

КНИГА О ТОМ, КАК ОСТАВАТЬСЯ ЖИВЫМ,
КОГДА ТРУДНО

будет ещё день

КАК ПРОДОЛЖАТЬ ХОТЕТЬ ЖИТЬ,
КОГДА МИР СОШЕЛ С УМА

ИСТОРИИ
ПРАКТИКИ
ЖИЗНЬ



ТЕОРИЯ
И ОПЫТ



ИНСТРУМЕНТЫ,
КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ



ПРО ЛЮДЕЙ,
КОТОРЫЕ РЯДОМ



ПРО УПРЯМСТВО,
А НЕ МОТИВАЦИЮ

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

ЭТОГО — ДОСТАТОЧНО

Константин Гехман

**Будет еще день. Как
продолжать хотеть жить,
когда мир сошел с ума**

«Автор»

2026

Гехман К.

Будет еще день. Как продолжать хотеть жить, когда мир сошел с ума / К. Гехман — «Автор», 2026

Эта книга о том, как оставаться живым, когда привычные способы «починить себя» перестают работать. О потере энергии, внутреннем тупике, тревоге, выгорании, повторяющихся кризисах и тех состояниях, в которых кажется, что всё уже было понято, проработано и сделано, но снова становится тяжело. Автор предлагает отказаться от идеи постоянного самоулучшения и посмотреть на себя иначе: не как на проект, который необходимо довести до идеального состояния, а как на живого человека, которому иногда бывает больно, страшно, бессмысленно и трудно. В книге есть истории, психологические наблюдения и практики, которые помогают возвращаться к телу, замечать красоту, выдерживать плохие дни, опираться на других и находить силы продолжать — не благодаря великой цели, а иногда просто из упрямства. Это книга не о том, как навсегда избавиться от трудностей. Она о том, как жить, когда трудности неизбежны, и не требовать от себя быть сильным, счастливым и «осознанным» каждый день.

© Гехман К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ДУРДОМ	9
ГЛАВА 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТОГО, КАК ВСЁ СЛОМАЛОСЬ (И ПОЧЕМУ ЭТО НЕ КОНЕЦ)	14
ГЛАВА 3. ТВОЙ МОЗГ НЕ СЛОМАН. ОН УСТАРЕЛ	22
ГЛАВА 4. ТЕЛО РАНЬШЕ ГОЛОВЫ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Константин Гехман

Будет еще день. Как продолжать хотеть жить, когда мир сошел с ума

ВВЕДЕНИЕ

Утро, которое не задаётся

Ты просыпаешься и ещё не успеваешь открыть глаза, а уже понимаешь: что-то не так. Не произошло ничего конкретного — просто есть это фоновое, вязкое ощущение, будто кто-то ночью подменил гравитацию, и теперь она давит не вниз, а внутрь: в грудную клетку, в виски, в то место за рёбрами, где раньше жило что-то похожее на интерес к предстоящему дню.

Ты берёшь телефон. Зачем — сам не знаешь. Скорее привычка, чем осознанное действие: рука уже знает, что делать раньше тебя. Большой палец делает свайп, и в тебя вливается привычный утренний поток. Где-то бомбят, где-то снова горят склады. Кто-то утверждает, что экономика рухнет к осени. Искусственный интеллект заберёт твою работу — а может, уже забирает, просто ты ещё этого не заметил. Климат, выборы, очередной скандал, следом ещё один. Видео, где человек кричит на человека. Цифры, прогнозы, графики. Эксперт с серьёзным лицом объясняет, почему дальше будет хуже.

Ты откладываешь телефон, смотришь в потолок и думаешь: а зачем, собственно, вставать?

Не в философском смысле и не в духе «в чём смысл бытия?». В самом бытовом и от этого, пожалуй, ещё более неприятном: зачем варить кофе, если мир летит в тартарары? Зачем идти на работу, которую, возможно, через два года будет выполнять алгоритм? Зачем строить планы на лето, если к лету может случиться что угодно? Зачем вообще хотеть чего-то, если любое желание разбивается о новостную ленту, как волна о волнорез?

Ты лежишь, тяжесть постепенно растёт, и день ещё даже не начался, а ты уже устал.

Я хочу сказать тебе одну вещь, причём сказать её прямо, потому что, возможно, никто раньше не сформулировал её для тебя именно так: это не ты сошёл с ума. Это мир ебанулся.

И это не метафора и не преувеличение ради красного словца. Посмотри не на содержание происходящего, а на его объём. Средневековый крестьянин за всю жизнь мог узнать о нескольких крупных катастрофах: чуме в соседней деревне, войне, которая, возможно, до него вообще не дойдёт, неурожае. Всё остальное время он жил в относительном информационном вакууме. Его мозг обрабатывал угрозы примерно в том темпе, на который был рассчитан: появилась проблема — нужно было что-то с ней сделать — проблема закончилась — появилась следующая.

Ты за одно утро потребляешь больше катастроф, чем он мог узнать за годы или даже за всю жизнь. Война теперь происходит не в соседней деревне, а у тебя в телефоне — в прямом эфире, с геолокацией и видео из окопов. Экономика перестаёт быть абстрактным словом, когда ты видишь конкретную цифру в банковском приложении. Проблемы больше не находятся где-то «там»: они приходят пуш-уведомлением, которое вибрирует в кармане каждые десять минут.

Твой мозг при этом остался примерно тем же самым мозгом. Та же миндалина, та же реакция «бей или беги», те же гормоны стресса. Он не эволюционировал для того, чтобы одновременно держать в поле внимания шесть войн, три экономических кризиса, пандемию, климатическую угрозу и вопрос о том, не отнимет ли искусственный интеллект твою профессию.

Он эволюционировал для гораздо более простой задачи: заметить льва в кустах, убежать и после этого переключиться на что-нибудь другое.

А теперь лев сидит в кустах постоянно. Более того, их шесть, и все они транслируются в прямом эфире. А кто-нибудь в комментариях уже пишет, что львов будет восемь.

Поэтому тебе тяжело. Не потому, что ты недостаточно устойчивый, недостаточно осознанный или плохо умеешь справляться с жизнью. Потому что входящий поток информации давно превышает пропускную способность психики. Любой психики — твоей, моей, даже психики того парня в интернете, который пишет: «Да ладно, не нойте». Он тоже, скорее всего, не спит. Просто не признаётся.

Что именно давит

Давай назовём это по именам — не абстрактно, а конкретно. Что именно создаёт ту самую тяжесть, от которой иногда становится трудно даже нормально дышать?

Прежде всего, ощущение, что будущего нет. Не просто что оно будет трудным или полным новых вызовов, а что впереди вообще нет понятного горизонта. Вместо него — стена. Планировать кажется бессмысленным, потому что через год всё может перевернуться. Если у тебя есть дети, может пугать мысль о том, что им предстоит жить в мире, которого ты сам не узнаёшь и не понимаешь. Возникает странное чувство: раньше было тяжело, но хотя бы было понятно, куда всё движется, а теперь непонятно даже это.

К этому добавляется отсутствие передышки. Раньше можно было просто не знать. Уехать в деревню, не читать газет, жить в пределах своего небольшого радиуса и не иметь представления о том, что происходит за сотни километров. Теперь телефон в кармане — прямой провод в глобальную катастрофу. И выключить его окончательно невозможно, потому что там же работа, друзья, близкие, документы, деньги и вообще значительная часть твоей жизни. Каналы ужаса и каналы нормальности идут по одному и тому же кабелю: между сообщением о войне и фотографией знакомого с ужином может быть всего один свайп.

Ещё одна проблема — отсутствие общего нарратива. У прежних поколений были религия, идеология, идея светлого будущего, американская мечта, обещание построить коммунизм — неважно, насколько правдивыми или полезными были эти конструкции. Они хотя бы предлагали объяснение, зачем терпеть трудности и ради чего двигаться дальше. Сейчас многие из этих больших историй рассыпались, а на их месте часто остаётся довольно примитивное предложение: потребляй, развлекайся и не высывайся. Только такая конструкция плохо помогает, когда тебе действительно страшно.

Есть и отсутствие контроля. Ты не можешь остановить войну, починить мировую экономику или заставить политиков перестать принимать идиотские решения. Во многих случаях ты можешь только смотреть. А наблюдение за угрозой без возможности что-либо сделать — одна из самых тяжёлых ситуаций для человеческой психики. Постепенно «я не могу повлиять на это» превращается в «я вообще ни на что не влияю», а затем незаметно распространяется и на собственную жизнь.

И наконец, у нас почти не осталось разрешения на усталость. Вокруг все будто бы «держится»: социальные сети наполнены продуктивностью, осознанностью и разговорами о ресурсном состоянии. Если тебе плохо, легко решить, что проблема в тебе самом: ты «не проработан», «застрял в негативе», «не в потоке» или просто недостаточно хорошо управляешь собой. К тяжести происходящего добавляется вина за то, что тебе тяжело. Получается двойной пресс.

Вот что давит. Не твоя слабость и не какой-то неправильный «негативный настрой», а реальная перегрузка, с которой человеческая психика не особенно хорошо умеет справляться.

Чего в этой книге не будет

Я не буду говорить тебе, что «всё будет хорошо». Я не знаю, будет ли. Никто не знает. Любой человек, который уверенно обещает тебе хорошее будущее, либо лжёт, либо просто не понимает масштаба неопределённости, в которой мы живём.

Я не буду говорить: «Просто думай позитивно». Это примерно то же самое, что сказать человеку с переломом: «Просто не хромай». Позитивное мышление не способно починить сломанную реальность. Оно может изменить твоё отношение к ней, но для начала нужно перестать делать вид, будто перелома вообще нет.

Я не буду советовать тебе «найти своё предназначение». У большинства людей нет одного-единственного предназначения, которое где-то существует и ждёт, пока они его обнаружат. Поиск этого мифического дела жизни часто делает только хуже: ты начинаешь чувствовать себя сломанным, потому что до сих пор не нашёл «то самое». Но ты не сломан. Ты просто живой человек, который пытается разобраться в своей жизни в довольно странное время.

Я также не буду притворяться, что у меня есть ответы на вопросы о войне, будущем искусственного интеллекта, состоянии планеты или о том, каким станет мир через десять лет. У меня их нет. И, если быть честными, ни у кого их нет.

