Он стал срываться: иногда он не мог встать до 10 утра, потом ненавидел себя за это, напивался по выходным, чтобы «снять стресс». В итоге он пришел ко мне с депресси-ей и тревожностью. Я сказал ему: «Виктор, ты относился к себе как к солдату на передовой. Ты мобилизовал все ресур-сы, но война затянулась. Ты забыл, что ты человек, а не ро-бот. Твоя жесткая дисциплина сработала как бумеранг: она дала тебе результат в краткосрочной перспективе, но в дол-госрочной – она тебя сломала». Мы пересмотрели его под-ход, я предложил ему ввести «дни без дисциплины», когда он может вставать, когда хочет, делать, что хочет, и не ста-вить целей. Это было для него мучительно сначала – ему ка-залось, что он разваливается. Но через пару месяцев он во-шел в новый ритм: он стал работать продуктивнее, но уже не через насилие, а через интерес. Он перестал бояться выход-ных, и его тревога ушла.

Почему же токсичная мотивация так популярна? Потому что она создает иллюзию контроля. Когда вы жестко пла-

нируете каждый шаг, вам кажется, что вы управляете своей жизнью. Но это иллюзия, потому что жизнь не подчиняется графикам. Болезни, срывы, неожиданные события, усталость – все это ломает жесткие рамки, и вы чувствуете себя беспомощным. А когда вы чувствуете беспомощность, вы еще сильнее закручиваете гайки. Это замкнутый круг, который ведет к выгоранию. Исследователи из Гарварда называют это «противоречием контроля»: чем больше вы пытаетесь контролировать, тем более хаотичной становится ваша жизнь. Потому что вы не оставляете пространства для адаптации, для гибкости, для естественных колебаний энергии. А энергия никогда не бывает линейной. У нас есть циклы: утром мы бодрь, после обеда спад, вечером кто-то активен, кто-то нет. Есть месячные циклы у женщин, есть сезонные. Токсичная мотивация игнорирует всю эту биологию и требует постоянной пиковой производительности, что невозможно.

Теперь я хочу разобрать, чем здоровая мотивация отличается от токсичной. Здоровая мотивация опирается на три столпа: интерес, ценности и доброту к себе. Интерес – вы делаете что-то, потому что вам интересен процесс, даже если он сложен. Вы не ждете награды в конце, потому что уже получаете удовольствие от самой деятельности. Ценности – ваши действия соответствуют вашим внутренним ценностям, они имеют для вас смысл, даже если этот смысл не очевиден для других. Доброта к себе – вы допускаете ошибки, вы принимаете свою усталость, вы не критикуете себя за промахи,

а поддерживаете, как хороший друг. Когда эти три элемента на месте, вы работаете с легкостью, вы не истощаетесь, вы не срыгаетесь. У вас есть внутренний двигатель, который работает на возобновляемом топливе. Токсичная мотивация, напротив, игнорирует интерес (вы делаете через не хочу), попирает ценности (вы делаете то, что считаете чужим), и уничтожает доброту к себе (вы постоянно себя уничтожаете за недостатки). Это как ехать на машине с затянутым ручником и удивляться, что она быстро выходит из строя.

Как же перейти от токсичной к здоровой мотивации? Это требует смены парадигмы, которую я называю «от дисциплины к ритуалу». Дисциплина – это внешнее принуждение: я должен, потому что так надо. Ритуал – это добровольное, осмысленное действие, которое вы совершаете, потому что оно приносит вам пользу и удовольствие. Например, вместо того чтобы заставлять себя вставать в 6 утра, вы создаете ритуал утра, который включает вкусный кофе, несколько минут тишины и легкую разминку. Вы идете не от «надо», а от «хочу». И если вы не сделали это в какой-то день, вы не вините себя, а просто возвращаетесь к ритуалу на следующий день. Это гибкость, которая позволяет сохранять устойчивость.

Первый практический шаг – это «инвентаризация долженствований». Возьмите лист и выпишите все «я должен», «мне нужно», «я обязан», которые управляют вашей жизнью. Например: «Я должен вставать в 6 утра», «Я должен ходить в спортзал три раза в неделю», «Я должен отвечать на

все письма в течение часа», «Я должен быть всегда позитивным». Теперь рядом с каждым пунктом напишите альтернативу, начинающуюся с «Я хочу» или «Я выбираю». Например: «Я выбираю вставать в 6 утра, потому что мне нравится спокойное утро», «Я хочу ходить в спортзал, когда чувствую силы, и не хожу, когда устал, позволяя себе отдыхать», «Я выбираю отвечать на письма, когда это важно, а не мгновенно». Вы увидите, что многие «должен» превращаются в «выбор», и тяжесть спадает. Это не отказ от ответственности, это возвращение автономии.

