

12+

АЭЛЬ ЛИ РА

Осознанность без героизма



Аэль Ра

Осознанность без героизма

<https://litres.ru/74374618>

ISBN 9785007102230

Аннотация

Мы тут не будем обещать, что ты научишься щёлкать тумблером и сразу попадать в дзен.

Мы будем про маленькие, честные шаги.

Про одну секунду тишины, когда ты говоришь себе: «Ладно, тигр пока не выскочил. Можно выдохнуть».

Про тот момент, когда ты усмехаешься про себя:

«Ну вот, опять автопилот», и всё равно делаешь крошечный шаг назад — к дыханию, к секунде покоя, к тому самому «просто будь».

Пусть не на десять минут, а на одну.

Но на свою, настоящую минуту.

Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Глава 2	15
Давай про эти самые биологические «тормоза»	18
— Амигдала против префронтальной коры	19
— Мозг не отличает реальную беду от «а вдруг»	20
— Нейронная колея: тропинка, которую ты сам протоптал	21
Глава 3	22
А теперь давай это же самое, — чтобы вместо чувства вины было	26
Глава 4	28
И вот в этом и есть суть	33
Глава 5	36
Глава 6	42
Глава 7	48
Цель: не «быть осознанным»	53
а «вовремя замечать, что ты не осознанный»	54
Микрошаги вместо марафонов: 10 секунд раз в день	55
Перестаньте оценивать качество	57

осознанности — просто замечайте факт	58
Дискомфорт — это не поломка, а часть процесса	59
Глава 8	60
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Осознанность без героизма

Аэль Ли Ра

Иллюстратор Ольга Далингер

Благодарности:

Тар Ом Аэль

© Аэль Ли Ра, 2026

© Ольга Далингер, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-0223-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

И тут дядя Миша бы хитро прищурился, будто сам не раз пытался щёлкнуть тумблером осознанности, да только тот заедал от перегруза, и сказал: «Так, молодёжь, слушай. Ты хочешь, чтобы осознанность была как выключатель: щёлк — и ты в позе лотоса, с просветлённой улыбкой, а дедлайны сами себя закрывают. Я бы и сам такой тумблер купил. Да только жизнь — она не лампочка. Она скорее как старый трамвай: то едет, то скрипит, то вообще встанет посреди улицы, и ты стоишь и думаешь: «Ну хоть бы до конечной дотянуть». В Одессе про это говорят: не требуй от себя сразу «высшей магии». Сначала научись просто не спотыкаться на ровном месте. Потому что твой внутренний автопилот — он не злодей. Он не хочет тебе навредить. Он просто упрямый таксист, который помнит: его дело — довезти. И ему всё равно, что ты по дороге хотел закат посмотреть. Ему главное — чтобы ты вообще доехал, а не рассыпался по дороге от усталости. И знаешь, в этом даже своя магия есть. Не глянцева, не из тех книжек, где на обложке человек с идеально ровным дыханием и взглядом в бесконечность. А настоящая, бытовая магия: магия того, что ты живой.

Что твой мозг честно экономит силы,
потому что эволюция ему так велела:
сначала выжить, потом просветлеть.

Дедлайны, пробки, дурацкие переписки с одним словом
«ок» — это для него те самые кусты, из которых
вот-вот выскочит саблезубый тигр. И когда ты снова
ловишь себя на том, что вместо «быть здесь и сейчас»
ты уже в голове дописал восьмисерийный драматический
сериал про это «ок», не ругай себя. Ты не провалил экза-

мен

по осознанности. Ты просто человек со стандартным
эволюционным пакетом: с тревожностью, с автопилотом,
с кофе в одной руке и ноутбуком в другой. И это нормаль-
но.

Вот эта книга как раз про то, как дружить с этим автопи-
лотом.

Не пытаться его сломать, не кричать на него
«ну давай, созерцай!», а договориться:
«Слушай, сначала довезём до офиса, потом пять
минут просто подышим.

Без драм, без лотоса, просто подышим».

Мы тут не будем обещать, что ты научишься щёлкать
тумблером и сразу попадать в дзен.

Мы будем про маленькие, честные шаги.

Про одну секунду тишины, когда ты говоришь себе:
«Ладно, тигр пока не выскочил. Можно выдохнуть».

Про тот момент, когда ты усмехаешься про себя:
«Ну вот, опять автопилот», и всё равно делаешь
крошечный шаг назад — к дыханию, к секунде покоя,
к тому самому «просто будь».

Пусть не на десять минут, а на одну.

Но на свою, настоящую минуту.

Потому что магия осознанности — она не в том,
чтобы никогда не улетать в мысли. Она в том,
чтобы замечать, когда улетел, и мягко, без самобичева-
ния,

возвращаться. Как будто ты стоишь у окна, ветер дует,
и ты то выглядываешь наружу, то делаешь шаг назад,
чтобы не продуло. Не геройство. Просто забота о себе.

Здесь ты найдёшь не только символы, помощников,
травы и ритуалы — всё, за что мы любим магию.

Но ещё и простые техники безопасности для твоего
внутреннего мира. Мини-алгоритмы, фразы-якоря,
короткие практики, которые можно делать даже тогда,
когда в одной руке кофе,

на плече тревога размером с рюкзак,
а автопилот уже крутит баранку и бурчит:

«Сначала офис, потом закаты!»

Пусть эти техники станут твоим ремнём безопасности.

Не для того, чтобы остановить движение.

А для того, чтобы ехать спокойно, не теряя себя по дороге.

Чтобы ты мог сказать: «Да, я в потоке дел.

Да, я немного уставший. Но я здесь.

Я помню, кто я. И этого достаточно».

А если вдруг покажется, что ничего не выходит и ты опять весь в делах и мыслях — просто вспомни тётю Софу и её замок.

Знаешь, почему никто не мог его открыть?

Не потому что он был какой-то сверхсложный.

А потому что тётя Софа его каждый вечер запирала с таким видом, будто защищает самое ценное.

Вот и ты — каждый раз, когда делаешь одну маленькую паузу,

когда говоришь себе «я сейчас выдохну», ты как будто щёлкаешь своим внутренним замком. Не наглухо.

Просто даёшь себе минуту, чтобы сберечь главное: себя настоящего.

Ну что, готов? Тогда надевай свой любимый свитер — пусть он не для обложки, зато тебе в нём тепло.

Бери свой кофе. И поехали.

Не в дзен, нет. Просто в свой день.

С делами, с заботами, с одной-двумя маленькими паузами,

где ты можешь тихо усмехнуться: «Опять автопилот.

Ладно, сейчас просто подышу».

Добро пожаловать в магию, которая не требует от тебя быть идеальным. Только честным.

Только настоящим. Только своим».

Глава 1

Слушай, если бы осознанность была тумблером — я бы щёлкнула ещё на прошлой неделе и сейчас сидела бы в позе лотоса, пила мятный чай и с просветлённой улыбкой смотрела, как дедлайны сами себя закрывают. Но реальность, увы, другая. Мой внутренний автопилот — это такой упрямый таксист: ты ему «давай медленно, созерцай закат», а он тебе: «Ага, ща. Сначала доберёмся до офиса, потом разберёмся с тремя срочными письмами, а там посмотрим на этот ваш закат».