Что в этой книге будет

А будет вот что.

Если мир сошёл с ума и ты не можешь его починить, это ещё не означает, что тебе остаётся только беспомощно смотреть на происходящее. Ты можешь привести в порядок свою жизнь внутри этого мира — прямо в этом хаосе, без иллюзий и розовых очков. С открытыми глазами и полным пониманием того, что снаружи местами действительно дурдом. Но внутри твоей собственной жизни всё ещё может появиться структура. В ней может быть смысл, тепло, работа, которую делают твои руки, люди, которым ты нужен. Может быть утро, в которое ты встаёшь не только потому, что «надо», но и потому, что тебе чего-то хочется.

В этой книге будут конкретные инструменты. Не «медитируй и визуализируй», а вполне земные вещи: что делать с телефоном, чтобы он перестал быть генератором тревоги; как дышать, когда накрывает паника; как устроить день так, чтобы в нём оставалось место не только для выживания; как найти хотя бы трёх людей, рядом с которыми ты чувствуешь себя немного устойчивее; как работать руками, чтобы дать голове возможность наконец замолчать; как обращаться со своей злостью так, чтобы она не сожрала тебя изнутри.

Здесь будут истории реальных людей, которые жили в эпохи, когда мир тоже ебанулся. Некоторые из них переживали войны, катастрофы, политические потрясения и полное разрушение привычной реальности. И всё же они не просто выживали: они каким-то образом находили возможность хотеть жить. Не потому, что им было легче, чем нам, а потому, что они знали кое-что, о чём мы, кажется, постепенно забыли.

Будет и наука: нейробиология, психология, антропология. Не для того, чтобы превратить книгу в учебник, а чтобы ты мог увидеть простую вещь: многое из того, что с тобой происходит, имеет вполне понятную механику. А механику можно изучать, менять и настраивать.

И ещё здесь будет честность. Я не собираюсь делать вид, что знаю, как именно тебе нужно жить. Скорее, представь, что я сижу рядом, и мы вместе смотрим на весь этот бардак. Не пытаюсь убедить друг друга, что всё нормально, и не делаю вид, что у нас есть ответы на вопросы, которых пока ни у кого нет. Просто смотрим и спрашиваем: ладно, а что мы всё-таки можем сделать? Не когда-нибудь потом, а сегодня. Прямо сейчас. В радиусе вытянутой руки.

Одно условие

У меня к тебе одна просьба. Не к абстрактному читателю, а именно к тебе — к человеку, который сейчас держит эту книгу или скроллит этот текст и, возможно, думает: «Ну давай. Удиви меня. Скажи что-нибудь, от чего мне станет легче».

Не жди, что тебе станет легче только от слов. Слова сами по себе не лечат. Они могут дать карту, показать направление, помочь увидеть то, чего раньше не было видно. Но идти по этой карте придётся тебе — ногами, руками, голосом, всем телом.

Поэтому в конце каждой главы будет одно задание. Небольшое: пять, десять, максимум двадцать минут. Не «измени свою жизнь», а «сделай одну конкретную вещь». Выйди из дома

без телефона. Позвони человеку. Замеси тесто. Напиши три строки. Посмотри две минуты в окно, не открывая новостную ленту и не пытаясь одновременно решить судьбу мира.

Если ты будешь просто читать, это будет хорошая книга. Если начнёшь делать то, о чём здесь говорится, это уже может стать чем-то другим. Возможно, начнёт меняться твоя жизнь.

Ладно. Поехали.

Мир ебанулся. Примем это как исходную точку. Не будем спорить с очевидным и не станем успокаивать себя фразой «ну не всё же так плохо». Плохо. Местами — очень.

Но ты здесь. Ты читаешь эту книгу. И это означает, что какая-то часть тебя всё ещё хочет. Возможно, ты пока не знаешь, чего именно и не понимаешь, как к этому прийти. Но желание осталось. Иначе ты бы не открыл эту книгу.

Ты бы просто лёг и лежал. А ты здесь. Это не ноль. Это уже что-то. Давай посмотрим, что с этим «что-то» можно сделать.

Переворачивай страницу.

ГЛАВА 1. ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ДУРДОМ

Вторник

Андрей лежит на диване третий день. Не в депрессии — по крайней мере, именно так он бы ответил, если бы кто-нибудь спросил. Не в апатии, не в кризисе, не в «экзистенциальном тупике». Он просто лежит, держа в руке телефон, и большим пальцем снова и снова пролистывает ленту, пока в него вливается весь мир: ракетный удар, жертвы, очередная цифра, эксперт с напряжённой челюстью объясняет, почему эскалация неизбежна. Свайп — инфляция, прогноз, «к осени будет хуже». Ещё один — три тысячи человек уволили, потому что нейросеть выполняет их работу за четыре секунды. Следом учёные предупреждают: ещё два градуса, и мы приблизимся к точке невозврата. Потом видео, где один человек орёт на другого, мем с котом, ещё одна война и, наконец, реклама кроссовок.

На кухне стынет чай, налитый ещё в понедельник. Кот смотрит с подоконника с выражением, которое можно перевести примерно так: «Братан, я тоже не понимаю, что происходит, но я хотя бы не читаю новости».

Андрей действительно хочет встать. Он знает, что надо: работа, душ, еда, обычная жизнь. Но между этим «надо» и его телом словно выросла стена из ваты, а за этой стеной живёт мысль, которую он не озвучивает даже самому себе: а какой, собственно, смысл?

Не гамлетовский и не философский вопрос о смысле бытия, а самый бытовой. Какой смысл варить кашу, если мир горит? Зачем идти на совещание, если через год компании может уже не быть? Зачем планировать отпуск, если непонятно, будет ли куда лететь и на что?

Он продолжает листать ленту, потому что остановиться — значит остаться наедине с этой мыслью. А лента хотя бы создаёт иллюзию контроля: ты в курсе происходящего, ты понимаешь, что случилось, ты держишь руку на пульсе. Хотя на самом деле ты просто сидишь в окопе и наблюдаешь, как снаряды ложатся всё ближе, не имея возможности ни отползти, ни выстрелить.

Третий день проходит примерно так же: диван, телефон, палец, свайп.

Ты не ленив, а перегружен

Давай я скажу это прямо, потому что, возможно, тебе сейчас нужно услышать именно это: то, что ты чувствуешь, нормально. Не «нормально» в кавычках и не в смысле «ну, у всех бывает». Объективно, физиологически, эволюционно нормально. Твоя реакция — не сбой, не слабость и не «негативный настрой». Это штатная работа мозга в нештатных условиях.

Представь, что ты — тот самый мозг. Не абстрактный мозг вообще, а конкретный, твой, который сейчас находится в твоей черепной коробке и читает эти строки. Как конструкции ему примерно триста тысяч лет. Он проектировался в саванне и под задачи саванны. Первая задача — заметить льва. Вторая — убежать. Третья — забыть. Потом найти ягоды, поесть и снова убедиться, что тебя не съели ночью.

Всё было довольно просто: возникала угроза, следовала реакция, потом наступало восстановление. Стресс длился минуты, в крайнем случае часы. После него была тишина, костёр, звёзды, и можно было рассчитывать, что завтра будет примерно то же, что и вчера.

А теперь посмотри, что ты делаешь с этим мозгом каждый день. Утром, в туалете, в метро, за завтраком, перед сном, среди ночи, когда не получается уснуть, ты съёшь ему весь мир одновременно — в реальном времени, с подробностями, видео, комментариями и экспертами, которые объясняют, почему дальше будет ещё хуже. Вместе с цифрами и прогнозами туда попадает чужая паника, которая распространяется почти как грипп.

И мозг делает то, что умеет и для чего создан: бьёт тревогу, выбрасывает кортизол, напрягает мышцы и готовит тело к бегству. Но бежать некуда. Лев находится в экране, их сразу

несколько, они никуда не уходят, а убить их палкой невозможно. Убежать тоже не получится, потому что лев теперь везде: в кармане, в ноутбуке, в разговоре с коллегой, в лице блогера.

И мозг постепенно делает единственное, что ему остаётся: замирает. Ложится. Отключается. Диван, третий день, бесконечный свайп без особой мысли. Если бить некого и бежать некуда, остаётся замереть.

Андрей на диване — не ленивец. Это человек, чья нервная система буквально говорит: «Я не могу обработать этот объём. Я отказываюсь. Я лежу. Не трогай меня». И в определённых условиях это действительно может быть здоровой реакцией на нездоровый входной поток.

Цифры, от которых хочется лечь

«Много новостей» — слишком расплывчатое описание. Давай конкретизируем, потому что масштаб проблемы связан не только с содержанием информации, но и с её количеством и частотой.

Средний человек в развитой стране потребляет от 74 до 100 информационных сообщений в день: пуши, заголовки, посты, сторис, уведомления. Не все они содержат катастрофы, но мозг не умеет полностью отключать входной фильтр. Он сканирует каждое сообщение на предмет потенциальной угрозы, потому что это одна из его базовых функций. Он не может заранее сказать: «А, это просто мем, можно не обрабатывать». Сначала информация попадает в систему обработки, и только потом мозг решает, насколько она важна. Каждое такое решение требует ресурса.

Из этих ста сообщений от 15 до 30 могут быть негативными: война, кризис, скандал, катастрофа, болезнь, увольнение. И это не обязательно случайность. Негатив продаётся, по нему кликают, он дольше удерживает внимание, чем спокойная или радостная информация. Алгоритмы это прекрасно знают. Лента устроена таким образом, что страх становится выгодным продуктом.

Средний человек проверяет телефон 96 раз в день — примерно каждые десять минут. Каждый раз это небольшая доза информации, и в этом как раз проблема. Не одна большая катастрофа утром, после которой можно выдохнуть, а множество маленьких уколов в течение всего дня. Каждый новый сигнал снова требует внимания, снова заставляет оценивать угрозу, снова удерживает нервную систему в состоянии готовности.

За год получается примерно 36 тысяч информационных единиц. Средневековый крестьянин за всю жизнь, возможно, получал несколько сотен подобных известий: чума в соседней деревне, война, которая, может быть, до него вообще не дойдёт, неурожай, смерть старосты. Всё остальное время были поля, соседи, церковь, пиво по субботам и относительная тишина.

