

Тревога под контролем

Практика спокойной жизни



Марк Тьюрин | ИИ

Марк Тьюрин

Тревога под контролем:

Практика спокойной жизни

<https://litres.ru/74482949>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тревога не всегда предупреждает об опасности — иногда она сама становится ловушкой. «Тревога под контролем: Практика спокойной жизни» объясняет, как связаны тело, мысли и поведение, и предлагает не магию, а работающие шаги: что делать в первые 90 секунд, как пережить тревогу ночью, превратить катастрофический сценарий в план, снизить влияние кофе, новостей и постоянной настороженности. Вы научитесь замечать избегание, двигаться по лестнице трудных шагов, говорить о важном, принимать решения о работе и деньгах, выстраивать границы и принимать поддержку без спасательства. Практики и план спокойной недели помогут сделать устойчивость привычкой — даже когда привычные способы дают сбой.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Когда мозг включает сирену	4
Тело, мысли и поведение: одна система	21
Где заканчивается забота и начинается ловушка	40
Первые 90 секунд	58
Сон, кофе и другие усилители	73
Дыхание без магии	89
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Марк Тьюрин

Тревога под контролем: Практика спокойной жизни

Когда мозг включает сирену

В 9:17 Марина открыла рабочую почту и увидела письмо от заказчика.

«Добрый день. Предлагаю сегодня обсудить два вопроса по проекту. Удобно ли подключиться к разговору в 15:30?»

В письме не было слов «срочно», «проблема», «нарушение» или «почему вы не сделали». Только предложение созвониться. Но у Марины мгновенно сжался желудок, напряглась шея, ладони стали влажными. Она трижды перечитала сообщение, открыла календарь, затем переписку за последний месяц. В памяти всплыл вчерашний документ с неуточнённой цифрой.

«Они нашли ошибку. Сейчас будут разбираться. Возможно, хотят забрать проект. А если я не замечаю чего-то ещё?»

Марина набрала ответ: «Добрый день, да, конечно, подключусь». Удалила. Написала: «Подскажите, пожалуйста, какие именно вопросы планируем обсудить?» Тоже удалила. Через семь минут она всё ещё смотрела на пустое поле отве-

та. За это время письмо не изменилось, заказчик не прислал новых сообщений, а тревога выросла так, будто неприятный разговор уже состоялся.

Марина не была ни беспомощной, ни неразумной. Она руководила проектом, принимала решения, умела вести переговоры. Но в такие минуты интенсивность реакции казалась ей доказательством: если тело так напряжено, значит, опасность действительно велика.

С этой сцены начинается практический разговор о тревоге. Необязательно сразу решать, права ли Марина или она «накручивает себя». Сначала полезнее разложить происходящее на части: что случилось фактически, что предсказала тревога и какое действие последовало за этим прогнозом. Так появляется пространство между сигналом и выводом.

Сирена не доказывает пожар

Тревога — это система прогнозирования возможной угрозы. Она пытается заранее оценить, что может пойти не так, и подготовить тело к действию. Ей достаточно неопределённости, похожего опыта в прошлом, усталости, резкой смены привычного порядка или намёка на неодобрение.

Эта система работает с неполными данными. Она не ждёт полного расследования, прежде чем подать сигнал. Если человек однажды получил жёсткое замечание после нейтрального письма, следующее похожее письмо может вызвать настороженность ещё до того, как станет ясно его содержание. Если в семье важные разговоры часто заканчивались

ссорами, фраза «нам нужно обсудить расходы» может прозвучать как предвестник разрыва. Если перед выступлением несколько раз сбивалась речь, любое волнение начинает восприниматься как знак будущего провала.

У тревоги есть полезная сторона: она помогает замечать риски, планировать, готовиться, проверять документы, уходить из действительно опасной ситуации. Проблема начинается не в самом сигнале, а в том, что его принимают за готовый факт.

Сигнал сообщает: «Возможна угроза».

Тревожная интерпретация добавляет: «Угроза почти наверняка уже есть, она серьёзная, а я не справлюсь».

Факт отвечает на другой вопрос: «Что можно подтвердить прямо сейчас?»

В случае Марины факт был простым: заказчик предложил обсудить два вопроса. Всё остальное — ошибка, увольнение, потеря проекта — относилось к прогнозу. Прогноз мог оказаться верным, но в момент чтения письма он ещё не был знанием.

Эта разница не требует спорить с собой фразой «всё будет хорошо». Такая фраза часто раздражает и не выдерживает проверки. Рабочая формулировка точнее: «Я замечаю сигнал возможной угрозы. Теперь проверю, что в нём относится к фактам, а что добавлено тревогой».

Страх, тревога и паническая реакция

Три слова часто используют как синонимы, хотя они опи-

сывают разные режимы реакции.

Страх обычно связан с конкретной опасностью, которую человек воспринимает как присутствующую сейчас. Например, он видит, что на проезжую часть выехал автомобиль, чувствует запах дыма в квартире или сталкивается с агрессивным поведением. Страх мобилизует: отойти, позвать на помощь, закрыть дверь, уйти с дороги. Когда опасность исчезает, реакция постепенно ослабевает.

Тревога чаще направлена в будущее или в область неопределённости: «А вдруг письмо означает неприятности?», «Что, если я заболею?», «Вдруг близкий человек перестанет со мной общаться?» Угроза может быть возможной, но ещё не происходить. Тревога пытается просчитать варианты заранее и нередко требует невозможного — стопроцентной гарантии, что ничего плохого не случится.

Паническая реакция — это резкий и интенсивный всплеск тревоги и телесного возбуждения. Она может возникнуть в опасной ситуации, в ситуации, которая кажется опасной, или без очевидного внешнего повода. Человек может почувствовать сильное сердцебиение, нехватку воздуха, дрожь, жар или озноб, головокружение, спутанность, чувство потери контроля. Такая волна нередко быстро достигает пика и переживается как чрезвычайное событие.

