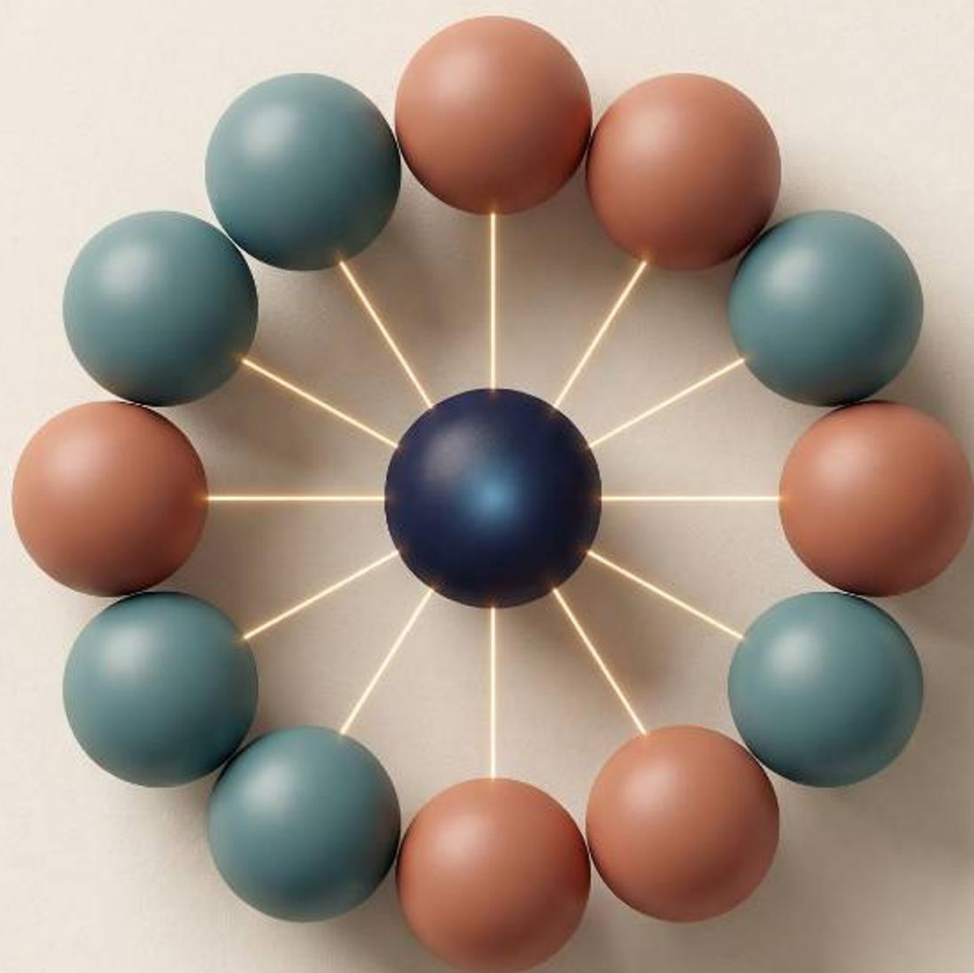


У ТВОЕЙ **ТРЕВОГИ** ЕСТЬ ПРИЧИНА

35 сценариев, которые
скрывает **подсознание**



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

У твоей тревоги есть причина

«Автор»

2026

Жданов П.

У твоей тревоги есть причина / П. Жданов — «Автор», 2026

Пятница, шесть вечера. Отчёт готов, но рука не решается его отправить. Внутри — короткая вспышка тревоги без всякого повода. Просто накатывает — и всё. Дело не в характере. Внутри идёт разговор, которого не слышно: между частью, что хочет сказать «нет», и частью, что боится последствий. Между тем, что случилось вчера, и тем, что случилось двадцать лет назад. Между тобой — и голосом, который слишком долго принимали за врага. В этой книге — тридцать пять точных симптомов тревоги, у которой как будто нет причины. Шесть смысловых блоков, каждый — про свою логику подсознания. А в приложении — честная карта из полусотни способов «успокоиться», от дыхательных практик до гомеопатии: какие снимают симптом на двадцать минут, какие держатся годами, а какие работают только потому, что в них верят. Пока не прочитан последний блок, остаётся только один вопрос: какая из тридцати пяти причин — твоя?