Второй шаг – это практика «минимального действия». Токсичная мотивация часто требует от вас огромных усилий: «Я должен пробежать 10 км», «Я должен написать главу книги за день», «Я должен сделать идеальную презентацию». Но когда вы ставите такую высокую планку, страх не справиться парализует вас. Вместо этого используйте принцип «одного маленького шага». Скажите себе: «Я просто открою файл и напишу одно предложение», «Я надену кроссовки и выйду на улицу на 5 минут». Когда вы делаете маленький шаг, сопротивление падает, потому что задача не кажется грандиозной. И часто, сделав первый шаг, вы делаете и второй, и третий, потому что инерция работает на вас. Это гораздо эффективнее, чем пытаться сдвинуть гору с места одним рывком.

Третий шаг – это внедрение «дней доброты к себе». Регулярно (хотя бы раз в неделю) выделяйте день или даже

несколько часов, когда вы не ставите перед собой никаких требований. Вы делаете только то, что хочется: можете смотреть сериалы, спать, гулять, есть что нравится. И главное – вы не чувствуете вины за это. Потому что это не «лень», это профилактика выгорания. Нервной системе нужно время на восстановление, и если вы не даете его добровольно, она возьмет его насильно через болезнь или апатию. Поэтому позвольте себе быть «непродуктивным» сознательно. Это как разгрузить сервер, чтобы он работал быстрее.

Четвертый шаг – это смена внутреннего диалога. Токсичная мотивация использует критику: «Ты опять не сделал, ты неудачник». Здоровая мотивация использует поддержку: «Ты устал, это нормально, отдохни и продолжишь завтра». Начните отслеживать, как вы разговариваете с собой в трудных ситуациях. Если вы ловите себя на жесткой критике, остановитесь и переформулируйте фразу так, как если бы вы говорили с любимым другом. Например, вместо «Ты бездарь, не смог даже это сделать» скажите «Это было сложно, но ты старался, и в следующий раз у тебя получится лучше». Звучит неестественно сначала, но это тренируется. Исследования показывают, что доброта к себе повышает мотивацию, потому что вы перестаете тратить энергию на защиту от критики и направляете ее на действие.

Пятый шаг – это переосмысление целей. Вместо того чтобы ставить цели, основанные на избегании (например, «похудеть, чтобы не быть толстым»), ставьте цели, основанные

на приближении к желаемому («хочу чувствовать себя бодрым и энергичным, поэтому выбираю здоровую еду и движение»). Избегающие цели вызывают тревогу, потому что вы все время думаете о том, чего вы боитесь. Приближающие цели вызывают интерес и радость, потому что вы думаете о том, что вам нравится. Это меняет нейробиологию: дофамин выделяется в ожидании награды, а не в избегании наказания. И вы идете к цели не через боль, а через любопытство.

Шестой шаг – это практика «переключения фокуса». Когда вы чувствуете, что токсичная мотивация накрывает вас, спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Что мне действительно нужно в этот момент?» Возможно, вам не нужна очередная часовая тренировка, а нужен просто сон. Возможно, вам не нужно доделывать проект до полуночи, а нужно просто закрыть ноутбук и пойти к семье. Удовлетворите эту потребность, вместо того чтобы насиловать себя дальше. Это может показаться «слабостью», но это на самом деле стратегическая мудрость: вы даете себе то, что нужно, чтобы восстановить ресурс, и потом вы работаете эффективнее.

И наконец, я хочу сказать о роли отдыха в мотивации. Токсичная мотивация считает отдых врагом: «Отдыхать – значит проигрывать». Но отдых – это часть продуктивности. Исследования показывают, что отдых не только восстанавливает энергию, но и улучшает когнитивные функции, способствует творчеству и закрепляет обучение. Во время отдыха мозг обрабатывает информацию, структурирует знания, на-

ходит новые связи. Многие великие открытия были сделаны именно в состоянии отдыха – когда человек отошел от задачи и позволил мозгу поработать в фоновом режиме. Поэтому отдых – это не потеря времени, это инвестиция в вашу умственную деятельность.

Вернемся к нашему примеру с Виктором. Когда он перестал себя мучить дисциплиной, он начал практиковать «гибкое расписание»: он вставал, когда просыпался, работал в часы пиковой активности и позволял себе длительные перерывы для прогулок. Он начал получать удовольствие от работы, потому что перестал воспринимать ее как обязанность. Его продуктивность не только не упала, но даже выросла, потому что он перестал тупить от переутомления. И главное – он перестал тревожиться по вечерам о завтрашнем дне. Он сказал: «Я никогда не думал, что можно работать так же успешно, но без этого постоянного чувства, что я на пределе». Это и есть переход от токсичной к здоровой мотивации.