Паническая реакция не означает, что человек «сходит с ума» или что у него слабый характер. Но нельзя и автоматически объяснять ею любой сильный телесный симптом. Ес-

ли боль в груди, обморок, выраженная одышка, внезапная слабость в конечности или другое необычное состояние возникли впервые, резко усилились или не похожи на прежние эпизоды, нужна медицинская оценка. Сначала безопасность, потом психологическая интерпретация.

Эти три режима могут переходить один в другой. Страх перед реальной опасностью способен вызвать тревожное ожидание её повторения. Тревога о будущем может вырасти в паническую реакцию. После панического эпизода человек иногда начинает бояться самого ощущения сердцебиения или головокружения, и тогда телесный сигнал становится новым триггером.

Полезно не подбирать идеальный термин, а спросить себя: опасность происходит сейчас, предполагается в будущем или тело уже вошло в резкий режим мобилизации? Ответ подсказывает следующий шаг. При непосредственной угрозе нужна защита. При неопределённом прогнозе — проверка фактов и выбор действия. При сильной волне — сначала стабилизация и оценка безопасности, а не длительный спор с каждой мыслью.

Три слоя одной реакции

Тревогу легче исследовать, если наблюдать её в трёх слоях: тело, мысли и поведение. Они запускают друг друга, но не совпадают.

Телесный слой — это то, что происходит в организме. Пульс ускоряется, дыхание становится поверхностным, пле-

чи поднимаются, челюсть сжимается, в животе появляется тяжесть, руки холодеют или потеют. Иногда тело не возбуждается, а замирает: человек не может начать письмо, ответить на вопрос или принять решение. Не нужно сразу объяснять ощущения. Достаточно описать их нейтрально: «сжало грудь», «напряглась шея», «появился жар в лице», «не могу усидеть на месте».

Мыслительный слой — это фразы, образы и предположения, которые возникают вслед за сигналом. «Меня сейчас уволят», «все заметят, что я некомпетентна», «если я не отвечу немедленно, всё станет хуже», «он говорит спокойно только потому, что уже всё решил». Тревога любит слова «точно», «никогда», «все», «катастрофа», хотя часто начинается с небольшого пробела в информации.

Поведенческий слой — это то, что человек делает или перестаёт делать. Марина перечитывает письмо, откладывает ответ, проверяет документы, просит коллегу подтвердить каждую цифру. Кто-то избегает звонка, отменяет встречу, уходит из помещения, ищет симптомы в интернете, снова и снова спрашивает близкого: «Ты точно не сердись?» Другой, наоборот, берёт на себя слишком много, готовится всю ночь и не оставляет другим возможности помочь.

Поведение обычно даёт краткосрочное облегчение. Марина проверила расчёты и на несколько минут почувствовала, что контролирует ситуацию. Человек спросил партнёра, всё ли в порядке, услышал «да» и успокоился. Коллега от-

менил выступление и перестал дрожать. Но мозг запоминает не только облегчение, но и его условие: «Проверка спасла меня», «Без подтверждения я не выдержу», «Избегание оказалось правильным». В следующий раз сигнал может включиться быстрее.

Это не повод запрещать себе проверять документы или обращаться за поддержкой. Вопрос в дозировке и цели. Проверка, которая помогает выполнить конкретную задачу, отличается от проверки, которую используют, чтобы на несколько минут заглушить сомнение.

Карта Марины

Разговор с Мариной не стоило бы начинать с фраз «Это ерунда» или «Вы просто накручиваете себя». Такие слова обесценивают переживание и не дают нового навыка. Исследование началось бы с четырёх вопросов:

«Что произошло фактически?»

«Что предсказала тревога?»

«Что вы сделали потом?»

«Что это действие дало сразу и какой ценой обошлось позже?»

Сначала Марина отвечала общими словами:

«Мне написали по проекту. Я почувствовала, что всё плохо».

Тогда вопросы стали точнее:

«Что было написано в письме, если пересказать его так, словно вы описываете запись с камеры?»

«Заказчик предложил созвониться и обсудить два вопроса».

«Что предсказала тревога?»

«Что они нашли серьёзную ошибку. Что считают меня плохим руководителем. Что могут забрать проект».

«Что вы сделали?»

«Перечитала письмо, просмотрела переписку, проверила таблицы, попросила коллегу посмотреть расчёты. Потом ещё раз открыла почту».

«Что произошло после этого?»

«На несколько минут стало спокойнее. Но потом я начала думать, почему они написали именно утром и почему не описали вопросы подробнее».

Так складывается личная карта тревоги.

Событие, или триггер: нейтральное письмо с предложением обсудить проект.

Телесный сигнал: сжатие в животе, напряжение шеи, влажные ладони, ускоренный пульс.

Автоматическая мысль: «Нашли ошибку. Меня обвинят. Я могу потерять проект».

Импульс к действию: срочно найти подтверждение опасности или полностью её исключить.

Действие: перечитать письмо, проверить документы, отложить ответ, запросить дополнительные гарантии.

Краткосрочный эффект: временное облегчение и ощущение контроля.

Долгосрочная цена: больше сомнений, потеря времени, перенос напряжения домой, закрепление правила «нейтральное письмо опасно, пока я не проверю всё несколько раз».

Эта карта не ставит диагноз. Она фиксирует последовательность. С ней легче заметить место, в котором появляется выбор. Марина не может приказать телу немедленно успокоиться, зато может не превращать первый прогноз в окончательное решение.

На созвоне выяснилось, что заказчик хотел обсудить изменение сроков из-за своих внутренних обстоятельств. Ошибка в таблице действительно нашлась, но она была несущественной и не имела отношения к письму. Этот результат не доказывает, что тревога Марины всегда ошибается. В следующий раз в письме действительно может быть неприятная информация. Он показывает другое: интенсивность реакции не позволяет надёжно определить содержание события.

Та же цепочка проявилась и дома. Однажды Илья сказал Марине:

«Давай завтра спокойно обсудим расходы. В этом месяце мы вышли за рамки плана».