© Жданов П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Когда внутри тебя двое	7
Один хочет сказать «нет», другой боится последствий	8
Когда соглашаешься на то, во что не веришь	9
Улыбка вместо злости	10
Часть себя, в которой не признаёшься даже себе	11
Голос, который никогда не бывает доволен	12
Тихий сигнал, который пришлось усилить	13
ГЛАВА 2. Скрытая работа тревоги	14
Когда тревога защищает тебя от чего-то более трудного	15
Когда тревога приносит то, чего не даёт ничего другое	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Павел Жданов

У твоей тревоги есть причина

ВСТУПЛЕНИЕ

«Симптом никогда не возникает из ниоткуда. Психика всегда выбирает его как меньшее из двух зол — когда встретиться с настоящим чувством напрямую оказывается труднее, чем прожить то, что заменило его» — Павел Жданов

Обеденный перерыв, вторник. Ты сидишь за столом с телефоном в руке, экран открыт на переписке с коллегой. Сообщение прочитано пять минут назад, ответ занял бы десять секунд: «Да, всё в порядке, отправляй». Но рука не двигается.

Ты перечитываешь его снова. Ищешь в трёх словах что-то, чего там нет. Может, тон резче, чем нужно? Может, стоило написать по-другому? Ты откладываешь телефон, берёшь чашку, ставишь обратно, не отпив. Внутри — не мысль, а ощущение: что-то не так. Только что не так — непонятно. Событие нейтральное. Угрозы никакой. А тело реагирует так, будто вот-вот случится что-то важное.

Ты знаешь это чувство. Оно приходит не по расписанию и не по поводу — просто накаливается, занимает грудную клетку, и разум тут же бросается искать объяснение. Не находит. И тогда включается второй, привычный сценарий: «наверное, я просто накручиваю», «наверное, я слишком тревожная», «наверное, дело во мне».

Если ты сейчас подумала: «это про меня» — так и есть. И первое, что тебе нужно узнать: дело не в характере.

Тревожные расстройства — самый распространённый вид психических расстройств в мире, и по данным Всемирной организации здравоохранения они встречаются у женщин заметно чаще, чем у мужчин. Значит, дело не в отдельно взятом, редком сбое характера — а в том, о чём не принято говорить вслух за рабочим столом, хотя статистика знает об этом уже давно.

У тревоги без видимой причины есть причина. Просто не там, где её ищут.

Мы привыкли думать, что тревога — это реакция на что-то. Есть повод — есть тревога. Нет повода — значит, с тобой что-то не так, раз тревога всё равно есть. Эта логика кажется очевидной, и поэтому она так плохо работает: она проверяет только то, что происходит вокруг тебя сегодня. А у тревоги, которая появляется на ровном месте, адрес почти никогда не находится в сегодняшнем дне. Он находится в подсознании — в той части психики, которая помнит, взвешивает и защищает быстрее и глубже, чем успевает подключиться разум.

Подсознание не действует хаотично. У него есть своя логика — не менее точная, чем логика сознания, просто устроенная иначе. Оно помнит эпизод, который сознание давно закрыло. Оно защищает от чувства, которое когда-то было слишком тяжёлым, чтобы пережить его напрямую. Оно хранит верность сценарию, усвоенному в семье ещё до того, как у тебя появился собственный голос в этом вопросе. И когда что-то в сегодняшнем дне — тон сообщения, взгляд, пауза в разговоре — задевает эту глубину, оно подаёт сигнал. Сигнал называется тревогой.