Разница получается огромной. Не в два раза и даже не в десять — в сто двадцать раз. И при этом у средневекового крестьянина не было пуш-уведомления в три часа ночи с сообщением «СРОЧНО: учёные обнаружили новый штамм». Не было видео из окопа в 4К и комментарии под ним: «А вы ещё не поняли, что это только начало?»

У тебя всё это есть. Каждый день, десятки раз.

И после этого ты удивляешься, почему не можешь встать с дивана.

А ещё есть будущее. Точнее, ощущение, что его нет

Отдельная история — не сами новости и даже не то, что происходит прямо сейчас, а постоянный вопрос о том, что будет дальше. Точнее, ощущение, что дальше может не быть ничего из того, что ты себе представлял.

Раньше — и это не ностальгия, а попытка описать другой тип восприятия будущего — у человека был нарратив. Сюжет, в котором можно было расположить собственную жизнь: учёба, работа, дом, дети, пенсия, внуки. Он мог быть линейным, скучным или несправедливым, но оставался относительно понятным. Ты знал, куда идёшь. Даже если дорога была тяжёлой, ты хотя бы видел её.

Сейчас этот нарратив во многих случаях рассыпался. Не заменился новым, а именно рассыпался, оставив после себя туман. Будет ли моя профессия существовать через пять лет? Не знаю. Будет ли страна в тех же границах? Не знаю. Позволит ли климат жить там, где я живу? Не знаю. Будет ли пенсия? Не знаю. Будет ли у моих детей мир, в который мне не стыдно их рожать? Не знаю.

И это «не знаю» не интеллектуальное. Это не любопытство в духе «интересно, что произойдет». Оно живёт в теле: в животе, в плечах, в напряжении мышц, в той первой секунде после пробуждения, когда ты ещё не успел вспомнить все причины своего беспокойства, но уже не понимаешь, зачем открывать глаза.

Психологи называют это «утратой предполагаемого будущего». Этот термин используется в работе с травмой и описывает состояние людей, переживших землетрясение, войну, потерю или другое событие, после которого привычный образ будущего перестаёт существовать. Человек теряет не только то, что было, но и то будущее, которое он уже успел себе представить. Новое при этом ещё не построено, а старое необходимо сначала отгоровать.

Сегодня подобное ощущение может становиться массовым. Не только у отдельных людей, но у целых поколений. Мы живём в состоянии постоянной неопределённости, только триггер теперь не обязательно бывает разовым. Он может быть перманентным. Землетрясение не заканчивается — оно просто становится фоном.

И ты живёшь в этом фоне каждый день. Пытаешься варить кашу, ходить на совещания, улыбаться коллегам и делать вид, что всё нормально. Но ты знаешь, что не нормально. И оттого, что приходится постоянно изображать нормальность, становится ещё тяжелее.

Разрешение

Так вот. Я даю тебе разрешение. Не формальное — не «я, автор этой книги, сим разрешаю». Человеческое. От одного живого существа другому.

Тебе можно быть уставшим. Не обязательно называть это «выгоранием» — слово стало настолько модным, что иногда только сильнее обесценивает происходящее. Можно просто быть уставшим: до костей, до того места, где раньше ещё оставалось знакомое «ну ладно, соберись». Можно не собираться. Можно лежать, не хотеть, злиться или плакать в душе, чтобы никто не слышал. Можно сказать: «Я не справляюсь» — и не добавлять следом обязательное «но я стараюсь». Просто: «Не справляюсь». Точка.

Тебе можно не быть продуктивным. Мир требует от тебя эффективности даже тогда, когда сама эффективность становится почти невозможной. От тебя ждут, что ты будешь «в ресурсе», «в потоке», «в осознанности», будешь медитировать, вести дневник благодарности, вставать в пять утра и принимать холодный душ. А ты иногда не можешь подняться с кровати в одиннадцать. И это не обязательно провал. Иногда это вполне адекватная реакция на неадекватные условия.

Тебе можно не знать, что делать. Не иметь плана, не видеть выхода, не понимать, куда двигаться дальше. Можно какое-то время просто быть — без вектора, цели и великой миссии. Иногда достаточно дышать и не умереть. Это уже достаточно много, хотя никто не выдаст за это медаль.

Тебе можно злиться на мир. Просто злиться — на тех, кто всё это устроил, на тех, кто делает вид, что всё нормально, на людей, которые публикуют мотивационные цитаты, пока где-то горит лес, на тех, кто говорит: «Ну ты же сам выбрал эту жизнь». Злость сама по себе не делает тебя плохим человеком и не превращает тебя в «токсичного».

Тебе можно не верить, что всё будет лучше. Я не прошу тебя верить и не собираюсь обещать, что «всё обязательно наладится». Может, наладится. Может, нет. Возможно, всё будет устроено совершенно иначе, а возможно, тяжёлый период продлится ещё долго. Тебе не нужно оптимистичное будущее, чтобы иметь право на сегодняшний день. Не нужно «верить в луч-

шее», чтобы сварить кашу. Можно варить кашу даже в аду. Люди варили её, варят и, вероятно, будут варить.

И главное: тебе можно чувствовать то, что ты чувствуешь, без обязательного объяснения и оправдания. Не нужно добавлять: «Ну вообще-то у меня всё хорошо, просто...» Не нужно сравнивать себя с теми, кому хуже, и убеждать себя: «Я не имею права жаловаться, у меня есть крыша над головой и еда в холодильнике».

Имеешь.

Право на боль не зависит от наличия крыши над головой. Боль — не соревнование. Если тебе тяжело, тебе тяжело. Не обязательно доказывать, почему.

А теперь инструмент

Хорошо. Мы признали очевидное: мир дурдом, ты находишься внутри него, тебе тяжело, и сама эта реакция не делает тебя ненормальным. Разрешение получено. Можно выдохнуть.

А теперь сделаем одну маленькую практическую вещь.

Часть тяжести возникает потому, что всё свалено в один комок: война, работа, климат, отношения, деньги, искусственный интеллект, здоровье, будущее — всё одновременно оказывается где-то в груди, и этот комок давит. Но если начать раскладывать его на отдельные элементы, он постепенно превращается в список. А список уже можно рассмотреть и понять, с чем-то даже попытаться что-то сделать.

Это называется «Аудит безумия». Название звучит пафосно, но на практике всё довольно просто: один лист бумаги и пятнадцать минут.

Тебе понадобится лист бумаги — А4 или обычная страница в блокноте. Именно бумага здесь предпочтительнее: в ней есть физика, которая помогает заземлиться. Нужна ручка — тоже именно ручка, потому что она оставляет след, тогда как карандаш можно стереть, и мозг подсознательно может воспринимать написанное как менее окончательное. И пятнадцать минут времени. Поставь таймер. Когда он зазвенит, остановись, даже если не успел закончить.

Шаг первый

Пять минут просто выгружай всё, что тебя бесит, пугает, давит, злит или тревожит. Без цензуры и без попытки решить заранее, что имеет значение, а что «глупость». Всё считается.

Война, инфляция, начальник-идиот, климат, одиночество, бессонница, друг, который не позвонил, мама, которая стареет, собственная неопределённость и даже мысль о том, что ты не знаешь, зачем живёшь. Пиши всё подряд, столбиком, без порядка, как оно выходит из головы.

Не анализируй и не пытайся сразу что-то исправить. Просто выгружай. Как рвота: неприятно, зато после может стать легче.

Шаг второй

Теперь семь минут на разделение.

Проведи на листе две вертикальные линии, чтобы получилось три колонки. Подпиши их: «Могу влиять», «Могу влиять косвенно», «Не могу вообще».

Теперь бери каждый пункт из своего списка и помещай его в соответствующую колонку. Честно, без героизма и без привычного «ну если очень постараться...». Если ты действительно не можешь на что-то повлиять, значит, не можешь. Это не поражение. Это граница.

Шаг третий

Теперь три минуты просто посмотри на лист. Ничего не делай. Увидь эти три колонки и обрати внимание на то, что в третьей, скорее всего, окажется довольно много пунктов.

И это нормально.

Ты не бог. Ты не можешь контролировать всё, и тебе не нужно этого делать.

После этого посмотри на первую колонку. Она, вероятно, будет короче, зато всё в ней — твоё. Это твоя территория, твой радиус, твоё небольшое королевство. Оно может быть маленьким, но оно настоящее. Здесь ты действительно можешь что-то сделать.

И вот это визуальное разделение — «вот это моё, а вот это не моё» — даёт то, чего иногда не удаётся получить ни медитацией, ни позитивным мышлением. Оно создаёт границу. Линию, за которой ты перестаёшь нести ответственность за то, что никогда не находилось под твоим контролем.

Это разрешение не спасать мир.

Можно заниматься своим садом, пока за забором горит лес. Не потому, что тебе всё равно, а потому, что ты не можешь тушить лес голыми руками. Свой сад ты полить можешь. И если каждый будет поливать свой сад, возможно, когда-нибудь воды хватит и на лес. Но сначала — свой.

Что делать с листом дальше? Ничего. Серьёзно, ничего. Не нужно вешать его на холодильник, перечитывать каждое утро или превращать эту практику в очередную обязанность по саморазвитию. Сделай её, посмотри на результат, почувствуй разницу между комком в груди и списком на бумаге — и положи лист в ящик.

Если захочешь, повтори аудит через месяц. Список изменится: что-то исчезнет из третьей колонки, что-то переместится, что-то появится. Это нормально. Аудит — не диагноз и не окончательный ответ. Это просто снимок того, как устроена твоя реальность в конкретный момент.

Что дальше

Ты сделал аудит или не сделал. Ладно. Книга никуда не денется.

Но если сделал, ты, возможно, уже заметил одну простую вещь: дышать стало немного легче. Не потому, что проблемы исчезли, а потому, что они перестали быть одним бесформенным комком и превратились в отдельные пункты. Стали списком.

А список — это уже структура.

А структура — это уже не хаос.

А пока просто дыши. И знай: ты не сошёл с ума. Дурдом снаружи, а ты внутри него пытаешься не потерять себя.

И то, что ты читаешь эти строки, уже в каком-то смысле акт сопротивления.