Для Ильи это было предложение поговорить о бюджете. Марина услышала в этих словах: «Ты безответственная. Я устал. Наши отношения под угрозой». Она почувствовала тяжесть в груди и начала спрашивать:

«Ты точно не собираешься со мной расставаться? Ты ведь

не поэтому хочешь обсудить деньги? Ты не злишься?»

Илья успокоил её. На десять минут стало легче. Потом возник новый вопрос: «А вдруг он говорит, что всё нормально, только чтобы не обсуждать это сейчас?» Илья снова начал заверять Марину. Поддержка превратилась в бесконечное обслуживание тревоги.

Более полезный разговор мог бы звучать иначе:

«Я вижу, что тебя сильно задела эта тема. Сейчас факт — мы вышли за план и договорились обсудить расходы завтра. Остальное пока прогноз. Давай не будем выяснять отношения в одиннадцать вечера. Запишем время разговора и вернёмся к нему после работы».

В такой реплике есть сочувствие, конкретика и граница. Она не обещает невозможного — что в отношениях никогда не будет трудных разговоров. Она возвращает обсуждение из области догадок к определённом действию.

Ещё один пример связан с коллегой Марины Светланой. Перед презентацией для заказчиков Светлана сказала:

«У меня дрожит голос. Значит, я не готова. Если запнусь, все поймут, что я некомпетентна».

Телесное волнение было фактом. Оценка «я не готова» была мыслью. Импульс — отменить выступление или всю ночь переписывать текст. Более точная формулировка звучала бы так: «Моё тело мобилизуется перед ситуацией, в которой меня будут оценивать. Мне нужно проверить первые

три слайда и подготовить ответ на возможный вопрос, а не добиться полного отсутствия волнения».

Здесь тревога не исчезает по команде. Но она перестаёт быть единственным руководителем поведения.

Что усиливает сигнал

На силу тревоги влияет не только исходный триггер. Один и тот же разговор утром после полноценного сна и вечером после тяжёлого дня может ощущаться как две разные ситуации.

Сигнал часто усиливают недосып, длительное напряжение, долгие перерывы в еде, избыток кофеина и энергетиков, отсутствие пауз между задачами. Это не означает, что причина тревоги только в образе жизни. Такие условия просто снижают запас устойчивости: телесное возбуждение быстрее принимается за доказательство опасности.

Другой усилитель — попытка устранить неопределённость бесконечной проверкой. Марина читает письмо снова и снова, но каждая новая проверка рождает дополнительный вопрос. Поиск уже не даёт информации, а лишь временно уменьшает сомнение.

Избегание действует похожим образом. Если Светлана каждый раз отменяет выступление при волнении, мозг не получает опыта: «Я могу волноваться и всё равно говорить». Если человек никогда не отвечает на нейтральные письма без предварительного согласования, такое письмо остаётся для него неиспытанной угрозой.

Наконец, тревогу усиливает смешение чувства и факта. Фраза «мне страшно» незаметно превращается в «это опасно». Более точная замена не обесценивает чувство: «Мне страшно, поэтому я воспринимаю ситуацию как опасную. Теперь проверю, что подтверждено».

Короткие реплики для момента тревоги

Внутренний диалог не должен звучать как торжественная речь. Нужны короткие фразы, которые возвращают последовательность наблюдения.

«Что произошло фактически, без объяснения причин?»

«Что предсказывает тревога?»

«Какое одно действие даст информацию, а не только временное облегчение?»

«Я сейчас решаю задачу или пытаюсь получить стопроцентную гарантию?»

«Можно ли отложить этот вопрос до конкретного времени?»

В разговоре с близким подойдут такие формулировки:

«Мне сейчас тревожно, и я замечаю, что начинаю просить тебя повторять одно и то же. Давай зафиксируем, когда мы обсудим это подробнее».

«Мне нужна поддержка, но не новый прогноз. Помогите мне назвать факты и выбрать один следующий шаг».

Для рабочего ответа:

«Добрый день. Да, подключусь в 15:30. Подскажите, пожалуйста, какие вопросы планируем обсудить, чтобы я подготовила материалы».

Такой ответ не гарантирует приятного разговора. Он делает ровно то, что требуется: подтверждает участие и собирает недостающую информацию.

Пятиминутная карта

Возьмите один недавно закончившийся эпизод, который вызвал умеренную тревогу. Не выбирайте самый тяжёлый случай: для первого наблюдения лучше подойдёт ситуация, с которой уже можно работать без сильной перегрузки. Поставьте таймер на пять минут, чтобы упражнение не превратилось в бесконечное расследование.

Запишите событие одной фразой, как его описала бы камера. Не «начальник меня недолюбливает», а «начальник попросил прислать отчёт до четырёх часов».

Затем отдельно назовите телесные ощущения. Не нужно искать медицинское объяснение. Достаточно написать: «сжало живот, участился пульс, плечи словно застыли».

Запишите автоматическую мысль дословно, даже если она кажется преувеличенной: «Я всё испортил», «сейчас меня разоблачат», «если не отвечу сразу, произойдёт катастрофа».

Дальше отметьте импульс и действие. Импульс может быть таким: «убежать», «проверить», «спросить», «отложить», «срочно всё исправить». Действие — то, что реально

произошло.

Последние две строки особенно полезны: «Что это дало мне в ближайшие минуты?» и «Какую цену я заплатил позже?» Иногда цена — потерянный час. Иногда — бессонная ночь, раздражение на близких, отказ от возможности или новая зависимость от чужого успокоения.

Закончите запись фактом, который стал известен позже. Если ситуация ещё не разрешилась, напишите: «Пока неизвестно». Это тоже факт. Неизвестность неприятна, но она отличается от катастрофы.

Если во время упражнения тревога резко усиливается, вернитесь к окружающей обстановке: назовите несколько предметов в комнате, почувствуйте стопы на полу, посмотрите на дату и время. При необычных или опасных телесных симптомах не продолжайте самонаблюдение вместо обращения за помощью.