У этой логики есть имя, и дальше в книге она будет называться так: Хранитель. Не образ для красоты, а самое точное описание того, что происходит внутри. Всю жизнь, с самого детства, в глубине психики работает часть тебя, единственная задача которой — не дать рассыпаться истории о том, кто ты есть. В большинстве из тридцати пяти случаев этой книги опасность угрожает не телу. Она угрожает истории — тому непрерывному внутреннему рассказу, который отвечает на вопрос «кто я», склеивая вчерашний день с сегодняшним и с тем, что ты

о себе знаешь. Тревога — не поломка и не слабость. Это голос Хранителя, который слишком долго считали врагом.

Проблема в том, что сознание получает сигнал без подписи. Тревога приходит, а объяснение — нет. И тогда сознание, не узнавая в этом сигнале работу Хранителя, начинает придумывать объяснение само: «я слишком остро реагирую», «мне не хватает силы воли», «я просто такой человек». Это не диагноз. Это черновик объяснения, написанный второпях, потому что настоящий автор письма ещё не назван по имени.

Эта книга — про то, как найти настоящий адрес.

В ней тридцать пять причин, по которым подсознание включает тревогу — не абстрактных, а таких, которые можно узнать по конкретным приметам: по моменту, в который они появляются, по тому, на что реагируют, по тому, что происходит внутри в первые секунды. Они собраны в шесть смысловых блоков — не потому что тревога любит порядок, а потому что у неё, как и у любого сигнала, есть несколько разных типов источников, и у каждого типа своя логика.

Иногда причина живёт во внутреннем конфликте — между частью тебя, которая хочет одного, и частью, которая этого боится. Иногда — в скрытой выгоде, которую сама тревога, как ни странно, приносит. Иногда — в эпизоде из прошлого, который давно забыт сознанием, но не телом. Иногда — в потребности, которая много лет не получала прямого ответа. Иногда — в сценарии, унаследованном от семьи ещё до того, как появилась возможность с ним не согласиться. А иногда — в чём-то незавершённом прямо сейчас, что психика отказывается отпустить, пока дело не будет закрыто.

Читая эту книгу, ты не будешь искать себя в одной причине. Скорее всего, ты узнаешь себя в нескольких — и это нормально: подсознание редко работает через один-единственный механизм. Твоя задача не в том, чтобы поставить себе диагноз по списку. Твоя задача — впервые увидеть тревогу не как черту характера и не как случайность, а как сообщение с конкретным, узнаваемым отправителем.

Дальше — тридцать пять сообщений от одного и того же автора. И у каждого есть обратный адрес.

Читать дальше необязательно по порядку. Полный список всех тридцати пяти причин есть в самом конце книги — если, пролистывая его, один заголовок зацепит сильнее прочих, можно сразу начать с него: каждая причина рассказана как отдельная история и не требует знания предыдущих. По порядку имеет смысл читать разве что последние разделы — «Портрет специалиста» и «Первый шаг»: то, что там сказано, звучит иначе после того, как позади останется хотя бы несколько причин.

ГЛАВА 1. Когда внутри тебя двое

«Внутри одного человека редко живёт один голос. Тревога — это то, что происходит, когда двое из них заговорили одновременно» — Павел Жданов

Пятница, шесть вечера. Сумка уже собрана, куртка на плече, ты почти у двери — и тут в переговорной открывается дверь, и руководитель говорит: «Слушай, нужно доделать отчёт к понедельнику. Останешься на часок?»

Внутри — короткая, отчётливая вспышка: нет. У тебя билеты в театр — обещание, данное себе ещё три недели назад. Усталость накопилась, и уйти вовремя — законное право. Слово «нет» формируется где-то в горле, ты уже почти произносишь его.

И вдруг — сердце частит, ладони становятся влажными, где-то под рёбрами тянет. «Да, конечно, не проблема», — говоришь ты вслух. Куртка снова на спинке стула.

Ты выходишь из переговорной через час пятнадцать, садишься в машину и только там понимаешь, насколько сильно тебя трясёт. Не от усталости. От чего-то другого — будто внутри произошла борьба, а ты даже не заметила, кто в ней победил.

