

ОЛЬГА АДРИАНОВА

НА ПРЕДЕЛЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ОТ ПСИХОЛОГА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Точка Опоры. Книги авторов, которые помогают

Ольга Адрианова

**На пределе. Что делать, когда
сил больше нет. Практическое
руководство от психолога**

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Адрианова О. А.

На пределе. Что делать, когда сил больше нет. Практическое руководство от психолога / О. А. Адрианова — «Эксмо», 2025 — (Точка Опоры. Книги авторов, которые помогают)

ISBN 978-5-04-252718-0

Как перестать жить по чужому «так надо» и вернуть себе внутреннюю опору – без морализаторства и «волшебных» обещаний. Практикующий психолог Ольга Адрианова объясняет, почему даже сильные и успешные люди ломаются под давлением ожиданий, перфекционизма и роли «я справлюсь». В книге – яркие истории и узнаваемые примеры (от Хемингуэя с его образом неуязвимости до Теслы, чья уверенность в правоте постепенно отдаляла от реальности), которые помогают увидеть собственные сценарии – и начать их менять. Главное: это не только про понимание, но и про действие. Вы получите простые инструменты, которые можно применять сразу: от принципа «нанопривычек» (маленькие шаги без насилия над собой) до конкретных способов находить опору в моменты, когда «ветер» слишком сильный. В книге вы найдете: – как отличать свои желания от навязанных ожиданий; – что делать с внутренним напряжением и привычкой «держаться»; – как менять жизнь через маленькие регулярные действия; – как опираться на себя без героизма и выгорания. Подходит тем, кто устал «вывозить», хочет спокойствия и ясности – и ищет практику, а не теорию.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252718-0

© Адрианова О. А., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
Глава 1. Фундамент, который не даст рухнуть	10
Нервы каждый день	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ольга Адрианова

На пределе. Что делать, когда сил больше нет

© Адрианова О. А., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

*Эту книгу я посвящаю моей бабушке, Зое Игнатьевне Адриановой.
Благодаря человеческому теплу, наполняющему каждую нашу
встречу, я всегда чувствую под ногами землю и не теряю себя, какие бы
сложности ни подбрасывала жизнь.*

Введение

Утро каждого человека начинается с привычного жеста: кто-то хватается за телефон, кто-то размеренно выравнивает дыхание, кто-то прислушивается к шуму города за окном или лениво тянется, приводя организм в чувство после сна. И мысленно все мы проверяем, хватит ли нам внутренних сил и спокойствия на все, что предстоит сделать сегодня.

В разные моменты жизни каждому приходилось замечать, как легко сбивается внутренний гироскоп¹. Мы умеем думать, создавать, планировать, но в главном вопросе часто остаемся без опоры. Как удержать равновесие, когда внутри поднимаются вихри, а вокруг нет тишины и стабильности?

Люди стали задумываться об этом давно, и история нашего обращения с психикой через века достаточно уродлива. Мы существа умные, изобретательные и немного безрассудные, поэтому за тысячелетия придумали пугающе странные и радикальные способы навести порядок в собственных головах, чтобы быть более приспособленными к жизни.

Самые ранние «рецепты», которым уже больше десяти тысяч лет, были простыми – как камень. Буквально. Если человек вел себя странно, считали, что в него вселилось зло – это боги его так наказали. Значит, нужно выпустить это зло. Брели камень и делали дыру в черепе. Процедуру впоследствии называли трепанацией. В музеях по всему миру сегодня хранятся более полутора тысяч свидетельств такой «помощи», в России их тоже можно найти. Было ли это эффективно, мы уже не узнаем.

Затем в историю вошли древние месопотамцы и древние египтяне. Для своего времени они смотрели широко: душа и тело, конечно, неразделимы, но и телу бывает нужна помощь при «душевных проблемах». Египетские врачеватели впервые допустили мысль, что не все определяется богами, что человеку можно попытаться облегчить страдание, не обвиняя его в одержимости злом. Так зародилась фармакология. Использовали то, что было под рукой: немного вина, немного рыбы. Нет, рыбу не ели. Врач ловил ее в реке и втирал в голову пациента. Считалось, что рыбий сок вытянет из головы печаль и уберет головную боль. Говорят, это работало, хотя современные психиатры и психологи сходятся во мнении, что дело было все же в ласке и поглаживании. Хотя не могу не признать, что с рыбой процедура выглядит эффектнее.