Типичные ошибки

Одна ошибка — использовать карту как доказательство собственной поломки. Если в ней много проверок, избегания или просьб о заверениях, это не характеристика личности, а описание способа справляться, который когда-то помогал. Менять нужно последовательность действий, а не объявлять плохим самого человека.

Другая ошибка — заполнять карту в разгар паники и требовать от себя идеального анализа. На пике возбуждения достаточно назвать, что вы в безопасности, и зафиксировать

один факт. Подробный разбор лучше сделать позже.

Не менее распространённая ошибка — спорить с каждой мыслью до тех пор, пока не появится полная уверенность. Тревога может ответить на любое доказательство новым «а вдруг». Цель карты не в том, чтобы выиграть дебаты, а в том, чтобы увидеть цепочку и выбрать действие, соответствующее фактам.

Отдельно важно помнить, что не всякое повторяющееся телесное ощущение связано с тревогой. Организм может реагировать на болезнь, побочный эффект лекарства, переутомление или другие причины. Психологическая карта помогает заметить контекст, но не заменяет медицинское обследование.

Наконец, наблюдение может превратиться в новую проверку: человек начинает вести записи весь день, измерять каждое изменение пульса, искать идеальное объяснение каждому чувству. Если карта усиливает контроль, ограничьте её одним эпизодом в день или обсудите этот процесс со специалистом.

Границы самопомощи

Самонаблюдение подходит как первый ориентир, если человек способен продолжать обычные дела, эпизоды проходят, а запись помогает яснее различать факт и прогноз. Оно полезно и при подготовке к разговору с психологом или врачом: специалисту легче понять, когда возникают симптомы, что их усиливает и какие действия следуют за ними.

Профессиональная помощь особенно нужна, если тревога держится неделями, регулярно нарушает сон, работу, отношения или повседневные решения; если человек начинает избегать транспорта, магазинов, встреч, медицинской помощи или рабочих задач; если повторяются панические реакции; если появляются попытки справиться с состоянием с помощью алкоголя, успокоительных без назначения или других веществ. Обратиться можно к терапевту для оценки физического состояния, к врачу-психотерапевту или психиатру, а также к психологу или клиническому психологу для работы с тревожным циклом. Выбор зависит от симптомов и доступности помощи.

Если появились мысли о самоубийстве, желание причинить вред себе или другому человеку, ощущение непосредственной угрозы, потеря ориентации или тяжёлое физическое состояние, не пытайтесь решать это одним упражнением. В России можно позвонить по номеру 112 или 103, обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи и попросить близкого человека побыть рядом. При сильной боли в груди, обмороке, выраженной одышке, внезапной слабости или других острых необычных симптомах также нужна срочная медицинская оценка.

Карта тревоги не обещает спокойствия в каждой ситуации. Её задача скромнее и практичнее: вернуть различия, которые тревога стирает. Событие не равно телесной реакции, телесная реакция не равна мысли, мысль не равна фак-

ту, а действие, которое приносит облегчение на пять минут, не обязательно помогает на следующий день.

Марина всё ещё может почувствовать напряжение, увидев новое письмо. Но теперь у неё есть вопросы: «Что написано? Что предсказывается? Что я собираюсь сделать? Поможет ли это получить информацию или только на время заглушит сомнение?» С этих вопросов начинается возможность управлять реакцией.

Дальше важно рассмотреть, как именно связаны три слоя реакции. Ускоренный пульс может изменить мысль, мысль — подтолкнуть к проверке, а проверка — ненадолго успокоить тело. В следующей главе эта цепочка станет общей картой работы с телом, мыслями и поведением.

Тело, мысли и поведение: одна система

Тревога редко врывается в день с объявлением чрезвычайной ситуации. Чаще она начинается с короткого сообщения, странного ощущения в груди, паузы в ответе или мысли: «Надо срочно разобраться». Мы уже научились отделять факт от телесного сигнала, автоматического прогноза и действия. Теперь посмотрим, как эти звенья соединяются в систему, которая быстро набирает скорость.

Утро, в котором ещё ничего не случилось

В 6:41 Марина проснулась за минуту до будильника. В комнате было серо, за окном Екатеринбург только начинал шуметь, а телефон на тумбочке уже светился непрочитанным сообщением. Марина не сразу взяла его. Сначала заметила, что сжала челюсть, а сердце бьётся чуть чаще обычного.

Ночью она просыпалась дважды. В первый раз проверила рабочий чат, во второй вспомнила о встрече с заказчиком и долго лежала, мысленно перебирая варианты ответов. Теперь тело предъявляло счёт за эту ночь: сухость во рту, тяжесть в голове, напряжение в плечах. Сигналы были неприятными, но ещё не объясняли, что именно происходит.

Марина всё равно взяла телефон. Новых сообщений от за-

казчика не было. Она открыла рабочий чат, закрыла его, снова открыла, проверила почту и только потом пошла умываться. Это заняло меньше трёх минут. Облегчение тоже оказалось коротким.

В 8:07 написала Светлана, коллега, которая готовила материалы к встрече:

«Марина, привет. Можешь сегодня посмотреть сроки по проекту? От заказчика пришёл вопрос».

Всего одна фраза. В ней не было слов «срочно», «проблема», «всё сорвалось». Светлана не написала, что заказчик недоволен или собирается отказаться от договора. Но взгляд Марины зацепился за «пришёл вопрос», а затем за собственное сердцебиение.

«Если они спрашивают про сроки, значит, нашли несоответствие. Если нашли несоответствие, возможно, мы не успеваем. Если не успеваем, заказчик решит, что команда не справляется».

Последняя мысль уже звучала как вывод, хотя исходным фактом оставалось короткое сообщение коллеги.

Марина села за стол, открыла календарь и сразу перешла к переписке за последние две недели. Она искала не информацию, а подтверждение угрозы. Каждая задержка в ответе, каждое «вернусь с уточнением», каждый вопрос заказчика теперь складывались в одну картину: «Всё было хуже, чем я думала».

Она ответила Светлане:

«А что именно случилось? Они недовольны?»