Похоже на тебя? Тогда вот первая из тридцати пяти причин, и она встречается едва ли не чаще всех остальных.

Один хочет сказать «нет», другой боится последствий

Внутри каждого человека — не один голос, а несколько. Не в смысле раздвоения личности, а в самом обычном, бытовом смысле: часть тебя хочет одного, часть — прямо противоположного, и обе части по-своему правы. Одна часть в примере выше хотела защитить границу — уйти вовремя, потому что вечер принадлежит тебе. Другая часть боялась последствий отказа: что подумает руководитель, не скажется ли это на премии или на отношениях в коллективе.

Обе части действуют из заботы о тебе. Просто одна заботится о твоём праве на «нет» сегодня, а другая — о твоей безопасности на годы вперёд. Когда они расходятся во мнениях достаточно резко, а решение нужно принять за три секунды в дверях переговорной, тело не может ждать, пока части договорятся. Оно просто подаёт сигнал тревоги — как индикатор, что внутри идёт спор, у которого нет времени на обсуждение.

Это не слабость характера и не неумение отстаивать себя. Раздражает как раз обратное: ты умеешь отстаивать себя прекрасно — просто не в этом конкретном случае, где два твоих же намерения тянут в разные стороны. Тревога здесь — не помеха решению. Она и есть звук, с которым внутри тебя расходятся два голоса.

Момент выбора — вот что выдаёт эту причину: тревога почти всегда возникает прямо перед тем, как нужно сказать «да» или «нет», согласиться или отказаться. Если она накатывает на пороге решения, а не после него и не без всякого повода — скорее всего, дело здесь.

Когда соглашаешься на то, во что не веришь

Другая ситуация, другой вторник. Ты сидишь на встрече с клиентом и презентуешь продукт, в качестве которого сама не уверена. Клиент кивает, всё идёт гладко, сделка почти закрыта. Ты произносишь нужные слова, улыбаешься в нужных местах.

А внутри — тонкое, неприятное чувство, как будто ты идёшь по полу, который выглядит твёрдым, но чуть проседает под ногой. Оно не похоже на страх провала. Оно похоже на что-то ближе к стыду, только более расплывчатое. После встречи ты не можешь отделаться от смутного беспокойства весь оставшийся день — хотя формально всё прошло успешно.

Это не тревога за результат. Это тревога за то, что результат достигнут ценой чего-то, что для тебя важно. Психика удивительно точно считает разницу между «я сделала то, что должна» и «я сделала то, во что верю» — и когда эти два пункта расходятся, она сигнализирует, даже если снаружи всё выглядит правильно.

Многие принимают это чувство за обычную рабочую усталость или за «синдром самозванца» — мысль о том, что ты недостаточно хороша для своей должности. Но это не про недостаточность. Это про несовпадение: ты действуешь компетентно, но вопреки внутреннему компасу того, что считаешь честным. Тревога здесь — не сомнение в себе. Это сигнал о расстройстве между поступком и убеждением.

Как отличить от конфликта частей? Там расходятся два желания, каждое по-своему благое, и решение нужно принять за секунды. Здесь конфликт другого рода и более долгий: между тем, что ты уже сделала, и тем, во что веришь на длинной дистанции.

Улыбка вместо злости

Ещё одна сцена, знакомая почти каждой: подруга снова опаздывает на сорок минут, снова не предупредив. Ты садишься за столик, ждёшь, проверяешь телефон. Когда она наконец приходит, ты говоришь: «Ничего страшного, я как раз тут поработала немного». Улыбка, объятия, разговор течёт как обычно.

А вечером, дома, тебя вдруг накрывает необъяснимая тревога — без всякой видимой причины. Ты перебираешь события дня в поисках источника и не находишь ничего конкретного. День был обычным. Встреча прошла хорошо.