Добро пожаловать.

Мы разберёмся.

ГЛАВА 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ТОГО, КАК ВСЁ СЛОМАЛОСЬ (И ПОЧЕМУ ЭТО НЕ КОНЕЦ)

Не урок истории. Обещаю.

Я знаю, что ты думаешь: «Глава про историю. Отлично. Я лёг на диван, потому что мир горит, а мне сейчас будут рассказывать про Тридцатилетнюю войну».

Не будут. То есть будут, но не так, как в школе. Не «в 1618 году началась...», а примерно так: представь, что ты живёшь в деревне в Баварии, и к тебе приходят солдаты. Потом другие солдаты. Потом третьи. Каждый раз они забирают еду и сжигают дом, а ты снова его отстраиваешь. И так продолжается тридцать лет. Не три — тридцать.

Ты не знаешь, когда это закончится и закончится ли вообще. Твои дети тоже не знают, потому что они родились уже во время войны. Для них мир — не воспоминание, а что-то из рассказов старших, чего они никогда не видели.

И они выжили. Конечно, не все. Очень многие не выжили. Но те, кому удалось остаться в живых, не были супергероями и не обладали каким-то особым «сильным духом». Они не медитировали, не визуализировали мирное будущее и не строили пятилетние стратегии личной устойчивости.

Они делали одно: жили до завтра.

Посадить. Сварить. Починить. Уложить детей. Пережить ночь. Утром — снова.

Я расскажу тебе, как сломалось наше время. Четыре вещи, конкретно и без нытья. А потом покажу главное: это уже происходило. Не один раз. И, скорее всего, будет происходить снова. Каждый раз люди каким-то образом находили способ жить дальше, потому что другого выбора у них не было.

А у нас выбор есть.

И, как ни странно, это иногда делает ситуацию сложнее.

Первое: информационный потоп

Мы уже говорили об объёме: около ста сообщений в день, десятки негативных, десятки проверок телефона. Но здесь есть нюанс, который делает современный информационный поток не просто более насыщенным, а качественно другим.

Раньше новость была конечной. Произошло событие, кто-то о нём рассказал, ты узнал — и всё. Новость закончилась. Можно было идти пахать.

Сегодня новость почти никогда не заканчивается. Она продолжает жить, обновляться, обрастать комментариями, экспертами, расследованиями и опровержениями. Появляются новые подробности, мемы, реакции, а потом реакции на реакции.

Одна новость способна генерировать информационный шум неделями и месяцами. Она не уходит, а мутирует. И каждый раз, когда тебе кажется, что «ну ладно, это уже было», она возвращается с новым углом, новым видео и новым витком обсуждения.

Это можно назвать «незавершённым гештальтом» в масштабе цивилизации. Мозг не может закрыть файл и сказать: «Обработано. Архив. Следующий». Файл остаётся открытым — постоянно, в фоновом режиме, — и продолжает жрать оперативную память.

Есть ещё одна важная разница. Раньше между тобой и катастрофой существовал посредник: газета, диктор, редактор. Кто-то отбирал информацию, формулировал её, дозировал и решал, что именно попадёт к тебе.

Теперь посредника практически нет. Между тобой и взрывом может находиться один тап. Видео без монтажа, без контекста, без предупреждения: крик, кровь, пыль.

И ты это видишь где угодно — в туалете, за завтраком, перед тем, как поцеловать ребёнка в макушку.

Мозг не очень хорошо различает, где находится угроза, если она подаётся достаточно ярко. Для него взрыв на экране и взрыв за окном могут запускать похожую систему реагирования: тревога, напряжение, мобилизация организма.

А ты смотришь на это каждый день, иногда по нескольку раз.

И никто не говорит: «Эй, может, хватит?»

Потому что алгоритму выгодно, чтобы ты продолжал смотреть. Чтобы боялся. Чтобы кликал.

Второе: распад нарратива

Это, возможно, самое тяжёлое. Даже тяжелее войны и экономических проблем. Потому что войну иногда можно пережить, если ты понимаешь, ради чего её переживаешь. А когда никакого «зачем» нет, сама трудность начинает казаться бессмысленной. А бессмысленная трудность ломает быстрее, чем та, которую ты способен связать с какой-то целью.

Что было раньше?

Не в смысле «раньше было лучше». Раньше было понятнее.

У человека существовал сюжет собственной жизни. Религия могла говорить: ты живёшь, страдаешь, умираешь, а дальше будет рай, перерождение или нирвана. Важен не конкретный ответ, а наличие рамки, внутри которой происходящее имело объяснение. Было «зачем».

Была идеология: ты строишь коммунизм, демократию или великую нацию. Есть цель, есть враг, есть «мы» и «они», есть направление движения. Оно могло быть ложным, жестоким или даже катастрофическим, но оно существовало.

Была идея прогресса: завтра будет лучше, чем вчера. Наука решит проблемы. Технологии спасут. Дети будут жить лучше родителей. Линия идёт вверх — возможно, медленно и с зигзагами, но всё-таки вверх.

А теперь посмотри вокруг.

Религия для многих стала чем-то частным, а даже те, кто сохраняет веру, могут сомневаться. Большие идеологии дискредитированы. Слева, справа, в центре — слишком много обещаний оказалось не выполнено. Прогресс никуда не исчез, но он перестал автоматически означать, что завтра будет лучше.

Теперь прогресс часто ощущается иначе: завтра будет иначе, и тебе придётся успеть адаптироваться.

Линия больше не идёт вверх. По крайней мере, так она ощущается изнутри. Она уходит вбок, в туман, куда-то, где не видно следующего поворота.

И ты стоишь в этом тумане и не понимаешь: куда идти? Зачем? Для чего терпеть? Ради чего вставать утром?

И никто не отвечает.

Не потому, что кто-то специально скрывает ответ, а потому, что единого ответа действительно больше нет. Старые рассказчики умерли, а новые слишком часто продают тебе собственную версию реальности.

И ты остаёшься один на один с вопросом, на который у человечества сейчас нет общего ответа: зачем всё это?

Третье: ускорение

Раньше мир менялся медленнее. Это не означает, что он был стабильным или добрым. Просто изменения происходили в другом масштабе.

Дед мог жить примерно так же, как его дед, а тот — примерно так же, как его дед. Менялись одежда и инструменты, появлялись новые способы обработки земли, новые товары и технологии, но сама структура жизни оставалась достаточно стабильной. Ты примерно понимал, чего ожидать не потому, что всё было хорошо, а потому, что многое было предсказуемо.

Сейчас структура жизни может заметно измениться за пять или десять лет. Профессии, которые казались почти вечными, исчезают за одно десятилетие. Навыки, которым ты учился

четыре года, могут устареть за два. Технология, которую ты только вчера освоил, сегодня уже начинает казаться старой.

Мир не просто меняется. Он ускоряется.

И это ускорение создаёт особый вид тревоги — тревогу отставания. Ощущение, что ты не успеваешь. Что пока ты пытаешься разобраться с одним изменением, уже пришло следующее. Ты бежишь, а дорожка под ногами движется ещё быстрее. В какой-то момент появляется неприятная мысль: возможно, я уже устарел.

В тридцать. В сорок. В двадцать пять.

И это не обязательно лень или «нежелание развиваться». Вполне нормальная реакция на аномальную скорость происходящего. Человеческий мозг формировался в условиях, где значимые изменения часто происходили в масштабе поколений, а теперь от него требуют адаптивности стартапа.

Он не справляется.

И тогда ты снова оказываешься на диване. Потому что, если невозможно бежать достаточно быстро, иногда проще вообще не бежать.

Четвёртое: одиночество в толпе

Есть парадокс, который, казалось бы, не должен существовать, но прекрасно существует: мы постоянно на связи и при этом можем чувствовать себя невероятно одинокими.

У тебя в телефоне триста контактов, пятьсот подписчиков и двадцать чатов. Но кому ты можешь позвонить в три часа ночи и сказать: «Мне плохо. Просто плохо. Без причины. Побудь со мной»?

Потому что все заняты. Все тоже сидят в своих лентах. Все вроде бы на связи, но далеко не всегда находятся в контакте.

Есть известное исследование Гарварда, которое продолжается уже много десятилетий и изучает вопрос о том, что действительно связано с человеческим благополучием. Один из его ключевых выводов прост: значение имеет не количество социальных связей, а качество близких отношений.

Тебе не нужны сотни людей. Нужны несколько человек, рядом с которыми можно быть настоящим. Тот, кто видел тебя в соплях и не отвернулся. Тот, кому можно позвонить не ради новости и не ради обмена мемами, а просто потому, что тебе сейчас хреново.

И вот таких людей у многих современных людей оказывается очень мало.

А потом ты открываешь ленту и видишь, как у всех есть «друзья», вечеринки, комьюнити, путешествия, отношения. И начинаешь думать: со мной что-то не так. Все общаются. Все в ресурсе. Все в потоке. Один я сижу здесь.

Это усиливает одиночество, потому что ты оказываешься один не просто сам по себе, а на фоне чужого, очень убедительно выглядящего не-одиночества.

Хотя на деле многие сидят по своим квартирам с телефонами в руках и тоже делают вид.

Никто не звонит первым, потому что «а вдруг я навязываюсь» или «а вдруг у них всё хорошо, а я со своим нытьём». В итоге проще свайпнуть, чем набрать номер.

И мы все свайпаем. Молчим. Лежим на диванах — каждый в своей квартире, в одном городе, иногда в одном доме, — с одним и тем же ощущением: я один в этом дурдоме.

Хотя нас в этом дурдоме миллионы.

Просто каждый сидит в своей палате, а стены звуконепроницаемые.

Информационный потоп. Распад смысла. Ускорение. Одиночество.

По отдельности с каждым из этих факторов тяжело. Вместе становится почти невыносимо, потому что они не просто складываются — они усиливают друг друга.

Ты не можешь найти смысл, потому что мир меняется быстрее, чем ты успеваешь его осмыслить. Тебе трудно опереться на людей, потому что они сами перегружены тем же потоком. Ты не можешь остановиться и спокойно подумать, потому что информационный шум

почти не оставляет тишины. А быть с кем-то по-настоящему сложно ещё и потому, что ты сам не всегда понимаешь, кто ты сейчас и куда идёшь.