Пока ждала ответ, Марина открыла один рабочий файл, затем другой, потом таблицу с этапами проекта. Плечи поднялись к ушам, дыхание стало поверхностным. Марина заметила это и тут же сделала вывод: «Я не зря нервничаю. Тело чувствует, что ситуация опасная».

К этому моменту тревога уже сложилась в замкнутый круг. Событием стало сообщение Светланы. Фокус внимания сузился до слов «вопрос по срокам» и телесных ощущений. Тело отреагировало на напряжение ускоренным сердцебиением и зажатостью. Мозг истолковал эти ощущения как признак угрозы. После этого Марина начала действовать так, словно угроза уже доказана: проверять, уточнять, искать подтверждения и готовить срочные решения.

Светлана ответила через четыре минуты:

«Нет, ничего критичного. Они хотят понять, можно ли сдвинуть один этап. Я сама могу созвониться и уточнить».

Марина прочитала первую фразу и почти сразу перестала её замечать. Внимание зацепилось за слова «сдвинуть один этап». Она написала:

«Нет, я сама поговорю. Пришли всю переписку».

Снаружи это выглядело как ответственность. Марина действительно была руководительницей проекта и привыкла быстро включаться в сложные ситуации. Но сейчас скорость не помогала разобраться. Она забирала разговор у Светланы, хотя та могла провести обычное уточнение, и одновременно

лишала себя возможности проверить факты.

Марина открыла переписку, перечитала несколько сообщений, написала Светлане ещё два вопроса, потом попросила команду прислать актуальные сроки. Каждое новое действие на несколько секунд снижало напряжение. Получив ответ, Марина чувствовала: «Теперь я контролирую ситуацию». Затем появлялся следующий пробел, и тревога возвращалась уже на более высоком уровне.

Так начинается рабочий день, в котором человек ещё ничего не испортил, но уже расходует силы так, словно ликвидирует последствия катастрофы.

Скорость, похожая на продуктивность

К 10:30 на экране у Марины было открыто семь рабочих окон. Она быстро печатала сообщения, одновременно слушала онлайн-встречу и пыталась составить список возможных возражений заказчика. Коллеги видели, что руководительница занята, и старались её не отвлекать.

После встречи к Марине подошла Светлана:

— Я могу собрать для разговора данные по этапам.

— Уже не надо, я сама посмотрю, — ответила Марина. —

Так будет быстрее.

Она не заметила, как фраза «так будет быстрее» стала для неё универсальным оправданием. Быстрее написать, чем остановиться и подумать. Быстрее проверить, чем выдержать неопределённость. Быстрее забрать задачу себе, чем позволить другому человеку выполнить её в рабочем поряд-

ке.

В 11:48 пришло новое сообщение от заказчика:

«Давайте созвонимся в 16:00. Нужно обсудить один момент по срокам».

Тревога получила новый повод. Марина почувствовала пустоту в животе, а ладони похолодели. Она перечитала сообщение четыре раза. Слова «один момент» могли означать обычное уточнение. Но мозг уже достроил продолжение: «Они нашли серьёзную проблему и хотят понять, можно ли нас заменить».

Марина написала Илье:

«У меня, кажется, проблемы с проектом».

Илья ответил:

«Что случилось?»

Она переслала ему сообщение заказчика.

«Тут просто написано, что хотят созвониться».

«Ты думаешь, это плохо?»

Илья ответил не сразу:

«Не знаю. Может быть, обычный вопрос. Обсудите в четыре».

Марина почувствовала раздражение. Ей нужен был не честный ответ, а гарантия. Слова «всё нормально» успокоили бы её. «Не знаю» оставляло неопределённость на месте.

Она отложила телефон и попыталась вернуться к работе, но внимание продолжало сканировать тело. Каждый удар сердца ощущался слишком отчётливо. Горло пересохло. В

голове одна за другой возникали фразы: «Надо подготовиться. Нельзя входить в разговор неподготовленной. Нужно предусмотреть всё».

Марина пропустила обед, составила четыре варианта ответа, нашла старую переписку с похожим запросом, позволила Светлане и попросила её перепроверить все расчёты. Светлана сказала, что может присутствовать на созвоне.

— Не нужно, — ответила Марина. — Я справлюсь.

Такое решение родилось не из спокойной оценки. Марина пыталась уменьшить число неизвестных и потому отказывалась даже от помощи, которая могла сделать разговор устойчивее.

В 15:55 она уже сидела перед компьютером с двумя страницами заметок. Дыхание было коротким, пальцы холодными. Внутренний приказ звучал ясно: «Нельзя ошибиться».

Заказчик начал спокойно:

— Мы хотим перенести часть запуска на следующую неделю. Основной объём оставляем как есть.

Марина услышала только начало: «перенести часть запуска». Мозг приготовился защищаться и повёл разговор дальше, чем она успевала проверять смысл сказанного. Заказчик ещё объяснял детали, а Марина уже пыталась предотвратить возможное недовольство.

— Да, мы можем успеть к пятнице, — сказала она.

Для этого пришлось бы сдвинуть несколько задач и попросить команду работать в ускоренном режиме. Марина не

сверилась с календарём и не сказала, что подтвердит срок после разговора с исполнителями. Она приняла обязательство в ту секунду, когда тревоге понадобилось немедленно убрать угрозу.

После звонка пришло облегчение. Заказчик не разорвал договор, не предъявил претензий и не сказал, что команда провалила проект. Марина посмотрела на экран и подумала: «Я всё-таки справилась».

Но через десять минут Светлана написала в рабочем чате:

«Кто подтвердил срок до пятницы? По текущему плану нам нужно ещё три дня».

Краткое облегчение сменилось новым напряжением. Теперь возникла уже не только предполагаемая проблема, но и реальное следствие поспешного решения. Оно было поправимым: можно было обсудить срок с командой и вернуть заказчику точный ответ. Однако организм Марины запомнил другое: неопределённость опасна, а снять её можно только немедленным обещанием.