Дело в том, что злость, которую ты не позволила себе почувствовать за столиком, никуда не делась. Улыбка снаружи её не отменила. Она осталась внутри — и, не найдя прямого выхода, превратилась в нечто более расплывчатое и менее узнаваемое: в тревогу без адреса. Разум давно закрыл эпизод с опозданием как «не стоящий скандала». Тело — нет.

Многие женщины воспитаны так, что открытая злость считается недопустимой, невежливой, чем-то, что «хорошей девочке» не подобает. Это не врождённая черта характера — это выученное правило, и оно исправно работает: злость подавляется на входе, ещё до того, как её успевают распознать как злость. Но энергия, которая должна была выйти прямым путём, никуда не девается — она просто меняет форму.

Отличить эту причину просто: она почти всегда возникает с задержкой. Не в момент провокации, а через несколько часов или даже на следующий день, когда прямая связь с событием уже стёрлась, а неприятное чувство осталось.

Часть себя, в которой не признаёшься даже себе

Коллега получает повышение, о котором давно мечталось. Ты подходишь, поздравляешь её совершенно искренне — ты правда рада за неё. А следом, почти сразу, приходит короткий укол — что-то вроде зависти, вины, разочарования одновременно. Ты тут же гасишь это чувство мыслью: «я не завистливый человек, мне просто нужно работать усерднее». Разговор продолжается как ни в чём не бывало.

Позже, за ужином, ты замечаешь у себя странную раздражительность на мужа, на детей, на пустяки. Причины назвать не можешь.

Часть себя — та, что хочет признания и роста, — часто оказывается неудобной. Особенно если в детстве амбициозность осуждалась как нескромность, а желание большего — как неблагодарность за то, что уже есть. Тогда эта часть не исчезает, она просто уходит в подполье и продолжает хотеть того же самого, только уже без разрешения быть услышанной напрямую.

Подавленный гнев и это чувство — соседи, но не близнецы: там психика прячет реакцию на один конкретный эпизод, здесь — часть личности, которой годами отказано в праве на голос вообще.

Голос, который никогда не бывает доволен

Ты готовишь важную презентацию три недели. Проводишь её. Коллеги подходят после, хвалят, руководитель кивает одобрительно. Объективно всё прошло отлично.

А внутри уже звучит: «Ты слишком быстро говорила во втором разделе». «Надо было добавить ещё один график». «Не расслабляйся, в следующий раз спросят сложнее». Голос этот не даёт ни минуты покоя даже в момент явного успеха — и неспособность разрешить себе быть довольной часто и порождает постоянный фоновый гул тревоги перед каждым новым шагом.

Этот голос редко появляется из ниоткуда. Чаще всего это усвоенная, скопированная интонация значимого взрослого — родителя, учителя, наставника, — который когда-то критиковал не из жестокости, а искренне считая, что критика мотивирует лучше похвалы. Ребёнок усваивает не только слова, но и саму манеру — и вырастает с внутренним голосом, который звучит один в один, только теперь озвучивает его сам человек, уже без внешнего источника.

Разница в источнике: в предыдущих двух случаях психика прятала что-то своё — гнев, амбицию. Здесь она озвучивает чужое, поселившееся внутри так давно, что кажется собственным голосом и требует невозможного — постоянного совершенства без права на паузу.

Тихий сигнал, который пришлось усилить

Полгода назад началось сотрудничество с новым партнёром по проекту. На первой встрече мелькнуло едва уловимое ощущение — что-то в его манере вести переговоры показалось неправильным. Не было ни одного факта, за который можно было бы зацепиться. Ты списала это на волнение перед новым знакомством и подписала контракт.

Сейчас, спустя месяцы, начали появляться реальные проблемы — сорванные сроки, недоговорённости, странные формулировки в переписке. И где-то в это же время тревога, которая раньше была едва заметным фоном, выросла до состояния, которое мешает спать.

