

18+

ВЗВОДЕ

Как жить, если ты вечно на нервах



ПАВЕЛ ЖДАНОВ

Павел Жданов

**На взводе. Как жить,
если ты вечно на нервах**

«Издательские решения»

Жданов П. В.

На взводе. Как жить, если ты вечно на нервах / П. В. Жданов —
«Издательские решения»,

5:47 утра. Будильник ещё не прозвенел, а ты уже не спишь. Дела идут. Всё держится в руках. Со стороны — полный порядок. Но есть то, о чём молчишь: тайное облегчение, когда планы срываются. Отпуск, после которого не легче. Тело, которое не отпускает, даже когда для этого есть все условия. Ты пробовал многое. Помогало на время. Потом всё возвращалось. Причина глубже, чем кажется. Эта книга о том, что на самом деле держит тебя в напряжении, — а не о ещё одном способе отдохнуть.

© Жданов П. В.

© Издательские решения

Содержание

НА ВЗВОДЕ	6
Павел Жданов	7
ГЛАВА 1	8
Как это устроено изнутри	10
Невидимый налог	12
Парадокс, который нужно понять	14
Что происходит прямо сейчас	16
Вопрос, который страшно задать	17
Что дальше	18
ДОПОЛНЕНИЕ К ГЛАВЕ 1	19
Стресс как маскулинность	20
ГЛАВА 2	23
Тело знает	23
Желудок, который ведёт переговоры	25
Сон, которого нет	26
Голова, которая не выключается	27
Раздражительность, которую не объяснить	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

На взводе Как жить, если ты вечно на нервах

Павел Викторович Жданов

© Павел Викторович Жданов, 2026

ISBN 978-5-0071-2312-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

НА ВЗВОДЕ

Как жить, если ты вечно на нервах

Павел Жданов

«Измотан не тот, кто много работает. Измотан тот, чья нервная система никогда не выходит из режима боевой готовности.»

— Павел Жданов

«Со щитом — или на щите».

— напутствие спартанской матери сыну, уходящему на войну (Плутарх, «Изречения лакедемонянок», ок. 100 н.э.)

ГЛАВА 1

На взводе. Всегда.

5:47 утра. Будильник ещё не сработал.

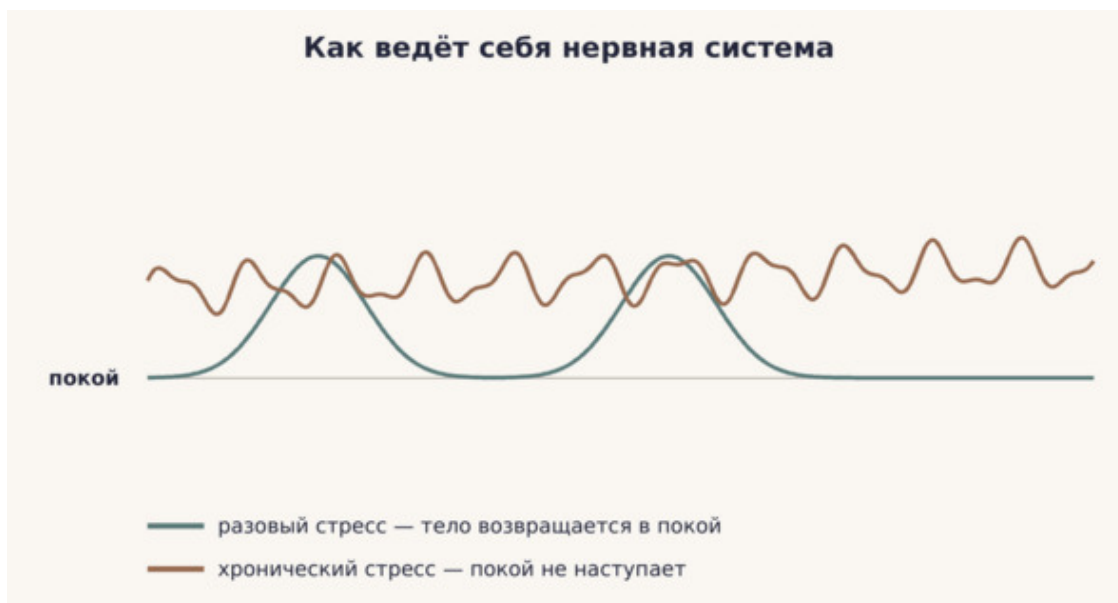
Ты уже не спишь. Не потому что выспался — а потому что мозг включился раньше тебя. Не постепенно, не нехотя. Он просто щёлкнул — и всё. Как будто кто-то там, внутри, нажал кнопку «старт», не спрашивая разрешения.

Ещё лёжа, ещё с закрытыми глазами, ты уже прокручиваешь вчерашний разговор с партнёром. Что-то он сказал. Что-то осталось недосказанным. Нужно перезвонить. Нет, сначала надо разобраться с той ситуацией по проекту. И ещё письмо. Три письма. Нет, четыре.

Жена спит рядом. Ровное дыхание. Тишина. Ты смотришь в потолок, и твой мозг уже работает на полную мощность — плавно, без раскачки, как двигатель, который никогда не выключали.

Ты встаёшь. Идёшь на кухню. Варишь кофе. Смотришь в окно. Ещё темно. Город только начинает просыпаться — а ты уже в режиме.

Всегда в режиме.



* * *

Давай я расскажу тебе о человеке, которого знаю хорошо. Назову его Алексей — хотя это мог бы быть Дмитрий, Сергей или Максим. Его зовут по-разному, но история у него одна.

Алексею сорок один год. Он владелец небольшой производственной компании в Екатеринбурге. Двадцать три сотрудника.оборот — около восьмидесяти миллионов в год. Жена, двое детей, ипотека, которую почти выплатили.

Он никогда не жалуется. Это важно. Он из тех, кто считает жалобы слабостью. Есть задача — решай. Есть проблема — разбирайся. Нитьё не помогает. Он сам себя сделал — с нуля, без связей, без родительских денег, без МВА. Только голова и характер.