Дорога домой

В 18:40 Марина вышла из офиса. Телефон лежал в руке, хотя она обещала себе не открывать рабочие сообщения до дома. На остановке она снова заглянула в чат. Нового сообщения от Светланы не было. Марина набрала: «Я всё объясню», стёрла, написала: «Давайте завтра обсудим», снова стёрла.

Она хотела решить всё сразу, но любой вариант казался неправильным. Ответить — значит продолжить напряжённый разговор. Промолчать — дать команде решить, что она уклоняется. Позвонить Светлане — столкнуться с её раздражением. Не звонить — потерять контроль.

Это состояние легко принять за необходимость ещё подумать. На деле тревога уже превратила обычный рабочий выбор в задачу с немедленной угрозой. До утра было достаточно времени. Но внутреннее ощущение говорило: «Если не отвечу сейчас, всё ухудшится».

Дома Илья заметил, что Марина не сняла пальто и стоит в прихожей с телефоном в руке.

— Ты приехала уже десять минут назад, — сказал он. — Всё ещё на работе?

— Заказчик попросил перенести часть запуска. Я сказала, что сделаем к пятнице. Теперь команда спрашивает, кто это решил.

— Ты можешь обсудить это с ними завтра.

— А если они решат, что я не умею руководить?

Илья посмотрел на неё:

— Ты сейчас спрашиваешь, что произошло, или хочешь, чтобы я доказал, что всё будет хорошо?

Марина замолчала. Она хотела ответить: «И то и другое». Ей хотелось, чтобы Илья снял напряжение, назвал ситуацию безопасной и пообещал, что последствий не будет.

— Просто скажи, что я не всё испортила.

— Ты не всё испортила, — ответил он после паузы. — Но я не могу обещать, что завтра всем понравится выбранный срок. Могу посидеть рядом, пока ты не отправишь ещё десять сообщений подряд.

Это была не идеальная реплика, и она не решала проблему за Марину. Илья не стал спасателем, который снова и снова подтверждает её безопасность. Он признал напряжение, но не согласился превращать свою поддержку в доказательство отсутствия опасности.

В 21:15 Марина всё-таки написала Светлане:

«Давай утром сверим план и подготовим для заказчика реалистичный срок».

Светлана ответила: «Хорошо».

На несколько секунд Марине стало легче. Потом внимание зацепилось за слово «хорошо». Не слишком ли сухо? Не означает ли это раздражение? Она открыла переписку и снова перечитала весь разговор. Затем проверила календарь, составила новый вариант сообщения и отправила его Илье:

«Как думаешь, Светлана не злится?»

Илья ответил:

«Не знаю. Завтра можно спросить её напрямую».

Марина почувствовала, как тревога возвращается. Она хотела получить не следующий шаг, а уверенность в том, что чужие эмоции предсказуемы. Через час она снова открыла чат. К 23:40 лежала в постели, но мысленно прокручивала весь день: сообщение Светланы, собственный ответ, звонок

заказчику, обещание про пятницу, короткое «хорошо». Сон отодвигался, потому что мозг принимал повторное проигрывание за подготовку к завтрашнему дню.

Каждое звено по отдельности выглядело разумным. Проверить сроки полезно. Уточнить у коллеги — тоже. Подготовиться к разговору и поддержать близкого — тем более. Но когда эти действия совершаются не ради решения задачи, а ради немедленного снижения тревоги, они начинают укреплять ту же тревогу.

Пять выводов, которые кажутся логичными

Заблуждение первое: если тело подаёт сигнал опасности, опасность уже доказана.

Сердцебиение, напряжение, жар, дрожь и тяжесть в груди реальны. Их нельзя высмеивать или объявлять выдумкой. Но телесный сигнал говорит о состоянии организма, а не автоматически о причине. Недосып, длительная концентрация, кофе, физическая нагрузка и тревожное ожидание могут вызывать похожие ощущения.

Тревожный цикл не отменяет медицинскую проверку. Если симптом новый, сильный, быстро нарастает или сопровождается выраженной болью, одышкой, обмороком и другими острыми признаками, нужна срочная медицинская помощь. Повторяющиеся или непонятные ощущения стоит обсудить с врачом. Ошибка не в том, чтобы замечать состояние тела. Ошибка в том, чтобы принять первое тревожное объяснение за установленный факт.

Заблуждение второе: ощущение срочности означает, что действовать нужно немедленно.

У Марины оставалось время до разговора с заказчиком и возможность уточнить срок после созвона. Тревога сжала это время до нескольких минут. Она создала ложную срочность — субъективное ощущение, будто промедление само по себе опасно.

Полезно спросить себя: «Что действительно изменится, если я отвечу через двадцать минут, а не через две?» Если ответ — «ничего критичного», решение можно принимать не на пике ускорения. Если срок объективно короткий, действие всё равно должно оставаться конкретным и соразмерным, а не превращаться в хаотичную серию шагов.

Заблуждение третье: сначала нужно полностью успокоиться, а потом действовать.

Марина ждала, что сначала успокоится и только потом сможет говорить с заказчиком без волнения. Не дождавшись этого, она пошла в разговор и попыталась купить спокойствие обещанием. Полное спокойствие не является обязательным условием точного действия. Иногда тревога остаётся высокой, но человек всё равно способен назвать факт, задать вопрос, взять паузу и не принимать решение за всех.

Цель не в том, чтобы заставить тело немедленно замолчать. Цель в том, чтобы не отдавать тревоге управление поведением.

Заблуждение четвёртое: проверка и заверения надёжно

защищают от ошибки.

Проверить один раз конкретную информацию — разумно. Десять раз перечитывать сообщение, спрашивать у нескольких людей, всё ли точно нормально, и возвращаться к ответу после каждого внутреннего сомнения — уже другой процесс. Он приносит облегчение, но мозг связывает это облегчение с ритуалом: «Мне стало легче только потому, что я проверила».

В следующий раз для облегчения потребуется ещё больше проверок. Так растёт настороженность к новым сигналам. Марина не получает опыта: «Я могу выдержать неопределённость и разобраться по плану». Она получает опыт: «Без проверки я не справлюсь».