И через три секунды ты уже не «просто дышишь», а мысленно переписываешься с тем самым собеседником, который вчера написал: «Ну ок» — и этим «ок» запустил в голове восьмисерийный драматический сериал.

А слово «осознанность»? Иногда оно звучит как голос заботливой подруги, которая слишком бодро говорит: «Просто расслабься!» — когда у тебя в одной руке кофе, в другой — ноутбук, а на плече висит тревога размером с рюкзак.

И хочется ей сказать: «Дорогая, я бы с радостью, но у меня тут эволюция встроена: сначала выжить, потом просветлеть».

Так что да, автопилот — это не про лень.

Это про то, что мозг бережёт силы на случай, если из-за угла выскочит саблезубый тигр.

А дедлайн, пробки и глупая переписка — это просто современные версии кустов, где прячется опасность.

Так что если ты снова поймал себя на том, что вместо «быть здесь и сейчас» ты опять анализируешь ту самую переписку — не ругай себя. Ты не провалил экзамен по осознанности. Ты просто живой человек со стандартным эволюционным пакетом.

И знаешь, в этом даже есть своя магия.

Не из книг про «просветление за 7 дней»,

а из тех, что ты пишешь: магия в том, чтобы замечать эти моменты, усмехаться про себя: «Ну вот, опять автопилот»,

и всё равно делать маленький шаг назад — к дыханию, к секунде тишины, к тому самому «просто будь».

Пусть не на десять минут, а на одну. Одну секунду, когда ты не спасаешь мир, а просто стоишь, дышишь и думаешь:

«Ладно, тигр пока не выскочил. Можно выдохнуть».

Вот серия коротких постов

— чтобы вместо «ты всё делаешь не так»

было «да расслабься, это не ты сломался, это биология такая».

Можно ставить как карточки или сторис.

Пост 1

«Ты опять не в моменте? Да ты не переживай!

Это не характер, это эволюция.

Твоему мозгу вообще неинтересно «быть здесь и сейчас», ему бы тигра в кустах заметить да бутерброд не уронить.

Так что не грызи себя: если вместо медитации ты в голове споришь с бухгалтерией — это не прокрастина-

ция,

это базовый режим «выжить любой ценой».

И знаешь что? В этом даже есть своя романтика. Ну, почти.»

Пост 2

«Осознанность — это не тумблер «включил и паришь».

Это как учиться ездить на велосипеде по скользкой плитке:

ты падаешь, встаёшь, опять падаешь,

но уже чуть ближе к лавочке.

Главное правило: не ругай себя за то, что мысли убегают.

Они по природе беглецы. Твоя задача не «поймать каждую»,

а «замечать, что убежали» — и мягко возвращать.

Хоть на полсекунды. Полсекунды — это уже победа.

В Одессе за такое вообще медаль дают.

Ну, или хотя бы пирожок.»

Пост 3

««У всех получается, а у меня нет». Знакомо?

А теперь представь: ты первый раз в жизни видишь турник и сразу хочешь выход силой.

И когда не получается, думаешь: «Со мной что-то не так».

Но с тобой всё так. Просто турник требует тренировки, а осознанность — привычки. Не волшебства, а маленьких

шагов.

Сегодня ты заметил, что опять витаешь в облаках, — уже молодец.

Завтра заметишь чуть раньше. Это не про «стать просветлённым»,

это про «научиться иногда вспоминать, что ты здесь».

И этого уже достаточно.»

Пост 4

«Если слово «осознанность» уже вызывает нервный тик — давай вообще его уберём.

Назовём это «пауза на один вдох».

Не духовность, не практика, а просто:

стоп, вдох, выдох, оглядеться.

Как в Одессе говорят: «Не надо бежать впереди трамвая — он всё равно приедет». Так и тут: дела никуда не денутся,

а ты на секунду выйдешь из гонки и скажешь себе:

«Я тут. Я живой. И я стараюсь, как могу».

Этого хватит на сегодня. Честно.»

Пост 5

«И последнее, самое важное: если ты бросаешь практики, это не значит, что ты «неподходящий».

Это значит, что тебе пока не подошёл именно этот способ.

Кому-то помогает дыхание, кому-то — прогулка, кому-то просто пять минут смотреть на дерево и думать:

«Ну вот, дерево стоит. И я стою. И это уже неплохо».

Не надо себя ломать. Надо искать то, что не бесит.

Потому что забота о себе — это не ещё одна обязанность.

Это когда ты говоришь: «Мне сейчас тяжело.

Давай я сделаю хоть что-то маленькое, чтобы стало чуть легче».

И даже если это просто чашка чая и десять секунд тишины — это тоже осознанность.

По-нашему, по-одесски: без пафоса, зато с душой.»

Глава 2

Слушай, ну вот эта фраза «со мной что-то не так»
— она вообще главный враг всех практик.

Человек честно садится, закрывает глаза, пытается пойма-
ть

этот самый «момент», а через три секунды уже мысленно
дописывает письмо начальнику, причём в трёх разных
стилях:

вежливым, язвительным и «я всё бросаю и уезжаю
разводить альпак». И думает:

«Ну всё, я безнадёжен,

у меня даже мозг не умеет быть осознанным».

А мозг-то как раз отлично умеет.

Просто его главная суперспособность — не парить в нир-
ване,

а держать руку на пульсе: «А вдруг сейчас принесут пиц-
цу?

А вдруг кто-то напишет? А вдруг за углом тигр?»

Эволюция не закладывала в него опцию

«умиротворённо созерцать закат», она закладывала

«выжить и поесть». Так что когда тебя «колбасит»

во время медитации — это не баг, это фича.

Твой мозг честно делает свою работу: сканирует горизонт,
перепроверяет списки дел и параллельно прикидывает,

хватит ли кофе до вечера.

И поэтому большинство и бросают практики.

Не потому что ленивые или безвольные,

а потому что сталкиваются с этим железобетонным внутренним

«да ну его, мне и так дел хватает» и решают, что они просто «не те люди». А они как раз самые те.

Просто их нервная система не создана для вечного самонаблюдения — ей бы хоть пять минут спокойно посидеть без тревожного мониторинга всех возможных катастроф.

Вот поэтому и нужна не иллюзия «просветление за выходные»,

а нормальная, человеческая программа

«Психическая саморегуляция»:

чтобы учиться договариваться со своим упрямым автопилотом,

а не воевать с ним. Без волшебных таблеток,

зато с пониманием, как устроены твои собственные тормоза,

газ и поворотники.

А статья эта — вообще не про то,

как стать гуру осознанности к завтраку.

Это честный разбор:

пять причин, почему твой мозг изо всех сил сопротивляется

попыткам его «успокоить», плюс пара рабочих способов, как с ним по-хорошему договориться.

Никакой магии — только биология, привычки и немного здравого смысла. Ну и щепотка сарказма, чтобы не воспринимать себя слишком серьёзно.