В итоге я хочу, чтобы вы запомнили: жесткая дисциплина – это инструмент, который можно использовать, но с осторожностью. Если вы чувствуете, что она вас подавляет, если вы живете в постоянном напряжении, если вы срываетесь на еду, алкоголь, прокрастинацию – значит, ваша дисциплина токсична. Вам нужна не «более сильная воля», вам нужна более умная стратегия. Вы не враг себе, вы союзник. Вы не должны бороться с собой, вы должны понимать себя и договариваться с собой. Это навык, который тренируется, и с

каждым разом он дается легче. Начните с малого: позвольте себе сегодня одно маленькое «слабое» действие, которое вы обычно себе запрещаете. Посмотрите, что произойдет. Вероятно, мир не рухнет, а вы почувствуете облегчение. И это облегчение будет вашим первым шагом к здоровой, устойчивой мотивации, которая не ломает, а строит.

Практический вывод:

Возьмите одно дело, которое вы постоянно откладываете, потому что оно кажется вам тяжелым. Разбейте его на три маленьких шага и сделайте только первый шаг сегодня. Например, если вы откладываете спортивную тренировку, ваш первый шаг – просто надеть спортивную одежду. Если вы откладываете сложный отчет, ваш первый шаг – открыть документ и написать заголовок. После того как вы сделали этот первый шаг, позвольте себе остановиться, если не хочется продолжать. Похвалите себя за то, что начали. Завтра сделайте второй шаг. Вы увидите, что маленькие действия, совершаемые без самопринуждения, в итоге приводят к большим результатам, без истощения и внутреннего сопротивления. В следующей подглаве мы разберем иллюзию контроля в эпоху информационного хаоса и то, как наша попытка все контролировать только усиливает этот хаос.

Иллюзия контроля в эпоху постоянного информационного хаоса

В предыдущей подглаве мы разобрали, как токсичная мотивация заставляет нас насиловать себя жёсткой дисциплиной, и вы поняли, что настоящая продуктивность рождается не из страха, а из гибкости и интереса. Но теперь я хочу коснуться еще более глубокого корня вашего истощения – это ваша отчаянная, почти маниакальная попытка контролировать всё вокруг. В эпоху, когда информация обрушивается на нас как цунами, когда новости меняются каждую минуту, когда коллеги пишут в мессенджерах в любое время, когда экономика скачет, а планы рушатся, – ваше желание удерживать всё под контролем становится не просто бесполезным, а разрушительным. Вы пытаетесь поймать ветер в кулак, и это истощает вас гораздо сильнее, чем сама работа. Вы думаете, что если будете проверять почту каждые пять минут, если будете перепроверять отчеты по три раза, если будете держать руку на пульсе всех проектов, то обезопасите себя от хаоса. Но правда в том, что вы не контролируете ничего, кроме своей собственной реакции. И чем быстрее вы это примете, тем спокойнее и эффективнее вы станете. Иллюзия контроля – это наркотик, дающий вам ложное чувство безопасности, но плата за него – ваше нервное истощение, ваша тревога и ваша неспособность отпустить ситуацию даже на

минуту.

Давайте разберемся, что такое иллюзия контроля на самом деле. Это когнитивное искажение, при котором вы переоцениваете свою способность влиять на события, объективно от вас не зависящие. Психолог Эллен Лангер в 1970-х годах проводила классические эксперименты, где люди переоценивали свои шансы в азартных играх, если им давали возможность самим бросать кости или если на билетах были привычные им символы. Это доказывает, что наш мозг склонен видеть закономерности и причинность там, где их нет, просто чтобы снизить тревогу перед неопределенностью. В современном мире эта иллюзия подпитывается технологиями: мы можем отслеживать всё – от количества шагов до частоты сердечных сокращений, от статуса заказа до перемещений близких. Нам кажется, что если мы обладаем всей информацией, то можем всё предвидеть. Но количество информации не равно контролю. Это лишь создает иллюзию, что мы знаем, что происходит, и можем на это повлиять. На самом деле мы чаще всего просто перегружаем свой мозг шумом, который не дает нам никакой реальной власти над ситуацией.

Как это проявляется в повседневной жизни? Я приведу пример, который встречается почти у каждого второго моего клиента. Женщина, назовем её Наталья, 39 лет, руководитель HR-отдела в крупной компании. Она всегда была известна своим перфекционизмом и тотальным контролем.