Характер у него, кстати, хороший. Люди тянутся. Умеет выслушать. Умеет принять решение. Умеет держаться, когда всё летит в пропасть — а у любого предпринимателя такое бывает.

Вот только одна деталь, которую он старается не замечать.

Алексей не помнит, когда последний раз был спокоен. По-настоящему спокоен — не «заглушил», не «отвлёкся», не «выдохнул на пятнадцать минут», а просто спокоен. Без фона. Без этого постоянного гула где-то в районе грудной клетки.

Он едет на переговоры — плечи зажаты, руль сжимает сильнее, чем нужно. Разговаривает с клиентом — улыбается, держится, всё нормально. Заходит в лифт — и только там, на двадцать секунд, выдыхает. Один. Пока никто не видит.

Вечером дома — дети шумят, жена что-то спрашивает — и он понимает: он слышит их, но не слышит. Физически присутствует, но мыслями — там. На работе. На том звонке. На том решении, которое нужно принять.

Ложится в двенадцать. Телефон в сторону. Закрывает глаза.

И мозг снова включается.

«Надо же было тогда иначе ответить». «Что они там решат на совещании завтра». «Если упадёт заказ — придётся сокращать». «Дашке в школу нужны деньги на поездку, не забыть». «А ещё та дурацкая ситуация с налоговой»...

Он засыпает в половину второго. Просыпается в 5:47. И это — каждый день. Уже, наверное, лет пять.

Или семь. Он уже не помнит, когда это началось.

* * *

Ты читаешь это — и, может быть, думаешь: «Ну, это его история. У меня немного иначе». Может быть. Но давай проверим.

Утром ты встаёшь, и первая мысль — уже про работу?

Когда кто-то задерживается с ответом, внутри что-то сжимается?

Если выдаётся «свободный» вечер — не знаешь, что с ним делать?

В отпуске на третий-четвёртый день начинаешь беспокоиться о работе?

Иногда срываешься на близких — и сам не понимаешь почему?

Просыпаешься уже уставшим, хотя, казалось бы, поспал нормально?

Если хотя бы три пункта — это про тебя, читай дальше. Потому что дальше — про тебя.

* * *

Как это устроено изнутри

Хронический стресс — это не то, что ты чувствуешь, когда что-то случилось. Это фоновое состояние. Нижний слой. Фундамент, на котором ты живёшь.

Позволь описать его так, как он ощущается телесно — потому что там он и живёт. Не в мыслях. В теле.

Утром, когда ты открываешь глаза, — лёгкая напряжённость в районе шеи. Плечи чуть приподняты. Это норма, думаешь ты. Ты так давно живёшь, что уже не помнишь, каково было по-другому.

Садись за руль — и через двадцать минут обнаруживаешь, что держишь руль мертвой хваткой. Зачем? Ты едешь по пустой дороге. Угрозы нет. Но рука держит. Потому что тело давно живёт в режиме «готовься».

На совещании — пока говорит другой человек — ты слушаешь, но одновременно прокручиваешь три параллельные задачи. Это не многозадачность. Это нервная система, которая разучилась быть в одном месте за раз.

К вечеру — тупая усталость. Не та усталость, после которой хочется лечь и сразу провалиться. Другая. Как будто тебя весь день пропускали через пресс, и теперь ты выжат, но не расслаблен. Выжат и взведён одновременно. Это называется «уставший, но не могу заснуть» — и миллионы людей знают это состояние наизусть.

Ложишься. Закрываешь глаза. И вместо сна — прокрутка. Мозг перебирает незакрытые гештальты дня, как кассир пересчитывает купюры: «это не сделал, это не решил, вот это надо не забыть, вот тут облажался».

Заснул в час. Встал в шесть. Кофе. Вперёд.

День второй. День восьмой. День триста восемьдесят второй.

Это и есть хронический стресс. Не событие. Не кризис. Режим. Постоянный фоновый режим, в котором нервная система живёт так давно, что начинает казаться нормой.

Но это не норма.

* * *

История, которая меняет угол зрения

В 2003 году нейробиолог Роберт Сапольски из Стэнфордского университета завершил многолетнее исследование, результаты которого потрясли научное сообщество. Он изучал стресс у приматов — и обнаружил нечто, чего никто не ожидал.

Самые больные бабуины в стае — те, у кого был самый высокий хронический уровень кортизола — вовсе не жили в самых опасных условиях. Их жизнь была объективно безопаснее жизни подчинённых особей. Больше еды. Меньше угроз. Лучший доступ к ресурсам.

Проблема была в другом.

Их нервная система не умела отключаться. Они продолжали реагировать на потенциальные угрозы, которых не было. Их тело жило в режиме «а вдруг», даже когда вокруг было совершенно спокойно. Кортизол — гормон стресса — лился в кровь не в ответ на реальную опасность, а на опасность воображаемую, предполагаемую, возможную.

Результат? Гипертония. Подавленный иммунитет. Нарушения сна. Снижение когнитивных функций. Ускоренное старение. Всё это — у особей, которым, казалось бы, беспокоиться было не о чем.

Сапольски написал об этом в книге «Почему у зебр не бывает язвы» — ставшей одной из самых известных научных книг о стрессе. Главная идея проста и безжалостна:

«Зебра убегает от льва — и через двадцать минут спокойно щиплет траву. Стрессовая реакция завершилась. Человек не убегает от льва. Человек думает о льве. Постоянно. И его нервная система не может отличить реальную угрозу от воображаемой.»

— Роберт Сапольски, «Почему у зебр не бывает язвы», 2004

Ты — не зебра. Ты умнее зебры. Ты можешь думать о будущем, просчитывать риски, готовиться к угрозам, которых ещё нет. Это великое преимущество человеческого мозга.

И одновременно — его ловушка.

Потому что нервная система не знает разницы между «лев реально стоит передо мной» и «я думаю о льве». Она реагирует одинаково. Она выбрасывает кортизол. Она поднимает давление. Она напрягает мышцы. Она готовится к удару, которого нет.

Каждый раз, когда ты прокручиваешь в голове сложный разговор с партнёром, — твоё тело готовится к схватке. Каждый раз, когда ты думаешь о налоговой, о просевшей выручке, о том, что клиент не перезвонил, — нервная система выдаёт тот же ответ, что и при реальной угрозе. Кортизол. Адреналин. Мобилизация.

