



Ничего лишнего

Когда тревога
и чужие слова
больше
не управляют
жизнью

Дэниел Чидиак



Даниэль Чидиак

**Ничего лишнего. Когда
тревога и чужие слова
больше не управляют жизнью**

«Питер (Айлиб)»

2025

УДК 159.942.5
ББК 88.352

Чидиак Д.

Ничего лишнего. Когда тревога и чужие слова больше не управляют жизнью / Д. Чидиак — «Питер (Айлиб)», 2025

ISBN 978-5-4461-4717-5

Дэниел Чидиак предлагает практическое руководство по управлению стрессом и защите личных границ. В книге представлены методы борьбы с хронической тревогой и избыточным ментальным шумом. Вы научитесь останавливать навязчивые страхи, выстраивать общение без оправданий и чувства вины, а также фокусироваться на себе, отсекая внешние раздражители. «Ничего лишнего» – это арсенал прикладных инструментов для тех, кто стремится обрести эмоциональную стойкость и независимость от обстоятельств.

УДК 159.942.5
ББК 88.352

ISBN 978-5-4461-4717-5

© Чидиак Д., 2025
© Питер (Айлиб), 2025

Содержание

Введение	6
Часть I. Почему вы так чувствительны?	8
Глава 1. Истоки проблемы: почему вы так остро реагируете на происходящее	8
Глава 2. Проблема не только в людях, а во всём сразу	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Даниэль Чидиак
Ничего лишнего. Когда тревога и чужие
слова больше не управляют жизнью

Stop Letting Everything Affect You

© 2025 by Daniel Chidiac

First published by Undercover Publishing House Pty Ltd

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2026

© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2026

© ООО Издательство «Питер», 2026

Введение

В жизни каждого из нас однажды наступает момент, когда вы вдруг понимаете: так дальше жить нельзя. Нельзя жить с ощущением того, что ты выдохся ещё до начала дня, позволив любой мелочи получить над тобой власть, которой у неё быть не должно.

Возможно, вы давно замечали, что не можете контролировать свои эмоции. Любое неосторожно сказанное слово, чей-то опрометчивый поступок или несбывшееся ожидание моментально определяют ваше настроение на весь оставшийся день. А может, вы давно несёте на своих плечах невидимый груз, даже не подозревая, что он никогда вам не принадлежал.

Вы просыпаетесь с чувством тревоги, словно организм заранее знает: сегодня будет новый стресс. Вы снова и снова прокручиваете в голове старые разговоры, возвращаясь к мыслям о том, чего уже не изменить, и незаметно для себя попадаете в замкнутый круг мыслей и переживаний...

Вы слишком много думаете о случившемся, принимаете всё близко к сердцу. Слишком остро реагируете на происходящее. Из-за этого вы чаще, чем хотелось бы, теряете контроль над своими эмоциями. Иногда это бывает всего лишь смутное чувство тревоги, которое никак не проходит. Оно не захватывает полностью, но и не уходит – висит где-то на заднем плане, не давая расслабиться. А иногда на душе становится так тяжело, что **хочется лишь одного – убежать**. Куда угодно, лишь бы подальше отсюда.

Вам начинает казаться, что вы потихоньку сходите с ума, потому что «нормальные» люди не позволяют происходящему так сильно влиять на их жизнь. Признать это нелегко, но вы снова и снова ловите себя на мысли, что вас эмоционально штормит из стороны в сторону, и не можете с этим ничего поделать. Ещё минуту назад вам казалось, что всё наконец-то наладилось, а потом раз – и мир начинает рушиться прямо на ваших глазах.

При этом где-то в глубине души вы понимаете, что дело не только в других людях – тех, кто причинил вам боль, подвёл или не оценил по достоинству. Дело ещё и в том, что **вы сами открыли всем желающим доступ к своему внутреннему миру, своим мыслям и чувствам**. И конечно же, в том, насколько строго вы относитесь к самому себе.