Получается замкнутый круг.

И ты в его центре.

Диван. Третий день. Свайп.

Ладно. Теперь хорошая новость.

Или хотя бы не плохая.

Они тоже думали, что это конец

1348 год. Флоренция. Чума. За два года умирает примерно половина города. Половина. Твои соседи, дети, священник, пекарь — люди, которых ты видел каждый день.

И никто не знает, почему это происходит. Никто не знает, как остановить болезнь и закончится ли она вообще. Ты просыпаешься утром и не знаешь, жив ли будешь вечером.

Люди действительно думали, что это конец. В буквальном смысле — апокалипсис, Божий суд, закрытая дверь в будущее. Флагелланты ходили по городам и били себя плетью, надеясь, что если люди будут достаточно страдать, Бог передумает.

Не передумал.

Чума в конце концов закончилась. Не потому, что кто-то победил её красивым героическим усилием, а потому, что эпидемии имеют свойство заканчиваться. А те, кто остался, продолжали жить.

Нужно было хоронить умерших. Сеять. Печь хлеб. Растить детей — в том числе новых детей, потому что старых забрала болезнь.

И через несколько поколений пришёл Ренессанс: Боттичелли, архитектура, живопись, красота, от которой люди до сих пор стоят в музеях и молчат.

Из пепла, из чумы, из ощущения «это конец».

1618–1648 годы. Тридцатилетняя война. Германия того времени — не единая страна, а лоскутное одеяло княжеств, по которым тридцать лет перемещаются армии: шведы, французы, имперцы, наёмники.

И снова — грабёж, насилие, голод. В некоторых регионах население сокращается очень значительно. Из десяти человек остаются четверо. И эти четверо не знают, придут ли солдаты завтра, послезавтра или больше не придут никогда. Они не знают даже, кто именно придёт и зачем, потому что война давно перестаёт быть понятной историей о религии или политике. Для наёмника всё может сводиться к гораздо более простой вещи: ему нужно есть.

И он берёт твой урожай. Твой скот. Всё, что можно забрать.

И люди всё равно продолжали жить.

Утром нужно было встать, подоить корову, починить крышу, накормить ребёнка. Не ради великой цели и даже не обязательно ради будущего. Ради следующего утра.

Тридцать лет.

Каждое утро.

1918 год. Первая мировая война уже забрала миллионы жизней, а затем пришла пандемия гриппа, которая унесла ещё десятки миллионов. Точные цифры до сих пор остаются предметом споров. Целое поколение оказалось выбито — не метафорически, а буквально.

В некоторых французских деревнях почти не осталось мужчин призывного возраста. Женщины возвращались в дома, где теперь было слишком тихо, где некому было починить забор и где дети продолжали спрашивать: «А папа?»

Ответа не было.

И люди жили.

Не обязательно «преодолевали». Не обязательно «находили смысл». Они варили суп, ходили на рынок, ругались с соседями и смеялись над глупыми анекдотами.

А через несколько лет пришли джаз, танцы, короткие юбки и безумные двадцатые.

Не потому, что все забыли.

Потому что жизнь не спрашивает разрешения. Она просто продолжается. И человек либо продолжает двигаться вместе с ней, либо остаётся лежать.

Они шли. Иногда хромая. Иногда плача. Но шли.

1945 год. Хиросима. 6 августа, 8:15 утра.

Вспышка. Тень на стене. Десятки тысяч человек погибают почти мгновенно. Ещё десятки тысяч — в последующие месяцы. Город словно стёрли ластиком.

Те, кто выжил, — хибакуся, люди, подвергшиеся воздействию взрыва, — не знали, что будет дальше. Не знали, повторится ли это. Не понимали, что происходит с их телами. Почему выпадают волосы. Почему люди вокруг заболевают. Почему один человек, находившийся ближе к эпицентру, выживает, а другой, находившийся дальше, умирает через месяц.

И они отстроили город.

Не сразу и не героически. По одному кирпичу, одной доске, одному дереву.

Через двадцать лет Хиросима снова стала живым городом — с трамваями, рынками и детьми, которые бегают по набережной.

Не потому, что люди забыли.

Мемориал остался.

Просто рядом с мемориалом появилась жизнь. Обычная, шумная, суетливая. Живая.

Они не были сильнее. Они нашли как.

Вот что здесь важно.

Не «они были крепче». Не «раньше люди были закалённее». Это миф — ностальгический и довольно вредный. Они были такими же. Уставшими. Напуганными. Растерянными. Они тоже лежали. Тоже не хотели вставать. Тоже думали: «Зачем?»

Но у них было кое-что, чего нам сегодня может не хватать. Не особая сила, не вера и не какая-то врождённая стойкость.

У них была структура.

У крестьянина во время чумы была структура: корова, поле, церковь, сосед. Не потому, что он осознанно выбрал такой образ жизни и не потому, что прошёл курс по психологической устойчивости. Просто так было устроено его существование.

Встал. Подоил. Посеял. Поел. Лёг.

Завтра — то же самое.

И эта повторяемость была не обязательно тюрьмой. В тяжёлые времена она могла становиться якорем. Когда ты не знаешь, выживешь ли завтра, ты хотя бы знаешь, что сегодня нужно подоить корову.

И этого достаточно.

Это даёт утро. Даёт конкретную причину встать.

У них были люди. Не «социальные сети» и не абстрактное «комьюнити», а конкретный сосед, брат, кум, человек, который придёт, если ты не выйдешь из дома.

Не напишет в чат.

Придёт ногами, в дверь.

«Ты живой? Пойдём. У меня есть хлеб».

У них была работа руками. Не абстрактный менеджмент и не бесконечная стратегия, а дерево, глина, тесто, ткань. Руки делают, голова получает передышку, тело устаёт, и сон приходит не только от мелатонина, но и от настоящей мышечной усталости.

У них была красота. Не «контент» и не эстетика для ленты, а живая красота: песня, танец, узор на ткани, резьба на наличнике, цветок в окне.

Не для социальных сетей. Для себя. Для Бога. Для того, чтобы сказать: я здесь. Я жив. Я сделал что-то красивое.

Назло.

Вот их «как».

Не философия и не мотивация.

Структура. Люди. Руки. Красота.

Четыре опоры — простые, иногда примитивные, но работающие.

И мы многое из этого потеряли. Не потому, что стали глупее, а потому, что изменился сам мир.

Коровы нет. Поля нет. Сосед не приходит — он в наушниках. Работа находится в экране. Красота живёт в ленте, чужая, глянцевая и почти никогда не твоя.

Но опоры можно построить заново.

Не те же самые. Другие. Свои.

Под свой мир. Под свой диван. Под свой вторник.

И об этом — вся оставшаяся книга.

Не о том, как починить мир. О том, как построить свои четыре опоры внутри мира, который, возможно, не починится.

А теперь — письмо

С историей мы закончили. Обещаю. По крайней мере, в этой главе больше никаких чум и войн.

Теперь сделаем кое-что странное. Возможно, даже немного глупое.

Но я прошу тебя попробовать.

Не «когда будет настроение». Сейчас. Пока читаешь. Пока ещё не передумал.

Это называется «Письмо себе из 2036 года».

Десять лет. Не двадцать и не пятьдесят. Десять — достаточно далеко, чтобы нынешний ужас успел стать прошлым, и достаточно близко, чтобы ты мог представить человека, которым станешь.

Потому что это ты.

Ты через десять лет. С морщинами, возможно, с сединой, с другим телом и, может быть, другим адресом. Но всё ещё ты.

И этот человек уже прошёл через то, что сейчас тебя давит. Через кризис, одиночество, неопределённость, диван, бесконечный свайп и это самое «зачем».

Он уже там. По ту сторону. И теперь он пишет тебе — сюда, в этот вторник, на этот диван.

Что нужно

Бумага и ручка. Да, снова. Я знаю. Но это работает иначе, чем экран. Рука думает медленнее, чем пальцы по клавиатуре, и именно в этой медленности иногда появляется честность.

Десять минут. Поставь таймер.

Тишина. Выключи музыку, закрой ленту и оставь только себя и лист бумаги.

Что делать

Начни письмо не от себя, а себе. Пишет тот будущий человек, которым ты станешь через десять лет.

Представь его. Где он сидит? Как выглядит его утро? Что находится за окном? Может быть, он пьёт чай. Может, курит. Может, смотрит на сад.

Неважно.

Важно другое: он спокоен.

Не обязательно счастлив и не обязательно просветлён. Просто спокоен. Он уже не находится в той панике, в которой сейчас находишься ты. И он знает одну вещь, которой тебе пока не хватает: ты выживешь.

Потому что он — доказательство.

Что бы он тебе сказал?

Может быть, что-то вроде:

«Слушай. Я знаю, тебе сейчас хреново. Я помню. Я был там — на диване, с телефоном, с этим комком в груди. Помню, как думал, что не вывезу.

Вывез.

Не героически и не красиво. Просто по одному дню, по одному утру, по одной чашке чая. Но вывез.

И ты вывезешь. Потому что ты упрямый. Как все мы».

А может быть, он скажет:

«Перестань читать новости. Серьёзно. Я знаю, ты думаешь, что если перестанешь, то обязательно пропустишь что-то важное. Не пропустишь. Важное до тебя дойдёт. Всё остальное — шум.

Через десять лет ты не вспомнишь почти ни одного из этих заголовков. Ни одного.

А вот этот вторник вспомнишь.

Потому что именно в этот вторник ты решил встать. Не навсегда. Просто сегодня.

И этого хватило».

Или он скажет:

«Позвони Маше. Или Коле. Или маме. Не пиши — позвони. Голосом.

Скажи: “Мне хреново. Поболтаем?”

Не надо ничего объяснять. Не надо изображать силу. Просто позвони.

Я знаю, тебе стыдно. Мне тоже было стыдно.

Но через десять лет я жалею не о том, что позвонил.

Я жалею о том, что не позвонил раньше».

А может, он скажет что-то совсем другое. Что-то, что нужно именно тебе.

Я не знаю.

Ты знаешь.

Дай ему сказать.

Не цензурируй себя и не пытайся заранее оценить, насколько это разумно. Не говори: «Это глупо» или «Я не знаю, что писать». Просто пиши первое, что приходит в голову.