Интуиция редко кричит. Она подаёт сигнал один раз, тихо, обычно в самом начале, когда фактов ещё нет и не за что уцепиться разуму. Если этот сигнал проигнорировать — а так чаще всего и происходит, потому что сознание требует доказательств, а не ощущений, — подсознание не сдаётся. Оно продолжает пытаться достучаться, и с каждым разом делает это громче, пока тихое ощущение не превращается в полноценную тревогу, которую уже невозможно не заметить.

Это не значит, что нужно слепо доверять каждому смутному чувству. Это значит другое: если тревога нарастала постепенно, на протяжении недель или месяцев, вслед за развитием ситуации — стоит вспомнить, не было ли в самом начале тихого сигнала, которому не дали права голоса.

Отличие от внутреннего критика очевидно: критик говорит о тебе и твоих действиях. Интуиция — о внешней ситуации и людях вокруг. Первое обращено внутрь, второе — наружу.

Шесть причин, с которых начинается список, объединяет одно: во всех случаях внутри тебя происходит настоящий разговор — между частями, между желанием и запретом, между чувством и правилом, — просто ты не слышала его как разговор. Ты слышала только его итог: необъяснимую тревогу. И в каждом из этих разговоров участвует один и тот же голос — Хранитель, для которого важнее всего, чтобы история о том, какая ты есть, не развалилась на два несовместимых варианта.

Дальше — блок про то, как тревога иногда оказывается не сигналом о конфликте, а неосознанной выгодой, которую сама же и приносит.

ГЛАВА 2. Скрытая работа тревоги

«То, что причиняет боль, редко существует просто так. Чаще оно на что-то работает — просто не на то, о чём мы думаем» — Павел Жданов

Среда, восемь вечера. У тебя назначен разговор с сестрой — важный, давно откладываемый: нужно наконец обсудить, кто и как будет заботиться о стареющих родителях. Ты садишься с телефоном в руке, набираешь номер — и в тот же момент внутри поднимается тревога такой силы, что руки начинают дрожать. Ты вешаешь трубку, не дозвонившись. «Позже, — думаешь ты, — сегодня явно неподходящий момент». Тревога тут же отступает, будто по команде.

Через неделю ситуация повторяется. И ещё через неделю. Каждый раз, когда разговор откладывается, становится легче — сразу, ощутимо, почти мгновенно.

Если это узнаваемо — присмотришься внимательнее. То, что выглядит препятствием, здесь может оказаться не помехой, а частью сделки, которую подсознание заключило с тобой без твоего ведома.

Когда тревога защищает тебя от чего-то более трудного

Разговор с сестрой пугает не сам по себе. Он пугает тем, что стоит за ним: возможным конфликтом, столкновением с тем, что родители стареют и смертны, риском узнать, что сестра думает иначе и придётся спорить или уступать. Любое из этих переживаний тяжелее, чем сама тревога перед звонком. И тогда психика делает выбор, который кажется ей более безопасным: заменить трудное, глубокое чувство на более простое и знакомое — тревогу перед конкретным действием.

Это называется первичной выгодой: тревога возникает не для того, чтобы навредить, а чтобы заслонить собой что-то, что психика оценивает как более опасное для встречи здесь и сейчас. Она не выбирает это сознательно — выбор происходит мгновенно и без участия воли, как рефлекс. Но результат один: тревога перед звонком оказывается легче, чем то, что могло бы случиться после него.

Отличить эту причину можно по одному верному признаку: облегчение наступает не после разговора, а от самого факта его избегания. Если тревога стихает в момент откладывания, а не в момент решения проблемы — скорее всего, дело в этом.

Когда тревога приносит то, чего не даёт ничего другое

Другая история. У коллеги хроническая тревожность настолько сильная, что она уже полгода не может взять на себя ведение крупных проектов — руководитель бережно обходит её стороной, коллектив аккуратен и заботлив, никто не требует лишнего. Она искренне страдает от тревоги и искренне хочет от неё избавиться. И одновременно, если присмотреться честно, эта тревога уже давно приносит ей нечто такое, чего она никогда не получала бы, будь полностью здорова: постоянное внимание и право не рисковать.

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.