Заблуждение пятое: избегание всегда защищает.

Избегание бывает прямым: не идти на разговор, не открывать сообщение, не ехать в место, которое вызывает тревогу. Оно бывает и скрытым: бесконечно готовиться вместо действия, брать всю работу на себя, откладывать ответ до идеальной формулировки, просить другого человека решить, безопасно ли делать следующий шаг.

Когда Марина не пригласила Светлану на созвон и сразу пообещала заказчику сокращённый срок, она не избежала тревоги. Она избежала короткого дискомфорта — признать, что ей нужно время на проверку. Цена этой попытки оказалась выше: дополнительная нагрузка на команду и бессонный вечер.

Как работает одна система

Тревожный цикл удобно представить как последовательность из семи звеньев: событие, фокус внимания, телесное ощущение, угрожающая интерпретация, срочное или защитное действие, краткое облегчение и повышенная чувствительность к следующему сигналу.

Событие — это то, что произошло или было замечено. У Марины им стало сообщение Светланы. Иногда событием оказывается не внешний факт, а пробуждение с сильным сердцебиением или пауза в ответе собеседника.

Фокус внимания определяет, какую часть ситуации мозг делает главной. Марина могла заметить, что Светлана написала спокойно и предложила сама уточнить детали. Вместо этого внимание выбрало слова «вопрос по срокам», а затем переключилось на сердцебиение и сухость во рту.

Телесное ощущение может появиться или усилиться на фоне напряжения. Иногда оно возникает первым, особенно после недосыпа. Тело не пытается обмануть человека; оно сообщает, что система мобилизована. Проблема начинается, когда мозг переводит сообщение «я напряжена» в вывод «рядом опасность».

Угрожающая интерпретация превращает возможность в почти свершившийся факт. «Им нужно уточнить один этап» становится «они обнаружили провал». «Я чувствую дрожь» превращается в «я не справлюсь». Такие мысли часто звучат убедительно именно потому, что сопровождаются сильными

ощущениями.

Защитное действие на короткое время снижает напряжение. Марина проверяет переписку, просит подтверждения, забирает разговор у Светланы, даёт заказчику немедленное обещание, снова открывает чат. Облегчение появляется, и мозг запоминает: действие помогло.

Так цикл замыкается. После многократных проверок обычная пауза в ответе начинает восприниматься как более опасная. После срочного обещания следующий вопрос о сроках вызывает ещё более сильное ускорение. Чувствительность растёт не потому, что человек слабый, а потому, что система обучается на повторяющейся связи между тревогой и защитным ритуалом.

Звенья не всегда идут строго по порядку. Иногда тело запускает тревогу, и внимание начинает искать объяснение. Иногда первой возникает мысль, а тело подстраивается следом. Смысл схемы не в том, чтобы найти идеальное начало, а в том, чтобы увидеть петлю и выбрать доступную точку вмешательства.

Мини-алгоритм для момента ускорения

Когда тревога начинает разгоняться, не нужно составлять длинный психологический отчёт. Достаточно на минуту вернуть себе способность различать.

Сначала назовите событие одной фразой, без объяснений: «Светлана написала, что заказчик хочет обсудить сроки». Не добавляйте: «Значит, у нас проблемы».

Затем назовите телесный сигнал: «Сердце бьётся чаще, плечи напряжены, ладони холодные». Это описание состояния, а не прогноз.

После этого отделите факт от интерпретации: «Моя мысль — заказчик недоволен и проект под угрозой. Это прогноз, а не сообщение от заказчика».

Проверьте срочность: «Есть ли объективный срок ответа? Что изменится, если я возьму двадцать минут на проверку, а не отвечу сразу?»

Выберите одно действие, которое решает задачу, а не просто заглушает тревогу. Например: «Я уточню, какой именно этап нужно обсудить, и сверю сроки с командой». Не пять сообщений, не новый список всех возможных катастроф, а один следующий шаг.

Наконец, не требуйте от тела немедленного облегчения. После точного действия тревога может сохраниться. Это не означает, что алгоритм не сработал. Новый опыт начинается с простой связки: «Я могу действовать по фактам, даже когда чувствую напряжение».

Для таких моментов пригодятся короткие формулировки.

Коллеге: «Я вижу сообщение. Чтобы ответить точно, уточни, какой именно этап нужно обсудить и к какому времени нужен ответ».

Заказчику: «Я зафиксировала вопрос. Мне нужно сверить срок с командой, и я вернусь с подтверждением сегодня до пяти».

Близкому человеку: «Мне сейчас хочется, чтобы ты доказал, что всё будет хорошо. Лучше просто побудь рядом, пока я отделию факты от прогнозов».

Себе: «Срочность ощущается, но пока не доказана. Сначала один проверяемый шаг».

Повтор в замедлении

Упражнение займёт семь минут и лучше всего подходит для эпизода средней силы, а не для самого тяжёлого приступа. Возьмите ситуацию за последние сутки, в которой вы начали спешить, проверять, избегать или просить заверений. Восстановите её не как длинную историю, а как монтаж из семи кадров.

Кадр первый: что произошло, если убрать ваши догадки?

Кадр второй: на чём остановилось внимание?

Кадр третий: что почувствовало тело?

Кадр четвёртый: какую угрозу мозг добавил к фактам?

Кадр пятый: что захотелось сделать немедленно?

Кадр шестой: какое облегчение появилось после этого?

Кадр седьмой: к чему вы стали более чувствительны в следующий раз?

У Марины эта запись могла бы выглядеть так. Событие — сообщение Светланы о вопросе по срокам. Фокус — слова «вопрос» и собственное сердцебиение. Ощущения — сухость во рту, сжатая челюсть, холодные ладони. Интерпретация — заказчик недоволен, проект может сорваться. Действия — проверка переписки, многочисленные уточнения,

отказ от помощи Светланы, обещание сделать работу к пятнице. Облегчение — после звонка заказчик не выразил недовольства. Новая чувствительность — любое сообщение о сроках стало восприниматься как начало кризиса.