Только вот после реальной угрозы — можно убежать или победить. Напряжение разряжается. После воображаемой угрозы — некуда бежать. Некого побеждать. Напряжение остаётся. Накапливается. Слой за слоем.

Год за годом.

* * *

Невидимый налог

Есть термин, который придумали учёные для описания того, что происходит с телом при хроническом стрессе. Называется он «аллостатическая нагрузка» — *allostatic load*. Это накопленная биологическая цена, которую платит организм за длительное пребывание в режиме напряжения.

Представь счётчик. Невидимый счётчик, который стоит где-то внутри тебя. Каждый раз, когда нервная система запускает реакцию на стресс, — счётчик прибавляет. Каждый раз, когда организм получает время на восстановление, — счётчик немного отматывает назад.

Проблема начинается, когда прибавление идёт быстрее, чем отматывание. Когда стрессовых реакций больше, чем восстановительных периодов. Когда тело живёт с постоянно высоким счётчиком — день, неделю, месяц, годы.

Что происходит дальше — учёные знают хорошо.

Исследование Брюса Макьюэна из Рокфеллеровского университета, опубликованное в журнале *New England Journal of Medicine*, показало: при высокой аллостатической нагрузке начинается ускоренное повреждение внутренних органов — сердце, сосуды, иммунная система, мозг. И при этом — никаких драматических симптомов. Человек просто живёт в режиме «немного хуже нормы». Спина ноет — «ну, от нагрузки». Давление чуть повышено — «в пределах нормы». Засыпает плохо — «ну, работы много».

Каждый симптом — с объяснением. Все вместе — это сигнал. Тело говорит что-то важное. На языке, который мы разучились слышать.

Вернёмся к Алексею.

У него ноет поясница. «Сижу много, от этого», — говорит он хирургу. Хирург смотрит МРТ: «У вас небольшая протрузия, но в целом всё нормально. Гимнастика по утрам, берегите себя».

Давление 140/90. «Немного повышено, рабочее», — говорит терапевт. «Следите за питанием».

Один раз был приступ — сердце запрыгало, дыхание перехватило, думал инфаркт. Кардиолог сделал ЭКГ, холтер, ЭхоКГ: «Сердце здорово. Скорее всего, это был ВСД. Стресс, наверное. Постарайтесь не нервничать».

«Не нервничать». Отличный совет.

У Алексея нет диагнозов. Он «практически здоров». Но он уже несколько лет живёт с ощущением, что что-то не так. Что-то, чему нет названия. Что-то, что нельзя сдать в анализе и нельзя убрать таблеткой.

Это ощущение знакомо тебе?

* * *

Человек, у которого «было всё» — и который платил ту же цену

В 2018 году Илон Маск дал интервью изданию *The New York Times*. Это интервью вышло нетипичным для него — жёстким, обнажённым, без маски неуязвимости.

«Прошлый год был самым болезненным в моей карьере», — сказал он. Tesla горела. Производство Model 3 срывалось. Акционеры требовали. СМИ атаковали. Конкуренты предрекали банкротство.

Маск рассказал, что работал по сто двадцать часов в неделю. Что неделями не видел детей. Что порой засыпал прямо на заводе — на полу, рядом с конвейером. Что принимал снотворное — потому что сам заснуть уже не мог.

«Я не знал, когда последний раз у меня был выходной», — сказал он. — «Под словом выходной я имею в виду день, когда не получал ни одного неотложного письма, ни одного экстренного звонка».

Интервьюер спросил: «Это стоит того?»

Маск помолчал. «Нет», — ответил он. — «Если так, то нет».

Это не история об Илоне Маске. Это история о человеке, который построил две компании, изменившие мир, и при этом платил цену, о которой предпочитают не говорить вслух. Цену хронического стресса, который не снимается деньгами, успехом или достижениями.

Потому что хронический стресс — это не про внешние обстоятельства. Про это важно понять. Маск мог бы купить себе лучший сон, лучший отпуск, лучших врачей. Он мог себе это позволить. Но ни деньги, ни успех не убирают режим, который живёт внутри нервной системы — независимо от обстоятельств.

Режим едет с тобой. Везде.

* * *

Парадокс, который нужно понять

Вот что важно: ты, скорее всего, знаешь, почему ты напряжён. У тебя есть объяснение. Хорошее, логичное объяснение.

«Бизнес требует постоянного внимания». «Ответственность большая». «Время непростое». «У меня семья, кредиты, обязательства». «Вот разберусь с этим проектом — выдохну».

Это правда. Всё это — правда.

И при этом — не вся правда.

Потому что вот что я наблюдаю на протяжении лет работы с людьми. Человек закрывает тот сложный проект — и выдыхает на неделю. А потом включается следующий. Дело не в проекте. Проект — это повод, а не причина.

Или другое: человек уезжает в отпуск. Мальдивы. Океан. Ни одного звонка, договорились. Первые два дня — расслабление. На третий — начинается лёгкое беспокойство. На четвёртый — уже лезет в почту. На пятый — мысли только о работе. Мальдивы красивые, но мозг уже не здесь.

Это не потому что работа важнее отдыха. Это потому что режим нервной системы едет с тобой в самолёте, заселяется вместе с тобой в номер и ложится рядом на лежак.

«Ты не можешь убежать от себя, поменяв место.»

— Аврелий Августин, «Исповедь», IV век

Почему так происходит — объясним в следующих главах, потому что за этим стоит совершенно конкретная нейробиология. Не метафора, не философия — биология мозга.

Пока важно понять одно: если напряжение возвращается снова и снова — после отпуска, после выходных, после того как «разобрался» с очередной ситуацией — это не слабость характера. Это не недостаток мотивации. Это сигнал, что у напряжения есть корень, до которого ты ещё не добрался.

* * *

Это не слабость. Это режим.

Прежде чем мы пойдём дальше, важно сказать кое-что.

То, что ты чувствуешь — постоянное напряжение, невозможность выключиться, усталость, которую не снимает отдых — это не признак того, что ты слабый. Это не значит, что ты сломан. Это не означает, что с тобой что-то принципиально не так.