Слушай, твой мозг — это такой начальник старой закалки:

«Мне не надо никакой осознанности, мне надо, чтобы всё работало, и желательно без лишних совещаний!»

И когда ты такой: «Так, сейчас будем наблюдать дыхание», он в ответ молча достаёт калькулятор, считает калории и выдаёт: «Ты что, с ума сошёл? Я тут 2% веса занимаю, а жру 20% твоих запасов! Ещё и автопилот отключишь? Да мы через час на голодном обмороке будем!»

Вот и получается, что ты не ленивый и не безвольный — ты просто пытаешься уговорить экономиста-рационализатора

поработать в режиме «дорогого экспериментального прототипа».

А он по делу сопротивляется: ему выгоднее ехать по накатанной колее, чем каждый раз заново прокладывать маршрут.

Давай про эти самые биологические «тормоза»

— почему не надо себя грызть:

— Автопилот как главный экономист.

«Представь, ты в Одессе на Привозе.

Ты же не будешь каждый раз заново учиться торговаться, если знаешь, что за помидоры надо сбивать цену на треть.

Мозг делает ровно то же: он экономит силы, чтобы их хватило на что-то важное — например, на то,

чтобы не забыть купить хлеб. Когда ты пытаешься быть осознанным, ты как будто говоришь мозгу:

«А давай сегодня будем всё заново обдумывать!»

А он тебе: «Ты серьёзно? У меня тут бюджет, у меня тут калории!»

Так что ты не ленишься — ты просто сталкиваешься с бухгалтерией нервной системы.»

— Амигдала против префронтальной коры

гонка, где ты всегда опаздываешь.

«Это как спор с тётёй Розой: она успевает сказать три фразы,

пока ты только открываешь рот, чтобы вежливо возразить.

Лимбическая система реагирует за 0,3 секунды — это скорость молнии.

А твой рациональный отдел просыпается только через 2—3 секунды,

когда ты уже мысленно нахамил коллеге, а вслух сказал: «Да нормально всё».

Это не отсутствие выдержки — это физиология: эмоции стартуют раньше, чем включается тормоз.

Так что не ругай себя за то, что не успел себя остановить.

Ты просто не можешь обогнать собственную нервную систему.»

— Мозг не отличает реальную беду от «а вдруг»

«Твой мозг — это такой тревожный сосед, который звонит в дверь в два ночи: «А ты точно выключил утюг?!»

И неважно, что утюг ты не включал уже неделю — он всё равно будет переживать. Когда ты прокручиваешь в голове вчерашнюю ссору, тело честно думает, что она происходит прямо сейчас, и выдаёт кортизол, будто враг стоит у порога. Осознанность тут не волшебная таблетка: ты замечаешь тревогу, а тело уже включило режим

«спасайся, кто может». И ты не можешь просто силой воли выключить эту сирену — она работает на древних настройках.»

— Нейронная колея: тропинка, которую ты сам протоптал

— «Представь, что ты идёшь по лесу, и там есть старая тропинка

— широкая, утоптанная, по ней удобно. А новый путь — через кусты,

крапиву и коряги. Даже если новый путь лучше, ты по привычке

свернёшь на старую тропу, потому что она знакомая. Так и мозг:

каждый раз, когда ты привычно злишься, заедаешь стресс или уходишь в телефон,

ты ещё глубже протаптываешь эту дорожку.

Новая реакция — это как пробираться через лес без тропинки.

Пока ты её не протопчешь, старая будет тянуть обратно.

И это не слабость — это инерция нейронных связей.»

Глава 3

И вот тут как раз и нужна программа

«Психическая саморегуляция»:

не чтобы сломать эту систему, а чтобы научиться с ней договариваться. Не «перестать быть человеком с нормальным мозгом»,

а понять, где у него кнопки, как он экономит энергию, почему сначала орёт «опасность!», а потом уже думает, и как потихоньку, без надрыва, протаптывать новые тропинки.

А статья эта — вообще не про то, как перехитрить свою биологию

за выходные. Это честный разбор: вот почему тебя колбасит,

когда ты пытаешься быть осознанным, и вот какие маленькие,

реалистичные шаги можно делать, чтобы не воевать с собой,

а просто чуть-чуть перенастраивать привычные маршруты.

Никакой магии — только биология, немного терпения и разрешение себе ошибаться, потому что мозг у тебя не сломан,

он просто очень старательный.

Слушай, это как прийти в спортзал после десяти лет дивана

и в первый же день пытаться взять штангу, которой тренер гордится. А потом смотришь на себя, тяжело дышишь и думаешь:

«Ну всё, я безнадёжен, у меня даже мышцы не знают, что делать».

А они просто не тренировались. И им нужно время, чтобы вспомнить, где у них спина, где ноги, и вообще как это — двигаться без стонов.

Твой мозг — это та же история. Ты не плохой ученик.

Ты просто пытаешься переписать нейросеть, которую сам же

десятилетиями накачивал шаблонами: «на вопрос «как дела»

отвечать «нормально»», «в стрессе хвататься за телефон», «перед важным делом полчаса прокручивать в голове все возможные катастрофы». Это не лень, не слабость и уж точно не отсутствие таланта к осознанности. Это просто очень,

очень наезженная колея. И чтобы её сгладить, нужны не героические усилия, а сотни маленьких, почти незаметных шагов.

Вот тут дядя Миша бы вздохнул, поправил кепку и сказал: «Так, молодёжь, не надо себя грызть. Ты не нейросеть перезапускаешь за вечер — ты потихоньку новую дорож-

ку

протаптываешь. Сегодня заметил, что опять в тревоге за-
вис,

— уже молодец. Завтра, может, чуть раньше заметишь.
Это не спринт, это Одесса после дождя:
идёшь, осторожно переступаешь лужи,
никуда не летишь, зато точно дойдёшь».

И программа «Психическая саморегуляция» как раз про
это:

не про «перепрошить мозг за выходные»,
а про то, как маленькими,
реалистичными шагами учиться замечать свои
автоматические реакции и мягко, без надрыва,
выбирать другой путь. Не воевать с собой, а договаривать-
ся.

Потому что ты не сломан. Ты просто переучиваешься
— а это всегда сначала неудобно, немного нелепо и
точно не быстро. Но именно так и растёт новая привычка:
по одному крошечному шагу, по одной секунде,
когда ты говоришь себе: «Ага, опять автопилот.
Ладно, я заметил. Можно чуть-чуть иначе».

Слушай, эта тишина — она как старый чулан на даче: г
одами туда скидывали всё, чему не хотели смотреть в гла-
за,
— обиды, неловкие моменты, «а вдруг я всё делаю не
так»,

пару стыдных историй, которые до сих пор просыпаются в три ночи и шепчут: «А помнишь?...» И вот ты такой: «Сейчас посижу в тишине, побуду в моменте».