Цена таких эмоциональных качелей порой оказывается непомерно высокой. Страдают отношения, потому что близкие не всегда понимают, с какой вашей версией они встретятся сегодня. Страдает работа, когда внутренний хаос начинает мешать концентрации. Разрушается доверие к самому себе, и всё чаще возникает вопрос: способен ли ты вообще сохранять спокойствие, когда что-то идёт не по плану? Но, пожалуй, самое тяжёлое – это постепенная потеря способности реально присутствовать в собственной жизни. Вместо того чтобы жить её такой, какая она есть, здесь и сейчас, вы оказываетесь в плену мыслей о том, что может произойти, или раз за разом возвращаетесь к событиям, которые давно остались в прошлом.

Скорее всего, вы уже пытались что-то изменить. Пробовали подавлять эмоции, но они лишь возвращались с удвоенной силой. Или искали одобрения у окружающих, надеясь, что чужое признание успокоит внутреннюю бурю. Старались держать под контролем каждую ситуацию, убеждая себя, что если предусмотреть все возможные исходы событий, то в душе наконец-то воцарится долгожданное чувство покоя. Однако все эти попытки не приносили желаемых результатов, поскольку были направлены на устранение последствий, а не на саму причину проблемы.

Многие не сразу понимают, что повышенная реактивность не является ни недостатком характера, ни неотъемлемой частью личности. Это лишь усвоенный способ реагировать на окружающий мир, привычка мыслить, которая формировалась годами и закреплялась многократным повторением. Однако любую привычку можно изменить. Постепенно заменяя её более здоровыми и устойчивыми реакциями, можно стать более гармоничной личностью. Реак-

тивный ум – это не часть вас, а то, чему вы когда-то научились и что слишком долго продолжали воспроизводить автоматически.

Но вот в чём правда: вам не обязательно так жить. Вы можете всё изменить.

Путь к успеху не будет лёгким. Как известно, рост редко происходит без трудностей. За периодами успеха могут следовать неудачи, а за моментами уверенности – мгновения, когда кажется, что всё потеряно. Однако если вы будете последовательно применять инструменты, о которых пойдёт речь в этой книге, то постепенно сможете достичь того, чего вам, возможно, давно не хватало, – спокойствия и стабильности, которые не исчезнут, даже если вокруг бушуют эмоции.

Эта книга не о том, как перестать испытывать эмоции. Она совсем о другом: о том, как научиться осознанно выбирать, чему стоит в первую очередь уделять внимание и на что следует направлять свою энергию. А ещё о том, как понять, что не всё заслуживает нашей реакции и далеко не каждого стоит впускать в свой внутренний мир. И о том, что не каждой мысли стоит верить только потому, что она возникла у нас в голове. Эта книга о личных границах, внутреннем покое и о том, как защитить и то и другое, не испытывая при этом чувства вины.

Здесь вы найдёте множество ценных рекомендаций, которые помогут вам:

- перестать позволять мелочам портить вам настроение на весь день;
- избавиться от саморазрушительных привычек;
- устанавливать здоровые личные границы, не испытывая чувства вины;
- различать истинное чувство вины и манипуляцию;
- прерывать порочный круг навязчивых мыслей до того, как они выйдут из-под контроля;
- перестать принимать всё на свой счёт и избавиться от чрезмерной эмоциональной реактивности;
- распознавать токсичные модели отношений и уходить из них без сожалений;
- лучше управлять своими эмоциями и чувствовать себя спокойнее каждый день;
- перейти от позиции жертвы к осознанию собственной внутренней силы;
- овладеть искусством эмоциональной отстранённости – сохранять спокойствие, не становясь холодным и безразличным;
- двигаться вперёд без чувства вины и необходимости оправдываться перед окружающими за свои изменения.

Помните: испытывать глубокие чувства и много думать – не значит быть слабым. Однако нельзя позволять этим особенностям определять вашу жизнь. Выбирать себя – не значит быть эгоистом. Хватит оправдываться за свой выбор. Отказ от того, что больше не приносит вам пользы, не означает бессердечность. И не нужно объяснять своё решение тем, кто всё равно не сможет его понять.

Это и есть та самая точка отсчёта, с которой всё начинает меняться. Давайте вместе разбираться, почему всё происходящее так сильно вас задевает, а затем подумаем, как можно выбраться из этого замкнутого круга.

Часть I. Почему вы так чувствительны?