Это означает ровно одно: твоя нервная система застряла в режиме, из которого не знает, как выйти.

Это режим, который когда-то был очень полезным. Может быть, он помог тебе выжить в трудный период. Может быть, он сформировался ещё в детстве — как способ справляться с непредсказуемым миром. Может быть, он стал твоей стратегией успеха: быть всегда готовым, всегда на чеку, никогда не расслабляться.

Этот режим привёл тебя туда, где ты сейчас. Возможно, это он — двигатель твоих достижений.

И он же — причина того, что ты вымотан.

Хорошая новость в том, что режимы меняются. Нервная система — не кость, это не железо. Это живая, пластичная система, которая умеет перестраиваться. Об этом — вся наука о нейропластичности, которой мы посвятим отдельную главу.

Плохая новость — менять режим нервной системы с помощью силы воли примерно так же эффективно, как пытаться согреть руками тонущий «Титаник». Об этом тоже поговорим. Подробно и с конкретными данными.

Пока запомни одно:

Ты не на взводе, потому что у тебя тяжёлая жизнь.

Ты на взводе, потому что твоя нервная система застряла в режиме, из которого не знает выхода.

И у этого есть очень конкретный корень.

* * *

Что происходит прямо сейчас

Пока ты читаешь эту страницу — что-то происходит в твоём теле. Не потому что книга страшная. А потому что стресс — это не только то, что ты думаешь. Это состояние тела, которое продолжается независимо от того, думаешь ли ты о нём.

Если ты живёшь в режиме хронического стресса, прямо сейчас в твоей крови — скорее всего, повышенный уровень кортизола. Не в момент стресса — хронически. Это то, что исследователи из Университета Карнеги-Меллон обнаружили, изучив более четырёхсот человек: у людей с высоким хроническим стрессом кортизол остаётся повышенным даже в ситуациях отдыха и безопасности. Нервная система перестаёт реагировать на сигналы «можно расслабиться» — она их просто не слышит.

Как выключатель, который залип в положении «включено». Ты нажимаешь — он не щёлкает.

Одновременно с кортизолом работает ещё один механизм. Амигдала — часть мозга, отвечающая за обработку угроз, — у людей с хроническим стрессом становится гиперактивной. Нейробиолог Джозеф ЛеДу из Нью-Йоркского университета показал ещё в 1994 году: амигдала реагирует на сигналы угрозы за 120 миллисекунд — в пять раз быстрее, чем сознательная часть мозга успевает осознать происходящее.

Это означает: когда тебе приходит неудобное письмо от партнёра, тело уже в режиме стресса — раньше, чем ты дочитаешь второе предложение. Дело не в том, что ты «слишком остро реагируешь», а в том, что нервная система работает быстрее мысли.

Ты не контролируешь эту реакцию. Никто не контролирует. Это биология.

Но можно изменить саму настройку системы. Можно сделать так, чтобы амигдала не воспринимала письмо от партнёра как сигнал угрозы. Об этом — дальше.

* * *

Вопрос, который страшно задать

Алексей никогда не говорит вслух о том, что я сейчас напишу. Но я знаю, что этот вопрос живёт в нём. Потому что он живёт почти в каждом человеке, который приходит ко мне — независимо от того, предприниматель он или топ-менеджер, сорок ему лет или пятьдесят пять.

Вопрос звучит примерно так:

«А вдруг это навсегда? Вдруг я такой? Вдруг я уже привык — и по-другому просто не бывает?»

Это самый тихий страх из всех. Не «вдруг у меня что-то серьёзное». Не «вдруг я не справлюсь». А «вдруг это — я и есть».

Вдруг напряжение, усталость, невозможность выключиться — это просто характер. Темперамент. Цена за результаты. «Все успешные люди так живут», — думает он. — «Значит, это нормально».

Это не нормально.

Быть результативным и быть постоянно на взводе — не одно и то же. Одно не требует другого. Это один из главных мифов, который эта книга намерена разрушить.

Люди, которые прошли через работу с корнем этого состояния — не стали менее результативными. Они не потеряли напор, амбиции, интенсивность. Они просто перестали платить за это ту цену, которую платили раньше. Перестали жить в красной зоне.

Представь тахометр. Двигатель может работать на шести тысячах оборотов — это красная зона. Можно. Недолго. Если двигатель в красной зоне постоянно — он изнашивается. Быстро и необратимо.

Но двигатель может работать мощно — и при этом не в красной зоне. Это не слабость. Это правильная настройка.

Вопрос не в том, чтобы «стать расслабленным» — многие успешные люди боятся этого слова, и я понимаю почему. Вопрос в том, чтобы убрать постоянный фоновый износ. Чтобы нервная система перестала тратить ресурс на угрозы, которых нет.

И тогда этот ресурс остаётся для того, что важно.

* * *

Что дальше

Эта книга — не про медитацию. Не про позитивное мышление. Не про дыхательные упражнения, которые ты сделаешь два раза и забудешь.

Эта книга про механику.

Про то, почему нервная система застревает в режиме постоянной готовности. Откуда берётся корень этого состояния. Почему всё, что ты уже пробуешь, даёт временный эффект, а не постоянный. И что нужно, чтобы изменить не симптом, а источник.

Мы разберём это без воды, без эзотерики и без академического занудства. Через нейробиологию, через реальные истории, через механику, которую можно понять и применить.

В следующей главе мы поговорим о том, что тело знало давно — пока ты не слушал. О физических сигналах, которые нервная система посылает снова и снова — а врачи говорят «всё нормально».

Они не лгут. Просто смотрят не туда.

«Хронический стресс — это не то, что с тобой происходит. Это то, как ты живёшь теперь. Поэтому его так трудно увидеть изнутри.»

— Павел Жданов

«Долгое время после того, как опасность прошла, мозг может продолжать посылать телу сигналы спастись от угрозы, которой больше нет.»

— Бессел ван дер Колк, «Тело помнит всё», 2014

ДОПОЛНЕНИЕ К ГЛАВЕ 1

Мужчина на взводе: особый случай

Хочу поговорить об одном специфическом аспекте хронического стресса, который редко называют прямо — хотя он определяет всё остальное.