Греки и римляне решили, что вино и рыба – это не панацея. Гиппократ, древнегреческий целитель и философ, которого считают отцом медицины, ввел во врачебную практику этику своим знаменитым «не навреди», правда он не брезговал старыми методами и считал, что немного вина еще никому не навредило. Древнеримский врач Гален предложил другую картину работы психики – биологическую. Он полагал, что наши эмоции зависят от четырех жидкостей в теле. Избыток желтой желчи вызывает гнев, черной – меланхолию, слишком много слизи рождает вялость, а избыток красной крови приносит радость и азарт. Лечение соответствовало духу времени: кровопускание, чтобы изменить баланс жидкостей. Делали надрез на руке и ждали, пока вытечет значительный объем крови. Кто выживал, утверждал, что помогает, а остальные ничего рассказать, как вы понимаете, не могли. Помимо этого Гален советовал гулять по лесу и охотиться на лисиц – своеобразная античная версия рекомендаций прогулок и спорта.

Потом появился Софокл. Он не был врачом, он знаменит своими пьесами, однако древнегреческий драматург предположил нечто важное: источник страданий может заключаться не в теле, а в опыте и семье. Так родилась идея катарсиса – проговорить боль и через переживание прийти к облегчению. Древнегреческий философ Антифонт первым в истории брал деньги за разговор с ним о снах и мечтах. В целом это дало развитие многим философским

¹ Гироскоп – это устройство, способное поддерживать состояние равновесия.

мыслям, которые легли в основу современной психологии. Спустя столетия австрийский психолог и психоаналитик Зигмунд Фрейд обратится именно к идее Софокла и превратит разговор в терапию, первым из врачей отказавшись физически прикасаться к пациенту и просто спросив его: «Как дела?»

Однако чтобы прийти к этому, человечеству еще предстояло пройти через мрак Средневековья. То, как лечили психику в Средние века и еще долго после, вплоть до XIX века, сегодня звучит как варварство, но когда-то это было реальными медицинскими рекомендациями. Человека, который не справлялся со своими эмоциями, могли объявить одержимым, привязать, избить, вращать вокруг своей оси до инсульта, пустить кровь, отрезать гениталии или посадить на морковную диету. Иногда врачи советовали подвесить человека в простыне, чтобы он наконец успокоился. Некоторые действительно успокаивались, правда навсегда – из-за недостатка воздуха.

Революция случилась только в конце XVIII века, когда французский врач Филипп Пинель предложил неожиданную идею: «А давайте перестанем их бить». Это было радикально и звучало как дерзость. Психиатрические пациенты впервые перестали быть врагами. И если вспомнить, как воспитывали детей вплоть до XX века, когда любая эмоция считалась капризом и «выбивалась» из тела, его слова и правда были шагом в будущее.

Жестоких методов было еще много, но важнее другое: с тех пор прошло немало времени. Пациентам перестали сверлить головы и пускать кровь. Мы научились говорить иначе, читать книги по психологии, выучили слова «травма», «депрессия», «паническая атака», начали внимательнее относиться к детям. И все же наш собственный подход к внутренним бурям часто остается прежним. Мы все еще боимся боли и пытаемся лечить ее насилием, только теперь внутренним. Мы по-прежнему наказываем себя за свои естественные человеческие проявления. Мы говорим себе «соберись», «не ной», «будь сильным» и продолжаем принимать психическую устойчивость за доспехи.

Наши предки били по телу, веря в демонов. Мы в XXI веке калечим себя словами, потому что верим в собственную слабость и пытаемся искоренить ее. Мы переделываем себя, стремясь к «идеалу», и называем это развитием. Мы наносим душе невидимые шрамы и при этом говорим о самодисциплине. Мы клеймим эмоции так, будто это преступление против разума.

Книга, которую вы держите в руках, появилась из одной простой идеи: страх перед своими эмоциями уводит нас в сторону. Этот страх перед непредсказуемостью жизни и нашими на нее реакциями заставляет нас прятаться.

Здесь не будет рецептов, как стать непошибаемыми. Не будет обещаний, что боль уйдет навсегда. Не будет волшебных советов, как подчинить себе реальность. Здесь будет внимательный взгляд на жизнь во всех ее проявлениях. Без прикрас. Чтобы вы смогли позволить себе жить в этом мире без холодной брони на душе и сердце. Без требования быть идеальными. Без ужаса перед тем, что чувствуете.

Примите эту книгу как приглашение исследовать пути, которые возвращают внутренний покой – независимо от того, что происходит вокруг. Все истории, вопросы, доступные объяснения и простые в применении инструменты, собранные на этих страницах, помогут восстановить дыхание, найти под ногами твердую почву, а внутри себя – гармонию.