Глава 1. Истоки проблемы: почему вы так остро реагируете на происходящее

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему некоторые вещи могут оказывать на вас более сильное влияние, чем на других? Почему случайно услышанная фраза, чей-то взгляд или даже интонация могут не выходить из головы на протяжении нескольких часов, а иногда и дней? Почему эмоции могут захлестнуть вас с такой силой, что полностью поглощают сознание, оставляя после себя лишь усталость, бесконечный поток мыслей и чувство, что вы больше «не вывозите»?

Если всё это вам знакомо, знайте: вы не одиноки. Некоторые люди обладают способностью чувствовать глубже, чем другие. Это не недостаток и не признак того, что кто-то «слишком чувствительный», – это просто их способ восприятия мира. Однако, когда эмоции начинают управлять жизнью человека больше, чем он сам, этот дар может превратиться в тяжкое бремя.

Когда вы настолько остро реагируете на всё происходящее, сложные ситуации не просто воспринимаются как тяжёлые – они начинают **доминировать** в вашем восприятии. Даже мелкое недоразумение кажется вам проявлением неприятия, а незначительная оплошность быстро перерастает в сомнение в собственных силах. И даже случайная фраза, брошенная кем-то, остаётся с вами ещё долго после того, как человек уже забыл о своих словах.

Почему одни люди чувствуют глубже других? Обычно ответ кроется в сочетании нескольких факторов: врождённых особенностей, характера и жизненного опыта. Некоторые люди от рождения обладают удивительной способностью улавливать эмоции. Они подмечают детали, которые другие могут не заметить. Они улавливают малейшие изменения в голосе, понимают язык тела и обращают внимание на едва уловимые изменения в настроении окружающих. Их мозг обрабатывает информацию более глубоко, поэтому любое событие кажется им более значимым.

В 1997 году доктор Элейн Эйрон провела исследования, посвящённые высокочувствительным людям (*Highly Sensitive Person* – HSP). Она выяснила, что примерно 20 процентов людей рождаются с более чувствительной нервной системой. Их мозг глубже обрабатывает не только сенсорную информацию, но и эмоциональные сигналы.

Немаловажную роль здесь играет и детский опыт. Если в детстве ваши чувства не признавали или игнорировали, то вы, скорее всего, научились бесконечно анализировать собственные эмоции, пытаясь понять, что с вами происходит. Если же вам приходилось постоянно следить за настроением родителей или других взрослых, чтобы избежать конфликта или вспышки гнева, вы могли выработать привычку непрерывно сканировать окружающих. Со временем эта настороженность становится почти автоматической.

Но главная проблема даже не в том, что вы так глубоко чувствуете, а в том, что вы не умеете это контролировать. Вы не только остро переживаете собственные эмоции, но и словно впитываете чужие. Когда вы заходите в комнату, то сразу ощущаете её энергетику. Если кто-то расстроен – вы сразу это чувствуете. Если кто-то ведёт себя чуть иначе, чем обычно, – вы это замечаете. Внутри вас словно работает эмоциональный радар, который не отключается ни на минуту, непрерывно считывая сигналы и обрабатывая информацию. С одной стороны, это делает вас чутким и понимающим человеком, но с другой – выматывает,

потому что очень скоро вы начинаете испытывать эмоции, которые вообще-то вам не принадлежат.

Порой эмпатия может превратиться в настоящее испытание. Вы начинаете испытывать сочувствие даже к тем, кто когда-то причинил вам боль.

Такая чувствительность почти всегда приводит к ещё одному, не менее неприятному явлению – **бесконечному анализу**. Ваш разум постоянно возвращается к разговорам, пытаясь отыскать в них скрытый смысл. Вы прокручиваете в голове собственные слова и гадаете, не допустили ли ошибку. Если кто-то замолкает, первой вашей мыслью становится «Это из-за меня».

Такой бесконечный анализ не просто «грузит» – он словно держит вас в плену. Вы оказываетесь в заложниках собственных сомнений, тратя силы на переживания из-за вещей, которые на самом деле не так важны, как вам кажется в данный момент.