О мужской модели поведения.

Женщина, которая живёт в хроническом стрессе, — как правило, знает об этом. Она говорит об этом. Она ищет помощь раньше. Она позволяет себе сказать «мне плохо» — не всегда, но в среднем раньше, чем мужчина.

Мужчина — особенно тот, кто привык к роли того, кто держит всё вместе, — обычно узнаёт о том, что жил в хроническом стрессе, постфактум. Когда что-то случилось. Инфаркт. Развод. Срыв. Депрессия, которую долго называл «усталостью». Или — встреча с книгой, которая наконец называет то, что происходило годами.

Почему так?

* * *

Стресс как маскулинность

В большинстве культур — особенно в постсоветском пространстве — существует негласный кодекс мужественности. Его никто не формулировал явно. Его просто передавали через поведение, через реакции, через то, как взрослые мужчины вокруг относились к уязвимости.

Ключевые послания этого кодекса звучат примерно так:

Держись. Не жалуйся. Справляйся сам. Не показывай слабость. Твои проблемы — твоя ответственность. Мужчина не ноет.

Эти послания не лишены смысла. Самостоятельность — ценность. Ответственность — ценность. Способность держаться в трудных обстоятельствах — ценность.

Но у этих посланий есть побочный эффект, который мало кто называет вслух.

Мужчина, выросший в этой культуре, научился воспринимать напряжение как норму. Как признак того, что он справляется. «Я под давлением — значит, я работаю. Значит, я на месте. Значит, я мужчина».

Расслабленность начинает ощущаться как опасность — вовсе не потому, что она реально опасна. Просто программа говорит: «Расслабился — значит, что-то упустишь. Значит, кто-то обгонит. Значит, подведёшь».

Хронический стресс перестаёт быть проблемой — он становится идентичностью.

Это не новое явление и не изобретение XXI века. Спартанская мать, вручая сыну щит перед битвой, говорила: «Со щитом — или на щите». Не «постарайся выжить». Не «береги себя». Только эти два исхода: победа с готовностью в руках или смерть. У спартанского мужчины не было гражданского состояния, в которое можно было вернуться домой и снять доспехи, — готовность была не ролью, а единственным разрешённым способом быть собой, с детства и до смерти. Мы удивляемся, почему современный мужчина не умеет «выключаться». Спартанская культура не считала это удивительным. Она считала это единственно правильным.

Разница лишь в том, что спартанец носил бронзу поверх тела, а современный мужчина носит её внутри — в нервной системе. Броня та же. Просто снаружи её больше не видно.

И когда кто-то говорит: «Тебе нужно снизить уровень стресса» — мужчина слышит это как: «Тебе нужно стать хуже». Как угрозу. Как предложение потерять то, что делает его собой.

Отсюда и статистика: мужчины обращаются за помощью позже. Именно поэтому формулировка имеет значение. Не «снизить стресс» — а «убрать износ, который мешает работать в полную силу». Не «расслабиться» — а «снять рюкзак, который тормозит».

Это не игра слов. Это другая система координат — та, в которой предложение звучит как усиление, а не как ослабление.

«Мужчина боится не стресса. Мужчина боится, что без стресса он перестанет быть собой. Этот страх важнее самого стресса — и именно с него надо начинать разговор.»

— Павел Жданов

* * *

Почему мужчины не обращаются за помощью: данные

Это не интуиция — это измеримый факт.

По данным Американской ассоциации психологии (АРА), мужчины обращаются за психологической помощью в среднем в три раза реже, чем женщины — при сопоставимом уровне психологического дистресса. Дело не в том, что у них меньше проблем. Дело в том, что культурный барьер выше.

Классические работы Майкла Аддиса и Джеймса Махалика — психологов из Университета Кларка и Бостонского колледжа — показали: главный предиктор того, обратится ли мужчина за психологической помощью, — не интенсивность симптомов, а его отношение к мас-

кулинности. Чем жёстче мужчина придерживается нормы «мужчина справляется сам» — тем позже он обратится. Вне зависимости от того, насколько плохо ему на самом деле.

В России и странах СНГ барьер ещё выше. Постсоветская культура добавляет к общемировой мужской модели специфический слой: поколение, пережившее 90-е в активном возрасте, имеет очень высокий «порог выносимости» — и очень низкий порог для признания, что этот порог пройден.

Мужчина, которому сейчас сорок — сорок пять — рос, наблюдая за взрослыми, которые выживали. Не строили благополучие — выживали. Эта модель записалась: «Пока жив и работаю — значит, нормально. Если жалуюсь — значит, слабый».

Это не правда. Но это программа. И она работает.

* * *

Что стресс делает с принятием решений

Есть ещё один аспект, о котором редко говорят — но который имеет прямое значение для человека, который много решает и несёт за это ответственность.

Хронический стресс меняет качество решений. Не только скорость — качество.

Нейробиолог Ларс Швабе из Гамбургского университета в серии работ с коллегой Оливером Вольфом показал: при остром и хроническом стрессе принятие решений смещается от целенаправленного анализа к автоматическому, привычному реагированию. Грубо говоря: мозг начинает чаще действовать по шаблону — «в похожей ситуации я делал так» — и реже анализирует, подходит ли этот шаблон к текущему контексту.

Это полезно в условиях настоящей угрозы: нет времени на анализ, нужно быстрое решение. Но в условиях предпринимательской деятельности, где каждая ситуация уникальна и требует свежего взгляда, — это ловушка. Человек думает, что анализирует. На самом деле — воспроизводит старые шаблоны. И не замечает этого.

Ещё один факт: при высоком кортизоле снижается активность гиппокампа — части мозга, отвечающей за долгосрочное планирование и контекстуализацию. Человек начинает мыслить короче: следующая неделя, следующий квартал. Стратегическое мышление становится труднее — не потому что ума не хватает, а потому что гиппокамп не работает на полную мощность.

Это означает вот что: человек в хроническом стрессе работает больше — и при этом качество его стратегических решений снижается. Он тратит больше усилий на то, чтобы остаться на том же уровне результатов. Или — незаметно для себя — начинает воспроизводить решения, которые работали раньше, там, где нужны новые.