Рука сама знает.

Ей просто нужно дать время.

Формат

Не думай о стиле. Не думай о грамотности и не пытайся сделать текст красивым. Это не литература.

Это разговор.

С собой — через время.

Пиши так, как говоришь. С матами, ошибками, «блин», «короче» и всем остальным, что действительно звучит твоим голосом.

Как угодно.

Лишь бы честно.

Что делать с письмом

Прочитай его один раз. Если можешь — вслух.

Услышь свой голос из будущего, который говорит: «Ты справишься. Я знаю. Я — это ты. И я здесь».

После этого убери письмо. В ящик, конверт или между страницами книги.

Не нужно перечитывать его каждый день. Пусть просто лежит.

Но знай, что оно есть.

В нём находится доказательство. Не логическое и не научное, а нарративное: ты смог представить себя через десять лет. Ты написал будущее, в котором ты всё ещё есть.

А значит, такое будущее хотя бы возможно.

А значит, ты в нём возможен.

А значит, этот вторник — не последний.

И это не магия. Это связано с тем, как работает мозг. Когда ты достаточно подробно и эмоционально представляешь будущее, он способен частично проживать его как реальный сценарий. Появляется то, чего так не хватает в состоянии постоянной неопределённости: ощущение «после».

Есть не только этот момент.

Есть потом.

Есть жизнь за пределами этого вторника.

И она может быть твоей.

Маленькая история

Один мужчина — назовём его Сергей, хотя имя здесь не важно, — потерял работу в 2020 году. Потом развёлся. Потом заболел. Потом началась война. Потом произошло ещё что-то.

В какой-то момент он просто перестал хотеть.

Не умер. Не сломался каким-то очевидным образом. Просто перестал хотеть.

Вставал, ел, работал на новой работе, которую ненавидел, ложился спать и повторял всё это снова. Без вкуса, без цвета, без ощущения «зачем».

Однажды его девятилетняя дочь подошла и спросила:

«Пап, а ты помнишь, как мы раньше ходили на речку? И ты пускал блинчики? И у тебя получалось семь раз? И ты кричал: “Рекорд!”»

Он не помнил.

Честно.

Но дочь помнила.

В её памяти он был живым. Не тем мужчиной, который сейчас лежит и свайпает телефон, а тем, который кричит «рекорд» и бросает камень по воде.

И это воспоминание — чужое, девятилетнее, наивное — стало для него доказательством.

Он может. Он был.

Значит, эта часть его никуда не исчезла окончательно.

На следующие выходные они пошли на речку.

Он пустил блинчик три раза. Не семь. Три.

Но дочь всё равно закричала:

«Пап, рекорд!»

И он засмеялся.

Впервые за два года.

Не потому, что мир вдруг починился. Просто камень по воде был его. Маленькое, бессмысленное, никому не нужное действие. Но своё.

И этого хватило.

Иногда письмо из будущего — вовсе не письмо. Иногда это чей-то голос. Девятилетний голос, который вдруг говорит:

«А помнишь, как ты был живой?»

И ты вспоминаешь.

И хочешь снова.

Что дальше

Ты написал письмо.

Или не написал.

Ладно.

Но если написал, ты сделал кое-что важное: допустил существование будущего.

Не поверил в него и не убедил себя, что всё обязательно будет хорошо. Просто допустил, что оно есть. Что в нём есть ты. Что этот диван не навсегда.

ГЛАВА 3. ТВОЙ МОЗГ НЕ СЛОМАН. ОН УСТАРЕЛ

Знакомься: Гена

У тебя в голове, примерно за ушами, чуть выше нёба, живёт Гена. Точнее, Гена — это миндалевидное тело, миндалина, или миндалина. Два небольших скопления нейронов, которые участвуют в обнаружении угрозы и запуске реакции на неё.

Гена древний. Очень древний. Он появился задолго до того, как у человека возникли способность писать книги, рассуждать о смысле жизни и спорить в интернете. Гена не анализирует происходящее в привычном нам смысле. Он не садится и не говорит: «Так, давайте спокойно разберёмся, насколько эта новость действительно опасна». Его задача гораздо проще: заметить потенциальную угрозу и поднять тревогу.

Гена — это пожарная сигнализация. Только без тонкой настройки чувствительности, без кнопки «выключить» и, что особенно неудобно, без способности всегда отличать пожар от подгоревшего тоста. Для него дым — повод реагировать. Опасность обнаружена — нужно мобилизоваться.

Поэтому Гена орёт на пуш, на заголовок, на каждое «СРОЧНО», на видео с криком и на лицо диктора с напряжённой челюстью. Он не очень хорошо учитывает контекст. Ему неважно, что война находится за три тысячи километров, а вероятность того, что прямо сейчас с тобой что-то случится, практически нулевая. Он видит сигнал угрозы и запускает знакомую последовательность: повышается уровень возбуждения, сердце начинает биться быстрее, мышцы напрягаются, дыхание становится поверхностнее. Организм готовится к действию.

Бей, беги или замри.

Проблема в том, что бежать тебе некуда. Бить некого. И чаще всего ты просто лежишь на диване с телефоном в руке, пока Гена продолжает орать.

Свайп — новая угроза. Гена реагирует. Ещё свайп — ещё одна. И снова реакция.

За день таких эпизодов может быть десятки. При этом ни один из них не получает нормального завершения: ты не убежал, не вступил в драку, не решил проблему, не увидел, что опасность исчезла. Ты просто свайпнул дальше.

Гена не умеет сказать: «А, понятно. Это была новость. Хорошо, тогда выключаем тревогу».

Он продолжает следить.

А если поток угроз идёт часами, организм получает мало возможностей для полноценного восстановления. К вечеру ты можешь чувствовать себя так, словно весь день таскал мешки, хотя физически почти не двигался. Болят плечи, ноет челюсть, тело остаётся напряжённым, а сон почему-то не приходит.

Потому что Гена всё ещё на посту.

Гена не виноват

Вот что важно понять: Гена не твой враг.

Наоборот. Он один из тех механизмов, благодаря которым ты вообще существуешь.

Представь человека, живущего сотни тысяч лет назад в саванне. Он не особенно быстрый, не особенно сильный, без когтей, клыков и панциря. Вокруг него полно всего, что способно его съесть: леопарды, гиены, змеи, другие люди с дубинами.

И вот у него есть Гена.

Гена реагирует на каждый подозрительный шорох, заставляет вздрагивать от треска ветки, замечать движение в кустах и не расслабляться слишком сильно у водопоя.

И это было преимуществом.

Тот, кто не заметил хищника, мог не успеть убежать. Тот, кто решил «наверное, это просто ветер», мог совершить последнюю ошибку в своей жизни. А тот, чей внутренний сторож слишком часто поднимал тревогу, в некоторых ситуациях просто оставался жив.

Можно сказать, что естественный отбор хорошо относился к параноикам.

Не потому, что тревожность сама по себе прекрасна, а потому, что в мире реальных хищников лучше несколько раз ошибочно принять куст за льва, чем один раз не заметить настоящего льва.

И эта система прекрасно работала.

Возникла угроза. Организм мобилизовался. Человек что-то делал. Угроза исчезала. Наступало восстановление.

Цикл завершался.

А теперь ты даёшь этой древней системе несколько десятков потенциальных угроз в день. Они приходят одна за другой, без пауз и без необходимости что-либо делать.

Гена не сломался.

Он просто оказался в мире, для которого не был предназначен.

Это примерно как запустить Windows 95 на современном сервере. Оно, возможно, даже запустится. Но проблема не в том, что программа «плохая». Просто нагрузка немного не соответствует её первоначальному предназначению.

Почему хорошее не липнет

У Гены есть своеобразный антипод. Назовём его Витя.

Витя — это твоя префронтальная кора, те участки мозга, которые участвуют в планировании, анализе, контроле поведения и принятии решений. Это тот голос, который способен сказать:

«Гена, спокойно. Это не лев. Это уведомление из банка».

Но у Вити есть проблема: когда система угрозы действительно активирована, ему становится сложнее нормально работать. Поэтому в состоянии сильного стресса ты можешь прекрасно понимать головой, что «нечего паниковать», и при этом продолжать паниковать.

Это не обязательно вопрос силы воли.

Когда организм считает ситуацию опасной, приоритет получает быстрая реакция. Тонкий анализ может подождать.

Именно поэтому фраза «просто успокойся» обычно не помогает. Ты не можешь приказать одной части мозга немедленно выключить другую, особенно если первая считает, что прямо сейчас спасает тебе жизнь.

Есть ещё одна неприятная особенность человеческого мозга: плохое действительно имеет тенденцию привлекать наше внимание сильнее хорошего.

Нейропсихолог Рик Хансон описывал это метафорой: мозг похож на тефлон для хорошего опыта и на липучку для плохого. Хорошее легко проходит мимо. Красивый закат, вкусный кофе, смешная фраза друга, тёплый душ — ты заметил, почувствовал удовольствие и через минуту уже занимаешься чем-то другим.

А неприятное цепляется.

Косой взгляд.

Грубое сообщение.

Тревожный заголовок.

Неудачная фраза, которую тебе сказали пять лет назад и которую ты почему-то до сих пор периодически прокручиваешь в голове.

Мозг словно говорит: «Подожди. Это важно. Давай ещё раз посмотрим». И ещё раз. И ещё.

Потому что пропустить угрозу с точки зрения эволюции было гораздо опаснее, чем пропустить красивый закат.

В результате ты можешь провести вполне нормальный день, в котором были вкусный кофе, солнце, кот, разговор с близким человеком и хорошая работа, а вечером лежать на диване и вспоминать только один неприятный комментарий и пять тревожных заголовков.

Не потому, что хорошего не было. Оно просто не получило такого же статуса «СРОЧНО».

И тогда возникает ощущение: «Мир — дерьмо».

Хотя мир, скорее всего, разный. Просто твой мозг показывает тебе одну витрину.

Ту, где кровь, угрозы и надпись «ВАЖНО».

Гена отвечает за то, чтобы именно эта витрина оставалась освещённой.

Дофаминовый наркодилер

А теперь в нашей компании появляется третий персонаж — самый коварный.