Одна из самых тяжёлых нагрузок для людей с глубоким восприятием – это постоянное **чувство вины**. Вы вините себя за то, что слишком остро реагируете на события, принимаете всё близко к сердцу и не можете отпустить ситуацию, как вам советуют все друзья и знакомые. Из-за того, что вы так остро ощущаете эмоции, вы часто чувствуете ответственность за чувства других людей. Вы стараетесь изо всех сил, ставите чужие интересы выше своих и делаете всё возможное, чтобы сохранить мир и никого не расстроить, даже если это стоит вам собственного благополучия.

Постоянное эмоциональное напряжение не только истощает психику, но и негативно сказывается на физическом здоровье. Когда эмоции находятся в состоянии постоянного подъёма, нервная система практически не выходит из режима тревоги. Организм находится в состоянии повышенной готовности к опасности, хотя вы можете этого даже не осознавать.

Вот почему многие люди, которые чувствуют особенно глубоко, часто сталкиваются с тревожностью, мышечным напряжением, головными болями или хронической усталостью. Иногда достаточно провести всего лишь несколько часов среди людей, чтобы почувствовать себя полностью истощённым. Ваше тело реагирует не только на ваши собственные переживания, но и на эмоциональный фон, царящий вокруг вас, и окружающих.

Однако когда вы воспринимаете всё слишком остро, начинаете отдавать слишком много, часто не осознавая, насколько это дорого вам обходится...

Эмоциональная цена чрезмерной заботы

Обычно мы воспринимаем заботу о других как нечто положительное. Именно она делает нас людьми, позволяя проявлять любовь, заводить близкие отношения и создавать глубокие связи. Однако что происходит, когда забота о других превращается в источник беспокойства? Когда она становится непосильной эмоциональной ношей, которую мы не можем бросить? Когда мы настолько переживаем о том, что о нас подумают другие, что не замечаем, как сами становимся опустошёнными, измотанными и недооценёнными?

Если вы склонны к излишней эмпатии, ваша жизнь может превратиться в непрерывный поток эмоциональных вложений. Вы вкладываете свою душу во всё: в отношения, в дружбу и даже в мимолетные контакты с незнакомыми людьми. Вы без колебаний делитесь своим временем, энергией и чувствами. Однако вместо того чтобы испытывать чувство удовлетворения, вы всё чаще ощущаете усталость. Вашу заботу люди начинают воспринимать как нечто само собой разумеющееся, а иногда даже обижаются на вас, если её не хватает. Но дело не в том, что вы не хотите заботиться о других, а в том, что вы не умеете сказать себе «стоп», даже если эта забота причиняет вам боль.

У чрезмерной заботы есть своя цена, и зачастую платить по счетам приходится именно вам. Когда вы ставите чужие нужды выше собственных, у вас почти не остаётся времени на себя. **Ваши собственные желания, потребности и переживания постепенно отходят на второй план.** Вы убеждаете себя, что это нормально, что так и должно быть, что счастье других людей стоит всех этих усилий. Однако такая жизнь постепенно высасывает из вас все силы. Этот дисбаланс приводит к эмоциональному выгоранию, и у вас возникает ощущение, что вы постоянно отдаёте, не получая ничего взамен.

Одним из самых тяжёлых последствий чрезмерной заботы является чувство эмоциональной ответственности за других. Вам начинает казаться, что именно вы должны следить за тем, чтобы у всех всё было хорошо. Если не получается решить чью-то проблему, вас мучают угрызения совести. Вы переживаете чужие эмоции так, словно они ваши собственные. А когда видите, что кто-то страдает, то чувствуете, что именно вы должны всё исправить.

Однако суровая правда жизни заключается в том, что спасти всех невозможно. Невозможно нести на себе эмоциональное бремя окружающих и при этом оставаться в гармонии с собой. **Как бы сильно вы ни переживали за других, их счастье – не ваша ответственность.** И как только вы начинаете считать иначе, неизбежно обрекаете себя на моральное истощение и разочарование.

Раньше мне казалось, что я могу спасти каждого. Пока однажды не понял: спасая других, я сам иду ко дну.

Ещё одна скрытая цена чрезмерной заботы заключается в том, что вы снова и снова берёте на себя больше, чем можете вынести. Вы говорите «да», хотя всем своим существом хотите сказать «нет». Вы поддерживаете людей, которые вряд ли поступили бы так же ради вас. Вы постоянно выходите за пределы своих возможностей только потому, что боитесь кого-то разочаровать.