Он чувствует это как «упёрся в потолок». Работаю больше — результат тот же. Это не потолок компетенций. Это потолок нервной системы, которая работает в красной зоне.

«Невозможно принимать оптимальные решения из состояния хронической угрозы. Мозг в этом состоянии оптимизирован для выживания — не для роста.»

— Павел Жданов

* * *

История Николая: два года до инфаркта

Николай был у меня за восемь месяцев до того, как у него случился инфаркт. Он не знал, что будет инфаркт. Он пришёл потому что «что-то не так со сном и раздражительность зашкаливает».

Сорок девять лет. Девелопер. Крупные проекты. Серьёзная репутация. Курил — бросал — снова курил. Давление 145/95 — «рабочее». Спорт — «когда-то занимался, сейчас некогда».

Мы провели диагностику. Я видел картину. Нервная система в постоянной мобилизации — уже несколько лет. Тело платило цену. Я сказал об этом прямо.

Он кивнул. Сказал: «Понял. Вот закроем этот объект — займусь». Объект планировался через три месяца.

Он не вернулся. Через восемь месяцев его жена написала мне. Инфаркт. Выжил. Три недели в больнице. Сейчас реабилитация.

«Он говорил про вас», — написала она. — «Что хотел вернуться, но не успел».

Я рассказываю эту историю не для того, чтобы напугать. Инфаркт — не неизбежное следствие хронического стресса. Большинство людей, которые живут в режиме постоянной готовности, не заканчивают инфарктом.

Но они заканчивают чем-то другим. Потеря отношений. Выгорание, которое исключает человека на полгода. Болезнь, которая «вдруг» — и которая была неслучайной. Годы, которые прошли в режиме «потом», и которые не вернуть.

«Закрою этот объект» — это не про объект. Это про программу, которая говорит: «Сейчас нельзя. Потом». И которая говорит это всегда. Потому что объекты не заканчиваются.

Николай выжил. Выздоровел. Пришёл ко мне через год после инфаркта — уже не «когда закончу», а потому что понял: ждать некогда.

Мы сделали хорошую работу. Он изменился — реально. Жена написала мне снова: «Спасибо. Я снова живу с мужем, которого когда-то знала».

Хорошая история. С плохой серединой, которой не должно было быть.

Тело как барометр: пять вопросов, которые стоит задать себе прямо сейчас

Прежде чем перейти к следующей части книги, хочу предложить короткую остановку.

Не упражнение. Не медитацию. Просто пять вопросов. Честных. Только для тебя — отвечать вслух не нужно.

Первый вопрос: Когда ты последний раз проводил целый день без единой мысли о работе? Не «старался не думать» — а реально не думал. Помнишь такой день?

Второй вопрос: Если кто-то из близких скажет тебе «ты изменился за последние два-три года» — это будет лучше или хуже? В какую сторону?

Третий вопрос: Ты сейчас дышишь глубоко или поверхностно? Плечи подняты или опущены? Просто заметь. Без оценки.

Четвёртый вопрос: Если бы твой лучший друг описывал твоё состояние за последний год — какое слово он бы выбрал? «Спокойный»? «Напряжённый»? «Уставший»? «На взводе»?

Пятый вопрос: Есть ли что-то в этой книге, что откликнулось в тебе, — но пока не готов признать это вслух?

Эти вопросы не требуют ответов прямо сейчас. Они требуют только одного: честности с собой. Хотя бы на секунду.

Потому что всё, что дальше в этой книге — начинается именно с этой секунды.

ГЛАВА 2

Тело знает

Константин пришёл ко мне не из-за стресса.

Он пришёл из-за спины.

Сорок четыре года, строительный бизнес, три объекта одновременно. Спина болела уже восемь месяцев — тупая, ноющая боль в пояснице, которая не давала нормально сидеть на переговорах дольше часа. Он прошёл всё: МРТ, физиотерапию, массаж, иглоукалывание, двух мануальных терапевтов и остеопата. Протрузия между L4 и L5 — это да, нашли. Но все специалисты говорили одно: «Для вашего возраста — в пределах нормы. Упражнения, не перегружайте».

Он делал упражнения. Регулярно. Спина болела.

Пока мы разговаривали на первой встрече, я задал ему, казалось бы, странный вопрос: «Когда вы в последний раз чувствовали, что ситуация под контролем?»

Он задумался. Надолго.

«Не помню», — сказал он наконец.

Через четыре недели работы с подсознанием боль в спине прошла. Не уменьшилась — прошла. Константин был озадачен: «Мы же не лечили спину». — «Нет», — ответил я. — «Мы убрали то, что её держало в напряжении».

Это не чудо. Это физиология. И сейчас я объясню, как это работает.

* * *

Врач говорит «всё нормально». Тело говорит иное.

Есть парадокс, с которым сталкивается каждый человек в состоянии хронического стресса. Он чувствует: что-то не так. Тело сигнализирует постоянно. Но врачи, которых он обходит один за другим, говорят: «Анализы в норме. ЭКГ в норме. МРТ — небольшие изменения, но ничего критичного. Берегите себя».

Врачи не лгут. Они смотрят правильно — только в другую сторону.

Традиционная медицина умеет находить болезни. Конкретные, измеримые, с названием и кодом МКБ. Хронический стресс — не болезнь. Это состояние нервной системы. У него нет кода. Его нельзя увидеть на УЗИ. Анализ крови покажет повышенный кортизол — но если не заказать именно этот анализ, и не знать, что искать — мимо пройдёт любой врач.

И человек остаётся один на один с ощущением: что-то не то. Но «всё в норме».

Это называется — соматизация стресса. Тело берёт на себя то, что психика не может переработать. Хронический стресс, который не находит выхода, — начинает говорить на языке симптомов. И этот язык стоит научиться читать.

* * *

Спина, которая знает больше хирурга

В 1980-х годах американский врач Джон Сарно, профессор реабилитационной медицины Нью-Йоркского университета, опубликовал исследование, которое медицинское сообщество встретило скептически. Его книга «Healing Back Pain» разошлась миллионными тиражами — не потому что врачи рекомендовали её пациентам, а потому что пациенты находили в ней ответы, которых не могла дать им медицина.