Она проверяла все исходящие письма своих подчиненных, следила за каждым этапом найма, лично утверждала каждый шаг в кадровых документах. Ее девиз был: «Если хочешь сделать хорошо, сделай это сам». В результате она работала по 12 часов, почти не брала отпусков, постоянно была на связи в выходные. Но, несмотря на все её усилия, в компании всё равно случались ошибки: сотрудники уходили, проекты срывались, руководство требовало всё больше и больше отчетов. Наталья чувствовала себя загнанной в угол: она контролировала буквально каждую мелочь, но хаос не только не уменьшался – он, казалось, возрастал. Она приходила ко мне с жалобами на бессонницу, хроническую усталость и ощущение, что она «тонет в делах». Мы начали разбираться, и я задал ей простой вопрос: «Наталья, какие из этих ошибок действительно критичны, а какие – просто мелкие несоответствия, которые не влияют на общий результат?» Она задумалась. Оказалось, что 90 процентов вещей, которые она контролировала, были либо неважны, либо могли быть исправлены постфактум без больших потерь. Она тратила львиную долю энергии на предотвращение проблем, которые и без того никогда бы не стали катастрофами. Я предложил ей эксперимент: на неделю она перестала проверять письма подчиненных, доверила им часть утверждений и разрешила себе отвечать на сообщения только в рабочие часы. Она согласилась, хотя это вызвало у неё сильную тревогу. Что произошло? Ничего катастрофического. Компания не рухнула,

проекты продолжались, и даже один сотрудник сделал ошибку, но её исправили за пять минут. Наталья освободила около трех часов в день, которые тратила на лишний контроль. Она стала лучше спать и заметила, что её подчиненные стали более инициативными, потому что перестали бояться её гиперопеки. Она поняла, что её стремление контролировать исходило не из ответственности, а из страха потерять контроль. А страх этот был иррационален, потому что контроль был иллюзорным с самого начала.

Теперь давайте посмотрим на этот феномен с научной точки зрения. Нейробиология говорит, что наш мозг запрограммирован на поиск закономерностей и причинно-следственных связей – это помогало выживать нашим предкам. Но в современном мире эта склонность превращается в паранойю: мы видим угрозы там, где их нет, и пытаемся их предотвратить. Исследования показывают, что люди, которые пытаются контролировать всё, что невозможно контролировать, имеют более высокий уровень кортизола и больше склонны к депрессии. Эту связь установили в своём масштабном исследовании психологи из Университета Майами, которые отслеживали уровень стресса у менеджеров среднего звена. Оказалось, что те, кто считал, будто может повлиять на экономическую ситуацию в стране или на действия своих конкурентов, испытывали значительно больший стресс, чем те, кто принимал неопределённость как данность. И это логично: вы не можете контролировать инфля-

цию, не можете контролировать действия начальника, не можете контролировать погоду, и пытаться это делать – значит гарантированно испытывать чувство бессилия.

Но почему мы так упорно цепляемся за эту иллюзию? Причина в том, что мы боимся уязвимости. Контроль создаёт иллюзию безопасности, а безопасность – это базовая потребность человека. Когда мы не контролируем, мы чувствуем себя беспомощными, а беспомощность – это крайне неприятное переживание. Поэтому мы предпочитаем даже вредный контроль никакому контролю. Это похоже на то, как человек, тонущий, хватается за соломинку: он знает, что это бесполезно, но не может отпустить, потому что тогда ему придется признать своё бессилие. Признать бессилие – это взрослый поступок, но он требует мужества. Большинство людей предпочитают судорожно держаться за иллюзию и истощать себя, чем признать, что они не всемогущи.

Как же иллюзия контроля усиливается в эпоху информационного хаоса? Информационный хаос создаёт неопределённость, а неопределённость активизирует нашу древнюю систему тревоги. Чтобы снизить тревогу, мы начинаем искать информацию – читаем новости, смотрим аналитику, проверяем социальные сети, изучаем рынки. Но чем больше мы ищем информации, тем больше её находим и тем больше у нас возникает вопросов. Это называется «информационным водоворотом»: вы пытаетесь снизить неопределённость, потребляя информацию, но она лишь создаёт новую неопреде-

лённость. Вы начинаете видеть противоречивые прогнозы, разные мнения экспертов, противоположные данные – и ваша тревога возрастает. А когда тревога возрастает, вы ещё сильнее пытаетесь контролировать, ещё больше проверяете, ещё глубже погружаетесь в детали. В итоге вы истощаете себя информационной перегрузкой, но ни на миллиметр не приближаетесь к реальному контролю.

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.