Но что происходит, когда вы бесконечно отдаёте, несмотря на то что в душе уже ничего не осталось? Вы становитесь морально истощённым, эмоционально уязвимым, а иногда и физически совершенно вымотанным. И, что самое обидное – люди, ради которых вы так старались, порой даже не замечают, на какие жертвы вы пошли.

Чрезмерная забота о других может сделать вас уязвимым перед теми, кто готов воспользоваться вашей добротой. Когда люди видят, что вы всегда рядом, всегда готовы помочь и никогда не отказываете, некоторые перестают это ценить и начинают воспринимать как должное. Они думают, что вы всегда будете рядом, независимо от их отношения к вам. А вы начинаете терпеть то, чего не должны, потому что очень дорожите этими людьми. Вы оправдываете их поступки, которые причиняют вам боль. Вы стараетесь сохранить отношения, которые держатся только на вас, и чувствуете себя бесполезным и ненужным.

Особенно трудно принять тот факт, что **если вы искренне заботитесь о других, это не всегда означает, что они будут делать то же самое для вас.** Осознание этого бывает болезненным. Могут возникнуть скрытые обиды, эмоциональное выгорание и хроническая усталость. Вот почему отношения, которые когда-то приносили радость, начинают отнимать последние силы. Когда вы бескорыстно заботитесь о других, в какой-то момент вам может показаться, что вы тащите на себе эмоциональный груз всех окружающих, из последних сил пытаетесь сохранить собственное душевное равновесие.

Глава 2. Проблема не только в людях, а во всём сразу

Когда жизнь бросает вызов

Я навсегда запомнил тот день, когда мне показалось, что в моей жизни стало слишком много всего. В общем-то, ничего катастрофического не произошло – это было самое обычное утро, постепенно переросшее в ситуацию, которая вышла из-под контроля.

Я проснулся с ощущением усталости, хотя, казалось бы, нормально выспался. Первым делом потянулся к телефону. Экран был забит уведомлениями: сообщения, напоминания о незавершённых делах, входящие письма, на которые у меня совсем не было сил отвечать. Я пообещал себе, что разберусь с этим чуть позже, но чувство вины уже появилось – ещё до того, как я встал с постели.

Утро прошло в спешке. Понимая, что опаздываю, я умудрился пролить кофе на штаны. Казалось бы, мелочь. Но именно это стало последней каплей. Будто сама вселенная решила лишний раз доказать: как бы ты ни старался, у тебя всё равно не хватит сил справиться даже с самыми элементарными вещами.

Пришлось переодеться, из-за чего я ещё больше опоздал, а тревога только усилилась. Когда я наконец сел за руль, то сжал его так, что побелели костяшки пальцев. Каждый красный сигнал светофора казался мне личным оскорблением. Каждый неторопливый водитель как будто специально мешал мне проехать. В голове роились мысли: «Надо было выехать пораньше... Почему я такой неорганизованный? Почему я не могу взять и навести порядок в своей жизни?»

Наконец-то приехав на встречу, я был не просто взвинчен – я был в полном раздрае. Вошёл в комнату, натянул на лицо бесстрастное выражение и сделал вид, что всё в порядке. Хотя внутри было ощущение, будто я тону в чём-то таком, чему даже не могу подобрать названия.

Именно так возникает **перегрузка**. Она не обрушивается на вас внезапно, а подкрадывается незаметно, прячась за чередой мелких событий, которые кажутся несущественными. Это груз ожиданий – ваших собственных, чужих и навязанных обществом, – который давит так, что порой начинает казаться, что вы не можете дышать.

Вы говорите себе: «Я должен всё преодолеть. Другие же как-то справляются». Тогда почему жизнь всё время ощущается как непосильная ноша? А причина не в какой-то конкретной проблеме. Проблема – во всём сразу.

Большинство наших будней состоит не из масштабных событий, а из десятков мелочей, которые чего-то от нас требуют. Каждое уведомление, каждая задача, каждый разговор расходуют наши внутренние ресурсы. И если вы уже эмоционально истощены, даже самая пустяковая задача может показаться непосильной.