Сарно лечил боли в спине. Тысячи пациентов. И он заметил кое-что неудобное: в большинстве случаев анатомические нарушения — грыжи, протрузии, остеохондроз — не коррелировали с болью. Люди с «красивым» МРТ страдали больше, чем люди с грыжами. Люди с грыжами жили без боли годами.

Он пришёл к выводу, который нейронаука подтвердила значительно позже: большинство хронических болей в спине — нейрогенные. То есть их источник — не в повреждённых тканях, а в нервной системе. В напряжении, которое мозг подаёт мышцам как сигнал готовности.

Представь: нервная система находится в режиме постоянной угрозы. Тело готовится к схватке или к бегству. Мышцы получают сигнал: «Держись». Мышцы держатся. День. Неделю. Год. Они не расслабляются, потому что сигнал не прекращается. И в определённый момент — начинают болеть. Они не повреждены. Они истощены от постоянного напряжения.

Именно поэтому массаж даёт облегчение на два дня — и боль возвращается. Потому что массаж расслабляет мышцу. Но нервная система снова посылает сигнал: «Держись». И мышца снова напрягается.

Пока не изменится сигнал — мышца не расслабится. Пока не изменится режим нервной системы — спина будет болеть.

В 2020 году группа исследователей из Гарвардской медицинской школы опубликовала мета-анализ, охвативший более восемнадцати тысяч человек с хроническими болями в спине. Вывод: у людей с высоким уровнем хронического стресса интенсивность боли была на 60% выше — при одинаковых анатомических изменениях. То есть МРТ — то же самое. Боль — в полтора раза сильнее. Разница — в нервной системе.

Это не значит, что боль «выдумана». Это значит, что боль реальная — но её источник не там, куда смотрит хирург.

* * *

Сердце, которое звонит не в ту дверь

Андрей был уверен, что у него проблемы с сердцем. Сорок два года, финансовый директор крупного холдинга. В мае прошлого года он был на совещании — и вдруг сердце забилося странно. Быстро, нерегулярно. Дыхание стало тяжёлым. В грудь словно что-то сдавило.

Скорая. ЭКГ. «Тахикардия на фоне ВСД. Стресс, наверное. Следите за нагрузками».

Он не успокоился. Прошёл кардиолога, сделал Холтер на сутки, ЭхоКГ, нагрузочный тест. Всё в норме. Сердце здорово. Абсолютно.

Но приступы повторялись. Особенно — перед важными совещаниями. Перед сложными разговорами. Когда приходила неприятная новость.

Андрей начал бояться этих приступов. Избегать ситуаций, которые их вызывали. Начал следить за пульсом — каждые тридцать минут, специальным приложением. Стресс нарастал. Приступы участились.

Это называется соматоформное расстройство сердечной деятельности — и оно встречается гораздо чаще, чем принято думать. По данным Американского колледжа кардиологии, около 30% пациентов, обращающихся с жалобами на сердечные симптомы, имеют клинически здоровое сердце. Симптомы у них — реальные. Источник — нервная система.

Вот что происходит физиологически. Когда нервная система запускает стрессовую реакцию, симпатическая нервная система — та часть, что отвечает за «бей или беги» — ускоряет сердцебиение, повышает давление, сужает сосуды. В норме это временно: угроза прошла — парасимпатическая система включается и восстанавливает баланс.

При хроническом стрессе симпатическая система работает почти постоянно. Парасимпатическая — угнетена. Нервная система в дисбалансе. И сердце это чувствует.

Оно не больное. Оно получает неправильные команды.

«Вегетативная нервная система — это дирижёр оркестра. Когда дирижёр в панике, весь оркестр играет хаотично. Сердце — лишь один из инструментов.»

— Павел Жданов

* * *

Желудок, который ведёт переговоры

Есть причина, по которой перед важными переговорами «крутит живот». Есть причина, по которой в сложный период обостряется гастрит. Есть причина, по которой при хроническом стрессе люди страдают синдромом раздражённого кишечника, вздутием, нарушениями пищеварения — и врачи говорят: «Питайтесь правильно, избегайте стресса».

Кишечник — это второй мозг. Это не метафора. Это нейробиологический факт.

В стенках кишечника находится энтеральная нервная система — около 500 миллионов нейронов. Это больше, чем в спинном мозге. Кишечник общается с мозгом через блуждающий нерв — в обоих направлениях. И около 90% сигналов идёт снизу вверх: от кишечника к мозгу, а не наоборот.

Когда нервная система находится в режиме стресса, кровоснабжение пищеварительного тракта снижается — организм перенаправляет ресурсы к мышцам, которые «должны биться или бежать». Кишечник получает сигнал: «Сейчас не до тебя». Пищеварение замедляется. Моторика нарушается. Микрофлора страдает.

По данным исследований Колумбийского университета, у людей с высоким хроническим стрессом в два-три раза чаще встречаются синдром раздражённого кишечника, функциональная диспепсия и другие гастроэнтерологические нарушения без органической причины.

Терапевт пропишет пробиотики и диету. Это поможет — немного, на время. Потому что пока нервная система в режиме постоянной готовности, кишечник продолжает получать неправильные команды. Диета убирает симптом. Режим нервной системы — создаёт его снова.

* * *

Иммунитет, который воюет не с теми

Сергей болеет каждую осень. Не раз — три-четыре раза. Грипп, затем ОРВИ, затем синусит. Тратит на это месяц, не меньше. «Иммунитет слабый», — говорит он. — «Надо пить витамины».

Он пьёт витамины. Болеет снова.

Здесь важно понять одну вещь, которую медицина знает хорошо, но редко объясняет пациентам в полный голос.

Кортизол — главный гормон стресса — обладает мощным иммуносупрессивным действием. Проще говоря, он подавляет иммунный ответ. Эволюционно это имело смысл: в момент схватки со зверем не нужно тратить ресурсы на борьбу с вирусами — нужно выживать. Кортизол временно «отключает» часть иммунной функции, чтобы сосредоточить энергию на выживании.

В норме — временно. При хроническом стрессе — постоянно.