Назовём его Доф.

Дофамин.

О нём слышали почти все, и почти все знают распространённую формулу: «дофамин — гормон удовольствия». Это слишком грубое упрощение. Дофамин тесно связан с мотивацией, ожиданием награды, обучением на основе вознаграждения и стремлением повторить действие.

То есть Доф говорит не столько «мне хорошо», сколько: «А вдруг сейчас будет хорошо? Давай ещё раз».

И телефон для него — почти идеальный инструмент.

Свайп — как рычаг игрового автомата.

Что выпадет в следующий раз?

Мем?

Скандал?

Трагедия?

Интересная история?

Реклама?

Ты не знаешь.

И именно эта непредсказуемость заставляет продолжать проверять. Если бы каждый свайп показывал одно и то же, ты быстро бы заскучал. Но лента постоянно обещает: следующий элемент может оказаться интереснее предыдущего.

Поэтому Доф шепчет:

«Ещё один».

Ты свайпаешь.

«Ну ещё один».

Снова свайп.

«А вдруг следующий действительно интересный?»

И вот ты уже не читаешь новости потому, что тебе действительно необходимо знать, что происходит в мире. Ты продолжаешь листать, потому что сам процесс проверки стал автоматическим.

А остановиться неприятно. Потому что за остановкой начинается тишина. А в тишине становится слышно, как Гена всё ещё орёт.

И получается прекрасная система.

Гена говорит: «Опасность!»

Доф говорит: «Ещё!»

Витя пытается сказать: «Ребята, вообще-то мы просто лежим на диване».

Но его никто не слушает.

И ты сидишь между ними, как пассажир в машине, где за рулём паникёр, навигатор периодически отключается, а на заднем сиденье наркодилер шепчет:

«Давай ещё круг. Что тебе, жалко?»

Это не означает, что у тебя слабая воля.

Это означает, что твой мозг оказался в среде, где несколько древних механизмов нашли друг друга и прекрасно дополняют.

Прошивка и как её перепрошить

Теперь картина выглядит примерно так.

Гена реагирует на то, что не представляет непосредственной угрозы.

Витя не всегда успевает включиться.

Доф подталкивает тебя продолжать.

А ты оказываешься между ними и начинаешь думать, что проблема в тебе.

Но здесь есть хорошая новость.

Мозг пластичен.

Нейропластичность — не магическое слово из очередного курса по саморазвитию. Мозг действительно способен изменяться под воздействием опыта, обучения и повторяющегося поведения.

Если ты постоянно ходишь по одной тропинке, она становится шире. Если перестаёшь ходить — постепенно зарастает.

С привычками происходит нечто похожее.

Нам не нужно заставлять Гену замолчать навсегда. Это было бы и невозможно, и не нужно. Нам необходимо научиться давать Вите больше пространства, уменьшать количество ненужных триггеров и создавать условия, в которых нервная система может возвращаться к исходному состоянию.

И делается это не аффирмациями вроде «я свет и любовь».

Протоколами. Конкретными. Повторяемыми. Иногда даже скучными. Как чистка зубов.

Вот три протокола, которые можно попробовать уже сегодня.

Протокол первый: назови Гену

Когда чувствуешь, что тебя накрывает тревога, не пытайся немедленно её уничтожить.

Не говори себе: «Успокойся».

Не говори: «Не думай об этом».

Просто назови происходящее.

Вслух или про себя:

«Гена орёт. Это Гена. Я слышу его. Но это не лев. Это заголовок».

Звучит немного идиотски.

И всё же в этом есть смысл.

Когда человек словами обозначает своё эмоциональное состояние, он создаёт дополнительную дистанцию между собой и переживанием. Вместо «я — тревога» появляется «я замечаю тревогу».

Это небольшая, но важная разница.

Ты не становишься своей тревогой.

Ты замечаешь, что она возникла.

И тогда Витя получает возможность вернуться в разговор.

Не нужно спорить с Геной. Не нужно убеждать его, что он идиот. Он делает свою работу.

Можно сказать ему:

«Спасибо. Я услышал. Пока я сам разберусь».

Протокол второй: девяносто секунд

Есть популярная идея, связанная с работами нейробиолога Джилл Болт Тейлор: первичная физиологическая волна эмоциональной реакции может быть довольно короткой, а вот её дальнейшее поддержание часто связано с тем, что мы продолжаем прокручивать ситуацию и снова активируем тревожную систему.

Поэтому попробуй следующую вещь.

Когда тебя накрывает, поставь таймер на девяносто секунд.

Не решай проблему.
Не открывай ещё десять вкладок.
Не начинай спорить с воображаемым оппонентом.
Не проверяй новости, чтобы убедиться, насколько всё плохо.
Просто побудь с реакцией.
Дыши.
Посмотри в окно.
Почувствуй ступни.
Отслежи, где именно в теле находится напряжение.
Девяносто секунд.
Потом решай, что делать дальше.
Иногда после этого ты обнаружишь, что ситуация действительно требует действия.
А иногда выяснится, что действовать вообще не нужно.
Это был просто Гена.
Реакция на пуш, заголовок, чужой крик в ленте.

Протокол третий: Витя говорит первым

Утро особенно важно.
Потому что если первое, что ты делаешь после пробуждения, — хватаешь телефон и погружаешься в ленту, то первые минуты дня ты добровольно отдаёшь Гене и Дофу.
Попробуй сделать наоборот.
Первые пять минут — Витя.
Проснулся. Телефон не трогаешь. Пять минут.
Что делать?
Что угодно, что требует присутствия, а не мгновенной реакции.
Посмотри в окно и назови три вещи, которые видишь.
Вспомни, что сегодня запланировано.
Можно даже составить элементарную последовательность:
«Душ. Кофе. Работа. Обед. Домой».
Никаких великих целей.
Витя любит структуру.
Когда есть последовательность, появляется ощущение: «Я хотя бы знаю, что происходит в ближайшие несколько часов».
А это уже противоположность хаосу.
Пять минут без телефона.
Витя первый.

Правило 5:1

Теперь немного отойдём от нейробиологии и поговорим об одном принципе, который можно использовать гораздо шире.

Джон Готтман и его коллеги десятилетиями исследовали отношения между партнёрами и обнаружили важную закономерность: устойчивые отношения обычно характеризуются значительно большим количеством позитивных взаимодействий по сравнению с негативными.

В популярном пересказе это часто называют правилом 5:1.

И вот здесь я предлагаю сделать небольшой перенос.

Посмотри на свой информационный рацион.

Сколько негативного приходится на одну спокойную, интересную, красивую или просто человеческую вещь?

На один хороший материал сколько тревожных заголовков?

На один смешной ролик сколько видео, после которых хочется проверить курс валют?

На один разговор с другом сколько часов чтения комментариев от людей, которых ты никогда не видел?

У многих людей соотношение примерно 1:10 или даже 1:20.

Это не удивительно.

Негатив хорошо удерживает внимание. Он вызывает реакцию, а реакция увеличивает вероятность того, что человек продолжит смотреть.

Поэтому проблема не в том, что ты читаешь новости.

Проблема возникает, когда новости становятся почти единственным информационным рационом.

Правило 5:1 для информации

Поэтому попробуй другое правило.

На каждую единицу ужаса — пять единиц чего-то другого.

Не обязательно позитивного.

Именно другого: нейтрального, красивого, смешного, интересного, человеческого.

Прочитал заголовок про войну — хорошо. Ты узнал то, что хотел узнать.

Теперь пять единиц информации другого типа.

Не для того, чтобы убедить себя, что «всё хорошо». Не для того, чтобы замазать ужас розовой краской.

А чтобы напомнить мозгу: мир не состоит только из угроз.

Мир одновременно содержит войну и кофе.

Экономический кризис и коты.

Политический скандал и дерево за окном.

Чужую агрессию и голос человека, который тебя любит.

Это не отрицание реальности.

Это более полная картина реальности.

Что может быть такой «единицей»

Не абстрактный «контент для души», а что-то конкретное.

Длинное, медленное, человеческое.

Хороший репортаж. Интервью. История одного человека. Книга. Биография. Научно-популярный текст, который действительно требует времени.

Не сто заголовков, а одна история.

Не пятьдесят коротких роликов, а двести страниц одной книги.

Мозг получает возможность переключиться из режима постоянного сканирования в режим более глубокого внимания.

Красивое, бессмысленное и твоё: фотография, архитектура, макросъёмка насекомых, свет на стене.

Музыка, которую ты действительно слушаешь, а не держишь фоном во время работы.

Можно сесть, надеть наушники и послушать целый альбом от начала до конца, не переключаясь каждые тридцать секунд.

Можно выйти на улицу и две минуты посмотреть на дерево.

Без подкаста. Без шагомера. Без задачи «получить пользу».

Просто дерево. Оно стоит. Ему нет дела до новостной ленты. И это почему-то успокаивает. Смешное, абсурдное, живое.

Да, мемы тоже считаются.

Не всё полезное должно быть серьёзным. Иногда хороший тупой мем делает для нервной системы больше, чем очередной двадцатиминутный ролик о том, как правильно проживать кризис.

Смех меняет дыхание, расслабляет мышцы и может снижать субъективное ощущение напряжения.

Можно посмотреть стендап. Не для того, чтобы сказать себе: «Всё хорошо». А для того, чтобы напомнить:

«Да, я вижу, насколько всё это страшно. И всё равно могу смеяться».

Это не обесценивание. Иногда это один из способов переработать абсурд.

Человеческое, тёплое, настоящее.

Позвони человеку. Не отправь реакцию, не поставь лайк. Позвони.

Поговори пять или десять минут. О погоде, коте, работе, еде, какой-нибудь ерунде.

Тебе не обязательно рассказывать человеку о своих чувствах и устраивать глубокий разговор о травме. Иногда достаточно услышать живой голос.

И ещё одна вещь, которую стоит попробовать, — смотреть, как работают человеческие руки: гончар, столяр, пекарь, художник. Кто-то лепит из глины, строгает дерево, замешивает тесто или рисует.

Не обязательно смотреть инструкцию «как это сделать». Просто смотри. Руки что-то создают. Из материала возникает форма.

И в этом есть странное успокоение.

Потому что руки заняты созданием, а не поиском угрозы.