А психика в панике дёргает за рукав: «Ты что творишь?! Мы туда не заглядываем! У нас стратегия: не смотреть, не трогать, прикрыть пледом и сделать вид, что его нет!» И начинается этот великий спектакль «мне срочно надо»: нос чешется так, будто там целая драма, в голове всплы-

вает

список дел аж до 2030 года, а про пыль на антресолях ты вспоминаешь с такой страстью, будто без её вытирания рухнет мироздание. Это не твоя неусидчивость. Это твой внутренний охранник стоит на посту и кричит: «Ни шагу в чулан! Там прошлое! Оно кусается!»

А теперь давай это же самое, — чтобы вместо чувства вины было

«Да, это неприятно, но это нормально, и я не один такой»:

«Так, молодёжь, не надо себя грызть, если в тишине тебе вдруг

срочно понадобилось перемыть все ложки, включая те, что вообще не твои. Это не характер, это инстинкт самосохранения.

Ты сел в тишину — а психика сразу: «Ой, нет, мы туда не пойдём,

там воспоминания с тяжёлым взглядом!» И начинает подсовывать:

«А давай лучше пыль протрём? Это безопасно, это понятно,

это вообще святое дело!»

Знаешь, как в Одессе говорят:

«Не лезь в тёмный угол, пока не купил фонарик».

Вот медитация — это и есть попытка включить фонарик в комнате,

где ты годами ходил на ощупь.

Неудивительно, что сначала страшно

и хочется обратно к свету, к телефону, к чему-то привычному.

Так что если ты через минуту вскочил и побежал «делать важное»

— ты не провалил практику. Ты просто живой человек, которому пока некомфортно смотреть в свой чулан.

И это нормально. Главное — не ругай себя за то, что отворачиваешься. А когда будет сил — можно чуть-чуть

приоткрыть дверь. На полсантиметра. Посмотреть:

«Ага, вот это лежит. Ладно, закроем пока».

И это уже шаг. Маленький, но свой.»

Глава 4

И программа «Психическая саморегуляция» как раз про это:

не про «сиди в тишине и смотри в лицо всем демонам сразу»,

а про то, как научиться подходить к этому чулану без паники.

Как брать фонарик, включать его на пару секунд, привыкать к свету и потихоньку разбирать завалы — без надрыва,

без геройства, по одной коробочке. Потому что осознанность

— это не про то, чтобы не бояться дискомфорта. Это про то,

чтобы замечать: «Мне сейчас неприятно, я хочу сбежать», и всё равно оставаться с этим на крошечную секунду дольше.

А потом ещё на одну. И так шаг за шагом чулан перестаёт быть страшным — он становится просто комнатой, где лежат старые вещи.

Слушай, эти ловушки — они как старые дверные пружины:

ты их годами дёргал, они скрипели, но работали, и ты к этому скрипу привык.

А теперь пытаешься дверь тихо приоткрыть,
чтобы в комнату тишины заглянуть, а пружина так и но-
ровит

хлопнуть по лбу: «Куда пошёл?! Тут опасно!»

Давай про эти четыре ловушки — как не винить себя за
то,
что хочется схватить телефон и убежать от тишины.

Ловушка 1: «Дискомфорт = тигр в кустах»

«Ты сидишь, стараешься дышать ровно, а внутри всё на-
пряглось,

скука подступает, как тётя Циля с вопросом «А когда вну-
ки?»»

Мозг тут как тут: «Опасность! Спасайся!» И ты уже не в
моменте,

ты уже листаешь что-то, лишь бы не чувствовать эту
неловкую тишину. А на самом деле никакой опасности нет
— просто телу непривычно не бежать. Это не паника,
это просто сигнализация, которая срабатывает на любой
шорох.

Так что если ты вскочил и схватился за дела —
ты не провалил практику. Ты просто столкнулся с
гиперзаботливой сигнализацией,
которая будит тебя даже от упавшего листа.»

Ловушка 2: «Костыли, которые стали родными»

«Представь, что ты привык ходить с костылями. Не потому что ты слабый, а потому что так спокойнее, так привычнее. Лента новостей, сериал фоном, ещё одна чашка чая — это твои костыли.

Они помогали держаться на ногах, когда было тяжело.

А осознанность приходит и тихо говорит:

«А давай попробуем без них». И ты делаешь шаг — и сразу

падаешь в пустоту. И думаешь:

«Ну вот, без костылей я вообще ничего не могу!»

А ты можешь. Просто без опоры сначала страшно, и это нормально. Программа «Психическая саморегуляция»

как раз не про то, чтобы сразу выкинуть костыли, а про то, как учиться опираться на себя — сначала с ними, потом чуть меньше на них, потом просто держать их под рукой, если вдруг снова станет шатко.»

Ловушка 3: «Я хочу, чтобы стало легче, а стало только честнее»

«Это как прийти к врачу, который не говорит

«да всё нормально, не переживай», а честно показывает анализы:

«Вот тут напряжение, вот тут тревога, вот тут ты давно не отдыхал».

И ты такой: «Эй, я не это хотел услышать! Я

хотел, чтобы ты махнул волшебной палочкой и сказал, что всё хорошо!»

Осознанность — это тот самый честный врач.

Она не убирает дискомфорт, она перестаёт делать вид, что его нет. И от этой честности сначала даже обидно:

«Я старался быть осознанным, а мне всё равно тревожно!»

А тревожно не потому, что ничего не работает, а потому что ты впервые увидел, где болит.

А когда видишь — можно начать лечить.

Потихоньку, без спешки.»

Ловушка 4: «Автопилот быстрее мысли»

«Скучно — и рука сама тянется к телефону.

Грустно — и ты уже думаешь про чай с печенькой.

Злость — и хочется просто закрыться и никого не видеть.

Это не слабость, это натренированный навык.

Как у официанта, который на автомате ставит тарелку, даже не думая. Между чувством и действием у тебя вообще нет паузы — ты уже сделал. И пытаться в этот момент «замедлиться и осознать» — это как просить официанта посреди смены: «А теперь поставь тарелку медленно и подумай, почему ты её ставишь». Он не сможет.

Ему надо сначала научиться делать паузу между «хочу» и «делаю». Вот этому и учат на практике: не ругать себя за автоматизм, а потихоньку тренировать

крошечную паузу. Даже полсекунды — уже победа.
В Одессе за такое вообще пирожок дают.
Ну, или хотя бы уважительный кивок.»

И вот в этом и есть суть

осознанность — не про то,
чтобы мгновенно стать спокойным и просветлённым.
Она про то, чтобы замечать: «Ага, сейчас включился автопилот.

Сейчас я бегу от дискомфорта.

Сейчас я хватаюсь за привычный костыль».

И каждый раз, когда ты это замечаешь,
— ты уже не на автопилоте.

Ты за рулём. Пусть сначала только на полминуты,
пусть дрожащими руками, но ты сам решаешь, куда ехать.
А программа «Психическая саморегуляция» как раз
про эти маленькие тренировки: как учиться делать паузу,
как замечать свои привычные реакции, как не ругать себя,
когда снова сорвался на старый маршрут. Без иллюзий,
зато с пониманием: ты не ломаешься, ты переучиваешься.
А переучиваться всегда сначала неудобно.