Знаменитое исследование Шелдона Коэна из Университета Карнеги-Меллон длилось несколько лет. Коэн брал добровольцев, измерял у них уровень хронического стресса, а затем вводил им в нос живой риновирус. Результат был недвусмысленным: люди с высоким хроническим стрессом заболевали значительно чаще. Вирус был тот же самый. Разной была их иммунная система — хронически подавленная.

Витамины не решают проблему подавленного кортизолом иммунитета. Они дают дополнительный ресурс системе, которая работает в неправильном режиме. Это как подливать масло в двигатель, который перегревается: масло нужно, но причина перегрева — не в масле.

* * *

Сон, которого нет

Это, пожалуй, самый универсальный симптом из всех. Я ещё не встречал человека в хроническом стрессе, у которого со сном было бы всё хорошо. Не бывает.

Либо — не может заснуть. Ложится, закрывает глаза, мозг включается. Мысли, планы, тревоги, прокрутка вчерашнего дня. Засыпает в час, в два. Встаёт разбитым.

Либо — засыпает быстро, из полного изнеможения. Но просыпается в три-четыре ночи — и снова мозг включён. Думает. Переживает. До утра — урывками.

Либо — спит как будто достаточно. Восемь часов. Но просыпается уже уставшим. Как будто сон не восстановил. Потому что не восстановил.

Вот почему.

Нормальный сон состоит из циклов — примерно по 90 минут каждый. В каждом цикле есть фаза глубокого сна, во время которой мозг буквально «промывается»: лимфатическая система удаляет продукты метаболизма, консолидируется память, восстанавливаются нейронные связи. И есть фаза REM-сна, во время которой эмоционально заряженные события дня «переписываются» из кратковременной памяти в долговременную — и теряют часть своего эмоционального заряда.

Короче говоря, за ночь нервная система должна «переварить» день. Сбросить напряжение. Восстановить ресурс.

При высоком кортизоле этого не происходит.

Кортизол — это гормон бодрствования и активации. В норме его уровень максимален утром и минимален ночью. При хроническом стрессе это соотношение нарушается: кортизол остаётся повышенным вечером и ночью. Нервная система не переходит в режим восстановления. Фазы глубокого сна сокращаются. Просыпается человек — и нервная система снова на старте, не успев восстановиться.

Это объясняет феномен «уставший, но не могу заснуть» — который кажется парадоксом, но биологически абсолютно логичен. Человек измотан физически — но нервная система не получила сигнала, что угроза миновала. Она продолжает держать тело наготове. Это не бессонница в клиническом смысле. Это нервная система, застрявшая в режиме.

«Лишение глубокого сна — это не просто усталость. Это нейробиологическая катастрофа замедленного действия.»

— Павел Жданов

* * *

Голова, которая не выключается

Есть симптом, который люди в хроническом стрессе редко называют симптомом. Они называют его характером.

«У меня просто такой мозг — всё время что-то думает».

«Я беспокойный человек, это моя природа».

«Я просто отвечаю за многое — конечно, думаю постоянно».

Это называется руминация — навязчивое мышление по кругу. Когда мозг возвращается к одним и тем же ситуациям снова и снова, прокручивает их, анализирует, проигрывает другие варианты. Не для того, чтобы найти решение — а как будто сам по себе, без цели.

Руминация — это не черта характера. Это признак гиперактивной сети пассивного режима мозга — default mode network. Эта сеть активна, когда мы не заняты конкретной задачей: в ней живут воспоминания, планирование, самоанализ, социальное моделирование. В норме — очень полезная штука.

При хроническом стрессе эта сеть становится гиперактивной. Она не выключается. Даже когда человек занят конкретной задачей — она продолжает работать фоном. Это и есть то ощущение, что «голова не останавливается».

Исследования показывают: у людей с высоким хроническим стрессом default mode network активна значительно интенсивнее даже в состоянии относительного покоя. МРТ фиксирует это буквально — как физическую разницу в активности мозга.

Принудительно выключить этот процесс волевым усилием — невозможно. Это всё равно что пытаться остановить вращение турбины, зажав её руками. Турбина продолжает вращаться. Ты только получаешь ожог.

Говорить себе «перестань думать» — не работает. Потому что руминация — это не сознательный выбор. Это режим нервной системы.

* * *

Раздражительность, которую не объяснить

Михаил никогда не считал себя раздражительным человеком. До определённого момента.

Он руководит IT-компанией. Сорок семь лет, двести человек в команде, офисы в трёх городах. Умный, выдержанный. Умеет слышать людей. Коллеги уважают.

Последние года полтора — что-то изменилось. Он стал срываться. Не на работе — там держится. Дома. На жену. На детей. Иногда — из-за абсолютной ерунды. Сын слишком громко включил музыку. Жена спросила что-то не вовремя. Кот опрокинул стакан.

После — стыд. Извинения. Недоумение: «Что это было?»

Михаил думал, что дело в усталости. Надо больше отдыхать.

Дело не в усталости. Точнее, не только в ней.

Вот что происходит нейробиологически. При хроническом стрессе происходит то, что нейробиолог Дэниел Гоулман назвал «захватом амигдалы» — *amygdala hijack*. Амигдала — миндалевидное тело — это детектор угроз в мозге. Она реагирует молниеносно, ещё до того, как префронтальная кора успела осмыслить ситуацию.

При хроническом стрессе амигдала становится хронически гиперактивной. Её порог срабатывания снижается. Она начинает видеть угрозы там, где их нет. Громкая музыка — угроза. Неудобный вопрос — угроза. Недовольный тон — угроза.

Миндалина захватывает управление раньше, чем рациональный мозг успел включиться. И человек реагирует — раньше, чем думает. Резче, чем хотел. Потом думает: «Зачем я это сказал?»

Это не «плохой характер». Это нервная система в режиме постоянной боевой готовности, которая среагировала на очередной «выстрел стартового пистолета».

Пока режим не изменится — будут продолжаться моменты, которые потом вызывают стыд. И сколько бы человек ни говорил себе «надо держать себя в руках» — это не поможет. Потому что амигдала действует быстрее, чем работает сила воли.

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.