Вы уже не раз справлялись с тем, что казалось невозможным, и у вас есть право идти дальше своим шагом, бережно по отношению к себе. Если внутри вас в ответ на мои слова звучит тихое: «Почему бы и да?!», просто переверните страницу. Здесь начнется ваша собственная практика внутренней стабильности.

Эта книга не претендует на роль исторически точного исследования или документальной хроники. В ней переплетаются факты, гипотезы, наблюдения и авторская интерпретация – иногда усиленная, иногда упрощенная, чтобы яснее передать суть переживаний и внутренних

процессов, о которых пойдет речь. Отдельные события и детали могли быть приукрашены или обобщены ради целостности повествования.

Истории, которые вы встретите на этих страницах, основаны на реальном опыте людей, но это не буквальное воспроизведение их биографий. В каждом случае были изменены узнаваемые обстоятельства, личные данные и контекст, чтобы сохранить конфиденциальность. Эти тексты создавались с учетом согласия участников и с уважением к их границам.

Важно понимать: перед вами не сборник фактов, а попытка через отдельные истории показать более широкие психологические закономерности. Здесь нет задачи доказать или задокументировать – есть стремление объяснить, поддержать и, возможно, помочь увидеть в чужих историях что-то важное о себе.

Глава 1. Фундамент, который не даст рухнуть

*Если твоим единственным инструментом является молоток, то
на что угодно хочется смотреть как на гвозди.*

А. Маслоу

Нервы каждый день

Вспомните, когда вам в последний раз врач, коллега или знакомый посоветовали убрать из жизни стресс, а вы при этом скептически улыбнулись?

Мы живем в мире, где постоянный стресс стал таким же привычным, как утренний кофе. Только, в отличие от напитка, бодрит он не всегда приятно. Встали утром – телефон уже пиликает: рабочие чаты, напоминания, срочные письма от начальства. Пока чистишь зубы, в голове прокручивается список дел. Готовишь завтрак уже в тревоге, что не все успеешь. Только зайдешь в социальную сеть, чтобы выдохнуть и посмотреть видео с уморительными котиками, как тут же на глаза попадается чей-то успех, и в голове появляется мысль: «А правильно ли я живу, раз у меня такого нет?» – и вновь обволакивает тревожность. И вроде бы ничего катастрофического не происходит, но ощущение, будто ты бежишь марафон на пределе сил, и, когда это закончится, совершенно неясно.

Многие в какой-то момент начинают замечать, что справляться с обычной жизнью становится сложнее. Не потому, что произошло что-то критическое, а именно в повседневности. То, что раньше давалось относительно легко, начинает требовать больше усилий. Усталость накапливается быстрее, раздражение появляется чаще, а ощущение, что «я не вывожу», становится фоновым.

В такие моменты довольно быстро возникает мысль, что проблема в вас. Кажется, что вы стали слабее, менее собранным и устойчивым. Возникает привычная внутренняя реакция: нужно просто взять себя в руки, постараться получше, не расслабляться. И какое-то время это даже может работать. Но затем напряжение возвращается, а иногда становится еще сильнее.

Важно в самом начале зафиксировать: дело не в том, что с вами что-то не так. Дело в том, в каких условиях вы живете и как ваша психика на них реагирует. Чтобы это понять, нужно разобраться, что вообще такое стресс и почему он так влияет на ваше состояние.

Любопытно, что до 1946 года такого понятия, как «стресс», не существовало, хотя поводов было предостаточно! Люди использовали свои ощущения для описания состояний: «невыносимое напряжение», «нервная истощенность», «усталость», «давление», «меланхолия». Канадский ученый Ганс Селье, основатель теории стресса, описал его как «неспецифическую реакцию организма на любую нагрузку». То есть стресс – это не только реакция на значимые или неприятные события. В более широком смысле это любая нагрузка на организм и психику, требующая адаптации. Любое изменение, даже позитивное, требует от нас перестройки. Новая работа, отношения, переезд, увеличение ответственности – все это тоже стресс, даже если это желанные изменения. Раньше стресс буквально спасал людям жизнь. Увидел хищника – мгновенно включается реакция «бей или беги», запускающая цепочку физиологических процессов: выбрасывается адреналин, учащается сердцебиение, мышцы приходят в тонус. Организм мобилизуется, чтобы действовать. Стрессовая реакция заканчивается – тело возвращается в равновесие. В целом любой краткосрочный стресс идет нам на пользу: что-то произошло – организм отреагировал – это что-то закончилось – организм пришел в состояние покоя – мы получили опыт, ресурс.

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.