Знаешь, эта «несправедливость» — она как прийти в спортзал

и впервые почувствовать мышцы, о существовании которых

ты вообще не подозревал. И не в хорошем смысле:
не «вау, я сильный»,
а «ой, я теперь даже чашку поднять боюсь».

Вот и с осознанностью так:

ты убираешь привычную анестезию

— и вдруг чувствуешь всё, что годами приглушал.

И первая нормальная реакция:

«Да ну его, верните мне мою уютную иллюзию,
где всё хорошо!»

И тут дядя Миша бы посмотрел на тебя

с таким понимающим прищуром и сказал:

«Так, не торопись хлопнуть дверью чулана. Да, там бардак.

Да, ты сейчас увидел три коробки, про которые вообще
забыл,

и одну, на которой написано «лучше не открывать».

И да, очень хочется всё это прикрыть, включить сериал
и сделать вид, что ты вообще мимо проходил.

Это не слабость — это инстинкт:

«Там темно, там непонятно, давай туда не пойдём».

Но знаешь, в чём фокус? Ты уже не просто мимо прохо-
дил.

Ты уже ручку повернул.

И если ты сейчас чувствуешь раздражение,

досаду или «да сколько можно про этот чулан» — по-
здравляю,

ты прямо в моменте. Ты не убежал. Ты стоишь, морщишь-
ся,

но стоишь. А это и есть та самая психическая устойчи-
вость:

не «мне вообще ничего не страшно»,
а «мне сейчас неприятно, но я тут ещё полминуты побуду».

И не надо сразу разбирать весь чулан.

Одну коробку чуть приоткрыл, посмотрел:

«Ага, вот это старое чувство, я его помню» — и закрыл.

Не насовсем, а просто: «Сегодня хватит». И пошёл пить чай.

Это тоже практика. В Одессе за такое вообще отдельный почёт:

не геройство, а обычное человеческое «я стараюсь, как могу».»

Глава 5

И программа «Психическая саморегуляция» как раз про это:

не про то, чтобы сразу вынести весь хлам из чулана, а про то, как учиться заходить туда без паники.

Как держать фонарик так, чтобы рука не дрожала.

Как замечать: «Сейчас мне хочется сбежать»

— и всё равно оставаться ещё на одну секунду.

А потом ещё на одну. И постепенно чулан перестаёт быть страшным местом. Он становится просто комнатой, где лежит прошлое. Не самое удобное, не самое приятное, но твоё. И с ним можно понемногу разбираться — без

надрыва,

без героизма, по одной маленькой коробочке.

А эта статья — она вообще не про «будь идеальным, будь осознанным, будь всегда спокойным».

Она про честность: вот как это устроено,

вот где будут трудности,

вот почему тебе хочется всё бросить — и вот какие кро-

шечные

шаги реально помогают, когда сил только на полвздоха.

Никакой магии. Только понимание, терпение к себе и разрешение иногда просто закрыть дверь и сказать:

«Сегодня чулан подождёт».

Ох, этот парадокс усилителя — это как пытаться тихо сидеть в комнате, а мозг такой:

«Ага, тишина! Значит, надо срочно вспомнить все неловкие фразы, которые ты сказал в 2017 году, и прокрутить их в 10-кратном замедлении!»

И ты сидишь, стараешься быть осознанным, а в голове уже целый сериал: драма, саундтрек, титры.

И думаешь: «Ну всё, я не медитирую, я снимаю артхаус!»

Давай про эти четыре способа, которыми желание

«стать осознанным» устраивает тебе дружескую поднож-

ку,

— но теперь голосом дяди Миши, чтобы вместо

«я провалился» было «да это же классика, со всеми бы-

вает».

Способ 1: «Не думай о полярном медведе»

— и вот он, в шубе, с чашкой кофе.

«Ты говоришь себе: «Не думай о плохом!» — а мозг ра-

достно:

«О, плохое! Надо подумать! И ещё пять раз перепроверить!»

Это как в Одессе на рынке:

тебе говорят «не смотри на пирожки»,

а они прямо перед носом, горячие, с запахом,

который сам в тебя лезет.

Попытка не думать — это вообще гарантия, что будешь думать. Так что если в медитации всплывает полярный медведь — не ругай себя. Он пришёл не потому,

что ты слабый, а потому что ты ему дверь приоткрыл. Просто кивни ему: «Привет, медведь, вижу тебя. Но сегодня я посижу тут, ладно?» — и пусть себе идёт дальше.

Это и есть осознанность: не выгонять медведя шваброй, а просто заметить: «Ага, опять ты».»

Способ 2: «Я опять отвлёкся»

— и понеслась сессия самоедства.

«Вот ты сидишь, всё хорошо, потом ловишь себя на том, что мысленно уже достроил дачу, продал её и купил яхту. Замечаешь: «Ой, отвлёкся!» — и тут же добавляешь второй слой драмы: «Я безнадежен, у меня не получается!»»

А это уже не практика, это внутренний суд присяжных, где ты и подсудимый, и прокурор. Дядя Миша тут бы вздохнул и сказал: «Так, молодёжь, не надо устраивать себе трибунал за то, что мысли убежали.

Они по природе беглецы.

Твоя задача не «держат их на цепи», а «замечать, что убежали»

— и спокойно возвращать. Без криков, без штрафов.

Просто: «Ага, я тут. Вернёмся к дыханию». И это уже победа.

В Одессе за такое вообще пирожок дают.

Ну, или хотя бы уважительный кивок.»»

Способ 3: «Хочу пустой ум»

— как просить реку перестать течь.

«Ты где-то услышал, что настоящая осознанность — это когда

в голове тишина, как в библиотеке в три ночи.

И теперь сидишь и ждёшь, когда мысли закончатся.

А мозг честно трудится: он производит мысли, как сердце качает кровь. Это его работа.

Пытаться остановить поток мыслей — это как стоять на берегу

реки и ладонями пытаться её задержать.

Бесполезно и немного грустно. Осознанность — это не про

«чтобы не было мыслей», а про «чтобы к ним не прилипать».

Представь, что мысли — это облака: они плывут, ты их видишь,

но не цепляешься за каждое и не кричишь:

«Это моё любимое облако, держи его!»

Просто: «Ага, мысль пролетела. Пусть летит.»»

Способ 4: «Включу прожектор»

— и превращу осознанность в тревожный надзор.

«Ты решаешь быть максимально внимательным и начинаешь

сканировать всё подряд: как мигает веко, как чешется локоть,

какой оттенок у тревоги сегодня — бирюзовый или ближе к серо-зелёному. Это уже не осознанность, это служба безопасности с биноклем и фонариком. Ты не расслабляешься,

ты работаешь сверхурочно внутренним надзирателем.

А стресс в таком режиме не снижается — он только растёт,

потому что ты сам себе добавил задачу:

«наблюдай за наблюдением».

Дядя Миша бы тут покрутил пальцем у виска и сказал:

«Так, не надо из осознанности делать

экзамен на внимательность.