Как внедрить

Только не превращай всё это в очередной проект по улучшению себя.

Не нужно завтра проснуться новым человеком, удалить все приложения, купить гончарный круг и объявить информационный пост.

Начни с одной единицы.

Сегодня прочитал одну новость — хорошо.

Теперь одна единица другого: мем, песня. Несколько страниц книги. Звонок. Две минуты у окна. Что угодно. Завтра две. Через несколько дней — три. Через неделю можно попробовать пять.

Не резко и не героически. Мы не устраиваем информационную диету по принципу «с понедельника только салат». Нам нужно постепенно изменить соотношение. Гена становится тише. Витя получает больше пространства. Диван становится короче.

И ещё одна вещь: телефон

На это понадобится около двадцати минут, зато эффект может быть заметным.

Выключи уведомления. Не некоторые, а большинство. Новости, Telegram, социальные сети, YouTube, почта и всё остальное, что не требует немедленной реакции.

Если человеку действительно нужно связаться с тобой срочно, он может позвонить. Остальное подождёт.

Тебе может казаться, что каждое уведомление необходимо. Что ты должен быть доступен. Что вдруг произойдёт что-то важное. Но подумай честно: сколько из последних ста уведомлений действительно требовали твоей реакции в ту же секунду? Скорее всего, очень мало. Остальные просто орали. А ты не обязан слушать каждую сирену.

Включи режим «Не беспокоить».

Оставь три окна в течение дня, когда ты сам заходишь в новости и сообщения. Прочитал — вышел. Не телефон решает, когда тебе узнать, что происходит. Ты решаешь. И телефон становится другим: тише, скучнее, свободнее. А вместе с ним немного меняется и твой день. Не потому, что ты внезапно стал дисциплинированнее. Просто поток изменился. Не сто пушей — а ноль. Не бесконечная лента — а три окна. Не постоянное «что там ещё?» — а возможность самому выбрать, куда направить внимание. И Гена получает меньше причин орать.

Маленькая история

Одна женщина — назовём её Аня — работала в новостной редакции.

Восемь часов в день она жила внутри заголовков: срочное, экстренное, новые подробности, последние данные, обновление информации, ещё одно обновление.

К вечеру голова ощущалась как пустая банка из-под чего-то газированного: звенит, а внутри ничего.

Не было даже нормальных мыслей.

Только усталость.

И Гена, который уже орал не столько от страха, сколько от перегрева.

Как сирена, у которой почти сели батарейки, но она всё ещё продолжает работать по инерции.

В какой-то момент Аня уволилась. Не потому, что нашла новую работу. Просто решила: всё, хватит.

Первые две недели оказались неожиданно тяжелыми. Рука сама тянулась к телефону. Палец открывал ленту почти автоматически.

Мозг требовал привычную дозу заголовков: дай угрозу, дай новость, дай ещё одну. И Аня продолжала это делать, хотя уже ненавидела сам процесс. А потом случайно попала в мастерскую. Не на «арт-терапию». Не на курс по поиску себя. Просто подруга сказала:

«Пойдём. Там глина, чай и тихо».

Аня села и взяла в руки кусок глины. И произошло что-то очень простое. Она начала мять глину, тянуть её, формовать, смотреть, как меняется материал под пальцами. Два часа прошли почти в тишине. Гена молчал.

Не потому, что исчез. Просто у него на какое-то время появилась другая работа.

Аня вернулась в мастерскую на следующей неделе. Потом ещё раз. И ещё. Не потому, что «нашла себя». Не потому, что обрела великое предназначение. Ей просто понравилось, что два часа можно провести без ощущения, будто мир требует от неё немедленной реакции.

Два часа тишины оказались для неё гораздо важнее, чем очередная попытка убедить себя, что нужно быть сильнее. Она была не потребителем угрозы. Не заложником ленты. Просто человеком с глиной на руках. Живым человеком. Здесь.

Что дальше

Теперь ты знаешь, кто живёт у тебя в голове.

Гена — древняя система обнаружения угрозы.

Витя — способность остановиться, подумать и выбрать реакцию.

Доф — механизм, который может заставлять тебя снова и снова искать следующую награду, следующий стимул, следующий свайп.

И ты — не один из них. Ты тот, кто способен заметить происходящее и вмешаться. Ты можешь услышать Гену и не бежать. Можешь дать Вите время сказать своё. Можешь посмотреть на Дофа и сказать: «Нет. Хватит. Следующий раз — завтра».

ГЛАВА 4. ТЕЛО РАНЬШЕ ГОЛОВЫ

Три часа ночи

Ты просыпаешься не от звука и не от кошмара. Просто открываешь глаза и почти сразу понимаешь, что что-то не так.

Сердце колотится. Не обязательно очень быстро, но сильно, словно кто-то изнутри стучит в грудную клетку. Дыхание становится коротким и поверхностным, хотя окно открыто, ты находишься дома, вокруг тихо, и никто не ломится в дверь.

А потом появляется ощущение.

Даже не мысль, а какое-то тяжёлое, бесформенное предчувствие: что-то случится.

Ты не знаешь, что именно, и не знаешь когда. Просто почему-то уверен, что случится.

Это не «завтра совещание» и не «я забыл заплатить за свет». Это всё сразу. Всё, что ты читал, видел, слышал и откладывал где-то внутри последние дни или недели, вдруг собирается в одну точку и приходит к тебе в три часа ночи.

Когда Витя спит.

Когда обычные способы отвлечься не работают.

Когда ты остаёшься один на один с Геной.

И Гена уже не орёт. Он шепчет — тихо и уверенно, будто знает что-то, чего не знаешь ты: «Всё плохо. Будет ещё хуже. Ты не справишься. Ты один. Это не закончится».

Ты лежишь, сердце продолжает колотиться, дыхание остаётся коротким, плечи почти касаются ушей, челюсть сжата, живот напряжён. И ты пытаешься сказать себе: «Успокойся. Всё нормально. Подумай о чём-нибудь хорошем».

Не получается.

И от этого становится ещё хуже, потому что к тревоге добавляется новая мысль: «Я даже успокоиться не могу. Я даже этого не умею. Что со мной не так?»

С тобой всё так.

Проблема в другом: ты пытаешься решить телесную задачу исключительно при помощи мыслей. А тело разговаривает на другом языке.

Оно понимает температуру, давление, движение, ритм, дыхание, положение в пространстве. И если в момент сильной тревоги ты хочешь помочь себе, иногда гораздо эффективнее сначала обратиться именно к нему.

Не убеждать себя. Не спорить с Геной. Не пытаться срочно найти правильную мысль. А сначала поговорить с телом на его языке.

Эта глава — своего рода переводчик между двумя системами. Из языка головы — на язык тела.

Почему «подумай о хорошем» — это как тушить пожар веером

Представь, что у тебя в квартире настоящий пожар. Огонь, дым, сирена. Ты стоишь посреди комнаты, а кто-то подходит и совершенно серьёзно говорит:

«А ты подумай о хорошем. Вспомни отпуск. Вспомни море. Представь, что огня нет. Визуализируй».

Ты, скорее всего, согласишься с ним как с идиотом.

Потому что огонь настоящий.

Его нужно тушить.

С паникой происходит нечто похожее. В момент сильной тревоги проблема находится не только в мыслях — она уже проявляется в физиологии. Ускоряется сердцебиение, меняется дыхание, напрягаются мышцы, внимание сужается, организм мобилизуется для действия.

И тогда ты говоришь этому телу:

«Подумай о котике».

Но котик здесь мало чем может помочь.

Потому что проблема сейчас не в отсутствии позитивных мыслей. Проблема в том, что нервная система включила режим угрозы.

Это не означает, что мысли вообще не имеют значения. Конечно, имеют. И тревогу можно регулировать через осмысление, переоценку ситуации, разговор с собой. Но в острой фазе бывает полезнее начать с другого конца. С тела. С дыхания. С движения. С ощущений. С температуры. С давления. С положения тела в пространстве.

Ты не всегда можешь просто приказать себе выйти из паники. Но ты можешь создать для нервной системы условия, в которых ей будет проще перейти от мобилизации к восстановлению.

И иногда это оказывается быстрее, чем длинные переговоры с самим собой.

Поэтому, прежде чем идти дальше, проверь себя прямо сейчас.

Где находятся твои плечи? Возможно, они уже почти у ушей. Если так, попробуй их опустить.

Не сжата ли челюсть? Если да, разожми её хотя бы немного.

Как ты сейчас дышишь — грудью или животом? Поверхностно или глубже? Не нужно пока ничего исправлять. Просто обрати внимание. Потому что именно с телом мы сейчас будем работать.

Три режима. Лестница, по которой ты поднимаешься и опускаешься

Здесь нам пригодится теория поливагальной системы, связанная с работами Стивена Поргеса. Она широко используется для описания того, как состояние автономной нервной системы связано с ощущением безопасности, мобилизацией и состоянием отключения.

Я намеренно не буду превращать эту главу в учебник по нейрофизиологии. Нам важно не запомнить названия нервов и отделов нервной системы, а получить простую карту собственного состояния.

Представь лестницу из трёх этажей.

Ты можешь находиться на любом из них и переходить с одного на другой в зависимости от того, что происходит вокруг тебя и внутри тебя.

На третьем этаже — состояние относительной безопасности и социальной вовлечённости.

Ты спокоен. Дыхание относительно ровное, мышцы не находятся в постоянном напряжении, лицо живое, голос естественный. Ты можешь смотреть человеку в глаза, смеяться, разговаривать, обнимать, интересоваться происходящим вокруг.

Ты способен думать не только о том, как избежать угрозы, но и о том, что тебе интересно.

Это тот режим, в котором ты пьёшь кофе и замечаешь его запах. Звонишь другу просто поболтать. Строишь в окно и видишь дерево, а не очередную потенциальную катастрофу. Витя работает. Гена никуда не исчез, но ему не нужно постоянно вмешиваться. Ты присутствуешь в собственной жизни.

На втором этаже всё иначе. Здесь включается симпатическая активация. Сердце ускоряется, дыхание становится чаще, мышцы напрягаются, внимание сужается. Организм готовится действовать: бежать, защищаться, кричать, драться, спасаться.

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.