Вспомните: бывали ли в вашей жизни случаи, когда вы сталкивались с неприятностями, но могли легко от них отмахнуться, улыбнуться и как ни в чём не бывало пойти дальше? А в другой день та же мелочь могла выбить вас из колеи, вызвать раздражение или даже гнев? **Дело не в самой ситуации, а в вашем эмоциональном состоянии в тот момент.**

Если не выражать свои чувства по мере их появления, они не исчезают, а накапливаются внутри. Если не давать им выхода, они будут искать любой повод, чтобы вырваться наружу. Именно поэтому иногда человек может расплакаться из-за такой ерунды, как упавший телефон. На самом деле он плачет не из-за телефона. **Просто в этот момент наружу выплёскивается всё, что накопилось внутри.**

Эту закономерность можно объяснить с помощью теории когнитивной нагрузки, которую в 1998 году сформулировал австралийский психолог Джон Свеллер. Согласно этой теории, возможности нашего мозга по обработке информации ограничены. Когда одновременно приходится справляться со слишком большим количеством стресса, решений и задач, человеческий мозг начинает работать менее эффективно.

Представьте, что ваш разум – это ваша спальня. Когда в комнате беспорядок, одежда валяется на полу, бельё скомкано, а вещи занимают все свободные поверхности, поначалу это может казаться нормальным. Кто-то терпит такой хаос несколько дней, а кто-то – даже несколько недель. Вы замечаете беспорядок, он начинает вас раздражать, но вы продолжаете откладывать уборку.

А потом наступает день, когда, войдя в ту же самую комнату, вы внезапно ощущаете напряжение. Повсюду беспорядок, найти нужную вещь становится всё сложнее, и даже самые простые действия требуют больше усилий. Вы уже не просто занимаетесь своими делами – ваш мозг, пусть и неосознанно, начинает обрабатывать весь этот визуальный шум.

А теперь вспомните, как ощущается комната после того, как в ней навели порядок. Всё разложено по своим местам, нигде нет ничего лишнего, что отвлекало бы ваше внимание. Такая комната словно становится просторнее: в ней легче дышится, лучше отдыхается и проще сосредоточиться.

Наш мозг работает по тому же принципу. Когда ваше внутреннее пространство захламлено стрессом, бесконечными решениями и незавершёнными мыслями, даже мелкие неудобства начинают казаться серьёзными проблемами. Это происходит не потому, что они действительно настолько важны, а потому, что мозг работает на пределе своих возможностей.

Когда мозг достигает этого предела, эмоциональные реакции начинают затрагивать старые душевные раны. Со стороны может показаться, что вы реагируете слишком бурно. Но дело в том, что ваша реакция относится не только к тому, что происходит здесь и сейчас, но и ко всем похожим ситуациям, которые вы когда-либо переживали.

Например, кто-то резко подрезал вас на дороге. Сам по себе этот эпизод не так уж важен, но в тот момент он может показаться очередным доказательством того, что люди эгоистичны и не считаются с окружающими. Или человек не ответил сразу на ваше сообщение, и вы восприняли это как личную обиду, хотя, возможно, у него просто не было времени и возможности ответить.

Такие реакции не всегда подчиняются логике. Ими управляют глубинные убеждения и эмоциональные раны, которые не успели зажить. Однако есть ещё одна причина, по которой нам так сложно контролировать свою жизнь и мысли. Это мир, в котором мы живём.

Каждый день на нас обрушивается бурный поток информации, сравнений и требований. Социальные сети постоянно демонстрируют нам людей, которые, как нам кажется, везде успевают, достигают большего и живут лучше нас. На работе от нас требуют быть на связи практически круглосуточно.

Общество внушает нам, что тот, кто не растёт над собой, обязательно потерпит неудачу. Неудивительно, что сегодня многие из нас находятся на грани эмоционального выгорания.

Однако проблема не только в том, что другие люди отнимают у нас последние силы, а собственные мысли не дают покоя. Суть в том, что вся **наша жизнь превратилась в бесконечный поток информации, ожиданий и требований, с которыми большинство из нас так и не научилось справляться**

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.