Не надо смотреть на каждый чих и думать: «Это значимо!»

Иногда просто посиди. Пусть будет свеча, а не прожектор.

Пусть будет тихо. Пусть будет просто:

я тут, я дышу, и этого достаточно.»»

И вот в этом и прячется главная ловушка:

ты хочешь стать осознанным, а вместо этого становишься собственным строгим надзирателем. И чем старательнее

ты «средишь за осознанностью»,

тем сильнее она от тебя убегает

— как кошка, на которую ты слишком пристально смотришь:

она сразу делает вид, что её тут нет.

Глава 6

Программа «Психическая саморегуляция» как раз про то, как перестать быть надзирателем и стать... ну, скажем, спокойным наблюдателем на скамейке. Не с биноклем, а с чашкой чая. Чтобы замечать: «Ага, опять я себя сужу», «Опять пытаюсь выгнать медведя», «Опять хочу пустой ум»,

— и мягко, без ругани, возвращаться к простому: «Я тут. Я дышу. И этого достаточно на сегодня».

А статья эта — она вообще не про то, чтобы ты стал идеальным наблюдателем без единой лишней мысли. Она про честность: вот как мозг тебя троллит,

вот какие ловушки ставит, вот почему от старания иногда становится только хуже — и вот как с этим можно обращаться по-человечески. Без магии, зато с пониманием:

ты не ломаешься, ты просто учишься не воевать с собственными мыслями, а кивать им и идти дальше.

Знаешь, эта злость на практику — она такая... почти заслуженная.

Ты честно стараешься, сидишь, брови хмуришь от усердия,

а мысли носятся, как маршрутки в час пик:
не по расписанию, не по правилам,
и каждая норовит тебя задеть.

И ты такой: «Да что ж такое!

Осознанность, ты вообще работаешь?!»

А она работает. Просто ты пытаешься эту маршруточную
сеть не наблюдать,

а лично остановить жезлом регулировщика.

И тут дядя Миша бы посмотрел на всё это,
почесал затылок и выдал:

«Так, молодёжь, не надо злиться на осознанность.

Она не виновата, что ты к ней пришёл с настройкой
«сейчас я всё под контроль возьму».

Осознанность — она не про силу воли, она про:

«Ладно, пусть едут. Я тут постою, посмотрю».

Представь, что мысли — это поезда на соседнем пути.

Они грохочут, сигналият, летят вперёд, и ты не можешь
их остановить — да и не надо. Твоя задача не бежать
за ними с криком «А ну стой, я тут главный!»,

а просто стоять на своей платформе и спокойно кивать:

«Ага, вот этот пронёсся. И этот. И вон тот, с надписью
«А вдруг я всё делаю не так». Пусть едет».

А психическая устойчивость — она вообще не про «я всех
победил и теперь тишина». Она про: „Я вижу, что шумно.
И я всё равно тут стою. И даже если у меня коленки дро-

жат

— я всё равно стою».

Это не про суперсилу.

Это про обычное человеческое «я стараюсь, как могу, и этого достаточно».

И знаешь, в чём самый одесский секрет?

Не пытайся быть идеальным наблюдателем.

Будь таким, какой есть: с усталыми глазами, с желанием всё бросить, с мыслью «да гори оно огнём».

И вот в эту самую секунду, когда ты вместо «я должен быть спокойным» говоришь себе честно:

«Мне сейчас тяжело, но я тут ещё минуту побуду»

— вот тут и случается настоящая осознанность.

Без пафоса, зато с душой.»

Так что если в какой-то момент ты поймаешь себя на мысли:

«Всё, я сдаюсь, осознанность не для меня» — остановись на секунду и улыбнись. Потому что вот это самое «я сдаюсь»

и есть твой главный шаг вперёд. Ты перестал бороться с рекой — и вдруг почувствовал, что она тебя не топит. Она просто течёт. А ты стоишь на берегу, мокрый, уставший, но живой. И этого уже достаточно.

Слушай, эти эмоциональные ловушки — они как старые добрые качели: ты садишься, думаешь

«сейчас плавно покачаюсь, буду осознанным»,
а качели берут и швыряют тебя то в вину,
то в ожидание идеала, то в попытку вообще не чувствовать.

И ты такой: «Я же стараюсь! Почему вместо просветления у меня тут внутренний трибунал?»

Давай про эти четыре ловушки, но теперь так,
будто дядя Миша объясняет, как не превращать
осознанность в ещё одну причину себя погрызть.

Ловушка 1: «Осознать = исправить»

«Ты заметил, что злишься на жену, тревожишься перед
встречей, обижаешься на друга — и сразу включаешь ре-
жим

«надо это убрать». А осознанность — она не про кнопку
«удалить», она про кнопку «посмотреть в паспорт и чест-
но

сказать: ага, ты тут».

Представь, что эмоция — это гость, который пришёл
без звонка. Ты не обязан его селить навсегда,
не обязан с ним спорить, но сначала надо хотя бы глянуть
в глазок и сказать: «А, это ты. Проходи, но на кухню не
лезь».

Осознанность не убирает гостя, она просто не даёт тебе
делать вид, что за дверью никого нет. А правда от этого
не исчезает — она просто перестаёт прятаться

в шкафу и шуршать по ночам.»

Ловушка 2: «Эмоции бывают хорошие и плохие»

«Вот ты поймал в себе зависть. И тут же внутренний кри-
тик:

«Как ты можешь завидовать, ты же практикуешь осознан-
ность,

ты должен быть выше этого!» А ты не должен. Ты живой.
Зависть — не приговор, это просто сигнал:»

Тут что-то важно для меня».

Дядя Миша бы тут фыркнул и сказал:

«Не надо стыдить себя за то, что ты человек.

Ты не робот, чтобы выдавать только правильные эмоции.

Пусть будет зависть, пусть будет обида, пусть будет ра-
дость.

Главное — не добавлять к ним второй слой:

«я плохой, что это чувствую». Потому что когда к одной
эмоции ты приклеиваешь стыд, у тебя уже не одна
проблема, а две. А нам и одной хватает.»»

Ловушка 3: «Хочу быть всегда спокойным»

«Все эти гуру в интернете — улыбаются, не моргают,
смотрят вдаль, будто там ответы на все вопросы.

И ты думаешь: «Вот бы мне так. Чтобы вообще ничего
не трогало». А настоящая осознанность не делает
тебя бронзовым памятником. Она делает тебя живым.

Ты будешь злиться, бояться, расстраиваться — и это нормально. Спокойствие — это не «мне вообще ничего не страшно», а «мне страшно, но я не воюю с этим страхом каждую секунду». Это как стоять под дождём и не пытаться кричать на тучи: «Прекратите!» Ты просто стоишь, мокнешь, но не ломаешься. И вот это и есть устойчивость: не отсутствие дождя, а умение не рассыпаться под ним.»

Ловушка 4: «Осознаю, чтобы не чувствовать»

«Это самый тонкий подвох: ты чувствуешь грусть, а вместо того, чтобы просто посидеть и поплакать, ты такой: «Так, сейчас я эту грусть осознаю. Отмечу её, пронаблюдаю, обезврежу». И сидишь в позе лотоса, как будто медитация — это бронежилет от уязвимости. А настоящая осознанность — это как раз про то, чтобы снять бронежилет и сказать: «Мне сейчас больно. И это правда». Это требует мужества: не прятаться за сло-

вом

«осознанность», не делать из неё способ не чувствовать, а честно посмотреть: «Ага, тут грустно. Пусть будет грустно».

И знаешь, в Одессе говорят: «Не строй крепость там, где можно просто сесть и выдохнуть». Вот осознанность — это и есть выдох. Без героизма, без «я сильный», просто: «Сегодня тяжело. Я это вижу. И я тут.»»

Глава 7

И программа «Психическая саморегуляция» как раз про это:

не про то, чтобы стать непробиваемым, а про то, как учиться быть с эмоциями без паники. Как замечать: «Ага, сейчас мне стыдно за свою злость», «Сейчас я пытаюсь грусть превратить в задачу», «Сейчас я хочу быть идеальным и ничего не чувствовать» — и мягко возвращать себя к простому: «Мне сейчас тяжело.

Это факт. Я его вижу. И этого достаточно на сегодня». А статья эта — она вообще не про то, чтобы ты стал человеком без эмоций. Она про честность: вот как мы сами себе усложняем, вот какие крючки цепляем, вот почему от старания иногда становится только тяжелее — и вот как можно обращаться с этим бережно, по-человечески.

Никакой магии. Только понимание, терпение к себе и право быть неидеальным.

Знаешь, это самое обидное, да.

Ты всё делаешь по инструкции:

«Заметь эмоцию. Назови её. Подыши». И ждёшь: сейчас пламя начнёт гаснуть, внутри станет прохладно,

как в магазине с кондиционером в жару.

А внутри всё так же горит. И ты такой:

«Ну вот, опять не сработало.

Осознанность — это развод для уставших».

А она не развод. Просто ты ждал огнетушитель,
а тебе дали ведро, которым можно не подливать бензин.

И это уже огромная разница.

Раньше ты злился — и сразу орал.

Сейчас ты злишься — и не орёшь.

Для мира это гигантский шаг вперёд.

Для тебя — пока не очень,
потому что шторм-то никуда не делся.

Но ты уже не кидаешь в него дрова.

А это и есть психическая устойчивость:

не когда внутри тишина, а когда внутри шторм,
а ты не топишь корабль. Ты стоишь у штурвала,
мокрый, злой, уставший, но держишься.

И тут бы дядя Миша вздохнул, поправил кепку и сказал:

«Так, молодёжь, не надо себя винить, если после всех
этих «подыши и заметь» внутри всё равно штормит.

Шторм — он не по расписанию уходит.

Осознанность не обещает: «Сейчас я всё выключу,
будет тишина и птички поют». Она обещает:

«Я не дам тебе в гневе разбить любимую чашку тёти Со-
фы».

И это уже победа.

Представь, что эмоции — это гости, которые пришли с чемоданами и сразу начали топтать по квартире.

Раньше ты в ответ тоже топал и кричал: «А ну выйдите!»

А теперь ты просто стоишь и говоришь:

«Я вижу, что ты топаешь. Но чемоданы пока не распаковывай».

Это не значит, что тебе приятно.

Это значит, что ты не делаешь хуже.

А психическая устойчивость — она вообще не про «я ничего не чувствую».

Она про «я чувствую, но не ломаю мебель».

В Одессе за такое вообще отдельный почёт:

не за то, что не злишься, а за то, что злишься и всё равно ведёшь себя как человек. Так что если сегодня ты просто не наорал, хотя очень хотелось, — ты уже молодец.

Даже если внутри всё ещё бурлит.

Бурление — это нормально. Главное, что корабль на плаву.»

Вот и вся магия.

Никакой волшебной кнопки «выключить чувства».

Только честный договор с собой:

«Я вижу, что мне сейчас тяжело.

Я не буду делать хуже». И каждый раз, когда ты удержи-

ваешься

от автоматического «взорваться»,
ты тренируешь устойчивость.

Не громкими подвигами, а тихими «я не стал этого делать».

Программа «Психическая саморегуляция» как раз про это:

про то, как замечать, когда хочется подлить бензина,
и не подливать. Про то, как стоять у штурвала, когда штормит.

Про маленькие, незаметные победы, которые снаружи почти не видны, но изнутри меняют всё.

А статья эта — она вообще не про
«стань спокойным и счастливым». Она про правду:
вот почему кажется, что ничего не работает,
вот где прячется настоящий прогресс, и вот как выглядит
устойчивость не в рекламе, а в реальной жизни
— с мокрыми волосами, дрожащими руками и упрямым:
«Я держусь».

Слушай, этот главный вывод
— он как инструкция к кофемашине,
которую ты наконец-то читаешь не на бегу, а сидя,
с третьей чашкой в руке. И вдруг оказывается, что тебе
не надо быть супергероем осознанности,
тебе надо просто иногда замечать:

«А, я опять убежал в телефон».

И это уже победа.

Давай этот вывод тоже пропустим через одесский фильтр
— чтобы вместо «надо стать лучше» было
«давай просто не будем себя добивать по дороге».

Цель: не «быть осознанным»

а «вовремя замечать, что ты не осознанный»

«Представь, что ты не должен быть ангелом с крылышками,
ми,

который вообще никогда не ошибается.

Ты — обычный человек,

у которого автопилот иногда берёт штурвал и летит,
куда хочет.

Твоя задача не «не ошибаться»,

а «как можно быстрее замечать,
что летишь не туда».

Ты нахамил, залип на час, а через минуту спохватился:

«Ой, опять!» — и это не провал,

это медаль «За скорость реакции».

В Одессе за такое вообще отдельный почёт: не за то,
что не упал, а за то, что сразу понял, что поскользнулся.

Чем короче время между «споткнулся»

и «заметил» — тем круче

ты держишься на ногах. Вот и вся осознанность:

не отсутствие падений, а скорость, с которой ты поднима-
ешь

голову и говоришь: «Так, куда меня занесло?»»

Микрошаги вместо марафонов: 10 секунд 20 раз в день

«Не надо садиться в позу лотоса и обещать себе
«сейчас я стану просветлённым».

Твой мозг на это честно скажет:

«Да ты что, у меня тут дел полно!» А вот три глубоких
вдоха,

пока чайник закипает, — это нормально.

Поймать себя за чисткой зубов:

«Так, я сейчас просто чищу зубы,
и это уже достаточно».

Открыть дверь и на секунду остановиться:

«Я открываю дверь. Ок, идём дальше».

Это как учиться танцевать: сначала ты просто стоишь
и запоминаешь, где у тебя ноги,

а не пытаешься сразу выдать па,

от которого все в зале аплодируют. Маленькие шаги не
вызывают у мозга паники:

«Опять что-то серьёзное, надо собраться!»

Они просто вплетаются в обычную жизнь, как нитка в
ткань.

И именно из этих крошечных остановок и растёт устой-
чивость

— не громкая, не героическая, а такая, которая просто

помогает тебе не натворить дел, когда штормит.»

Перестаньте оценивать качество

осознанности — просто замечайте факт

«Ты отвлекся 50 раз за 10 минут? Отлично!

У тебя было 50 возможностей

заметить отвлечение и вернуться.

Это 50 тренировок, а не 50 провалов.

Дядя Миша тут бы покрутил пальцем у виска и сказал:

«Не ставь себе двойки за то, что мысли убегают.

Мысли — они как дети на экскурсии: разбежались,

ты их собрал, они опять разбежались.

Главное — ты их видишь.

Не надо устраивать им выговор: «Опять вы тут!»

Просто спокойно: «Ага, разбежались. Ну-ка, сюда».

Нет «правильной» осознанности и «неправильной».

Есть только «заметил» и «не заметил». И каждый раз,

когда ты замечаешь — ты уже не на автопилоте.

Ты за рулём. Пусть одной рукой, пусть дрожащей,

но ты сам решаешь, куда ехать.»»

Дискомфорт — это не поломка, а часть процесса

«Если во время практики тебе скучно, тревожно или хочется

всё бросить — поздравляю, всё идёт по плану.

Твой мозг честно сигнализирует: «Тут непривычно, тут надо напрягаться!» А ты не ломаешься, ты просто перестал убегать от этого напряжения.

Осознанность не обещает: «Сейчас станет легко».

Она обещает: «Ты перестанешь бояться, что тебе тяжело».

Это как привыкнуть к новым ботинкам: сначала жмёт, потом становится нормально. Дискомфорт — это не знак «ты делаешь не так», это знак

«ты наконец-то остановился и посмотрел, где жмёт».

А психическая устойчивость — она вообще не про «я терплю и не морщусь». Она про «мне жмёт, я это вижу, но я не бросаю ботинки посреди улицы».

Ты просто идёшь чуть медленнее, привыкаешь, и со временем становится удобнее.

Без геройства, зато по-человечески.»

Глава 8

И вот в этом и есть вся программа

«Психическая саморегуляция»:

не про то, чтобы стать человеком без эмоций, без ошибок и без усталости. А про то, как научиться замечать:

«Сейчас я на автопилоте», «Сейчас я себя ругаю»,

«Сейчас мне тяжело, и я не хочу это терпеть,

но и не хочу делать хуже». И каждый такой момент — это крошечный, но настоящий шаг.

А статья эта — она вообще не про «стань идеальным».

Она про честность: вот где мы сами себе мешаем,

вот как это выглядит в реальной жизни,

и вот какие маленькие,

реалистичные шаги реально помогают, когда сил только на три вдоха и одну мысль:

«Я тут. Я стараюсь. И этого достаточно».

Слушай, эта метафора с садом — она такая...

до боли жизненная. Ты утром вышел, тяпкой помахал, всё красиво, сорняки в кучке, ты такой гордый:

«Ну вот, теперь порядок!» А через два часа смотришь — а они опять тут как тут, бодрые, свежие, будто всю ночь тренировались, как быстрее вылезти. И ты уже готов ругаться на весь огород: «Да вы издеваетесь?!

Я же только что всё выполол!»

А они не издеваются. Они просто делают то, что умеют: растут. Как мысли в голове: не потому что ты плохой, а потому что мозг — он живой. Ему положено думать.

И тут дядя Миша бы поправил кепку, оперся на тяпку и выдал:

«Так, молодёжь, не надо устраивать скандал сорнякам. Они не виноваты, что у них работа такая — лезть. Твоя задача не «победить природу и сделать так, чтобы вообще ничего не росло». Твоя задача — просто иногда выходить с тяпкой и спокойно убирать лишнее. Не ради медали «Лучший садовник года», а ради того, чтобы тропинка к грядкам хотя бы была видна.

Представь, что мысли — это гости на даче.

Одни пришли с пирогом — пусть посидят.

Другие сразу лезут в шкаф, переставляют банки и кричат:

«А у тебя тут всё не так!» Вот этих ты и подцепляешь тяпкой:

«Так, уважаемый, без паники, тут мы не переставляем, тут мы дышим». И не надо их ненавидеть. Просто вежливо,

но твёрдо: «Сегодня ты тут не главный».

И если ты сегодня только три сорняка выдернул — это не провал.

Это три сорняка, которые не успели разбросать семена.

В Одессе за такое вообще отдельный почёт: не за то, что сад идеальный, а за то, что ты не сел на лавочку и не сказал: «Да гори оно огнём, пусть зарастает». Ты вышел. Ты поработал. Даже если на пять минут. Этого достаточно.

А если вдруг сорняков сегодня много — ну что ж, сезон такой.

Бывает. Главное — не бросать тяпку и не начинать себя грызть:

«Я опять ничего не могу!» Ты можешь. Ты просто ухаживаешь

за живым садом, а не за пластиковой клумбой, где всё вечно и неподвижно. А живой сад — он требует ухода.

Каждый день. Иногда по чуть-чуть. И это нормально.» Так что пусть это и будет тот самый один вывод, который можно держать в голове, когда снова накатывает:

«У меня ничего не получается, мысли лезут, я всё делаю не так».

Просто скажи себе голосом дяди Миши:

«Сорняки будут расти. Это не про тебя, это про природу.»

Ты не плохой садовник. Ты просто человек, который сегодня взял тяпку — и это уже победа».

И вот на этом месте дядя Миша бы поднял чашку чая,

посмотрел поверх очков и сказал:

«Так, молодёжь, подытожим, чтобы не кружилась голова от всех этих «надо быть осознанным». Ты не сломан.

С тобой всё в порядке. То, что тебе тяжело, — это не потому,

что у тебя сила воли как у котёнка, который первый раз видит пылесос. Это потому, что твой мозг по своей природе

— такой экономный бухгалтер: «Зачем тратить калории на лишние размышления?

Давай лучше сразу убежим в телефон!»

Ты пытаешься быть осознанным, а он тебе: «Ты серьёзно?

У меня тут автопилот годами отлажен, а ты хочешь его выключить посреди дороги?!» И это не твоя вина.

Это просто биология. Мозг не любит новизну.

Он любит привычное. И когда ты тянешься к осознанности,

он честно включает режим «а вдруг это опасно?».

А ещё ты привык от дискомфорта убегать — и это тоже не про слабость. Это про то, что годами ты учился выживать в потоке дел, уведомлений и «надо срочно».

И теперь, когда ты говоришь: «Так, посидим, посмотрим, что внутри», — твоя психика дёргается, как человек, который привык ходить в кроссовках, а тут ему выдали лакированные туфли: «Я в этом не пойду, мне неудобно!»

И правильно дёргается. Ей непривычно.

И самое обидное: ты стараешься контролировать мысли, а они от этого только плодятся, как котята у соседки, которая «только на одну ночь приютила кошечку».

Чем сильнее пытаешься их остановить, тем активнее они бегают. А эмоции ты хочешь сразу выключить,

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.