Затем найдите первое звено, в котором можно было поступить иначе. Не обязательно выбирать самое раннее. Марина не могла отменить сообщение Светланы и не обязана была мгновенно убрать сердцебиение. Зато могла не превращать неопределённость в обязательство перед заказчиком.

Тот же фрагмент в другой версии

Вернёмся к 8:07, когда пришло первое сообщение.

Марина открывает чат и замечает, что тело уже напряжено. Она не спорит с ощущением и не делает из него диагноз. Кладёт телефон на стол, медленно выдыхает, ставит обе ноги на пол и читает сообщение ещё раз.

Факт: Светлана просит посмотреть сроки. Дополнительный факт: она предлагает сама уточнить детали. Прогноз: возможно, заказчик недоволен. Пока это только прогноз.

Марина отвечает:

«Да, посмотрю до 11:00. Напиши, пожалуйста, какой именно этап они хотят сдвинуть».

Она не отправляет следом второе сообщение, не открывает всю историю проекта и не требует от Светланы заверения, что всё хорошо. Тревога не исчезает. Но действие теперь связано с задачей, а не с попыткой получить мгновенное ощущение безопасности.

В 11:48 приходит сообщение заказчика о созвоне. Марина снова чувствует напряжение. Она оценивает, сколько времени остаётся: до разговора в 16:00 больше четырёх часов. Значит, можно собрать данные и не обещать срок наугад.

На встречу она приглашает Светлану — не потому, что сама не справится, а потому, что у коллеги есть часть нужной информации. Во время разговора заказчик просит перенести один этап. Марина отвечает:

«Я поняла задачу. Сейчас не буду называть срок без сверки с командой. Вернусь к вам с подтверждением до пяти».

В этой версии она тоже может чувствовать дрожь в руках. Ей по-прежнему может хотеться быстрее согласиться и услышать облегчение. Но решение принимается не для того, чтобы прекратить тревогу, а на основании данных.

Вечером Марина говорит Илье:

«Мне хочется ещё раз проверить чат. Давай я сначала запишу два факта и отложу телефон до девяти».

Илья не говорит, что всё гарантированно хорошо. Он отвечает:

«Хорошо. Я посижу рядом».

К девяти напряжение всё ещё остаётся, но нет нового обязательства, которое Марина случайно дала команде, и нет десятка сообщений, которыми она пыталась бы закрыть неопределённость. Утром она вместе со Светланой сверяет расчёты и сообщает заказчику реальный срок. Тревога не испаряется волшебным образом. Изменяется другое: Марина

не получает нового доказательства, что спасение возможно только через спешку и проверки.

С этого и начинается управление циклом. Не с обещания никогда больше не тревожиться, а с маленького отказа выполнять первое защитное побуждение.

Тревога может начаться с заботы о проекте, здоровье, семье или отношениях. Забота отвечает на реальную задачу и допускает границы, паузу и проверку фактов. Ловушка требует немедленно убрать неприятное чувство любой ценой. В следующей главе мы разберём, как отличить одно от другого и в какой момент полезная осторожность превращается в поведение, которое поддерживает тревогу.

Где заканчивается забота и начинается ловушка

Марина заметила закономерность, которая сначала показалась ей нелогичной: чем сильнее она старалась убедить себя, что всё в порядке, тем меньше чувствовала уверенности. Сообщение заказчику отправлено, файл прикреплен, адресат указан верно. Она проверила это дважды, а потом ещё раз открыла письмо перед сном. На несколько минут стало легче, но вскоре в голове возник новый вопрос: а вдруг она проверила не то?

Тревога уже показала себя и как ненадёжный сигнал, и как петля, в которой телесное напряжение, угрожающая мысль и защитное действие усиливают друг друга. Теперь нужно рассмотреть самое коварное звено этой петли: действия, которые выглядят как забота, ответственность и предусмотрительность, но постепенно превращаются в способ не решить задачу, а добиться невозможной гарантии.

Парадокс уверенности

В 21:47 Марина снова открыла рабочий чат. Заказчик написал: «Посмотрим материалы утром». В этой фразе не было ни отказа, ни критики, ни просьбы срочно что-то переделывать. Но её можно было прочитать по-разному, и тревога выбрала самый опасный смысл: «Они сомневаются в проекте,

просто пока не говорят».

Марина проверила отправленный файл. Затем убедилась, что сообщение ушло нужному адресату. Потом перечитала собственный текст и обнаружила в нём слово, которое теперь показалось ей слишком резким. Она написала Илье:

— Ты точно думаешь, что всё нормально?

— Насколько я могу судить, да. Новых плохих новостей нет.

— Но ты уверен? А если они решили отказаться, просто не хотят писать вечером?

Илья помолчал и ответил:

— Я не могу знать, что они решат утром. Но сейчас у нас нет сообщения об отказе.

На несколько секунд Марине стало легче. Она положила телефон экраном вниз и сделала глоток остывшего чая. Через четыре минуты снова потянулась к телефону.

Это не история о слабой воле и не доказательство того, что Марина «сама себя накручивает». Её действия имели понятную логику. Проверка файла действительно могла обнаружить ошибку. Вопрос Илье действительно мог дать дополнительную информацию. Подготовка к возможному разговору действительно могла оказаться полезной.

Ловушка возникает не тогда, когда человек заботится, проверяет или планирует. Она возникает в тот момент, когда действие перестаёт что-либо менять и начинает лишь ненадолго снижать напряжение.

Один и тот же поступок может выполнять разные функции. Проверить адрес перед отправкой — значит позаботиться о результате. Проверить тот же адрес семь раз после отправки — попытаться получить чувство абсолютной уверенности. Подготовить ответы на три вероятных вопроса — разумная подготовка. Репетировать двадцать вариантов разговора, каждый раз добавляя новый неприятный поворот, — тревожное прокручивание.

Разницу определяет не внешний вид действия, а его функция.

Три вопроса к любому «ответственному» действию

Чтобы отличить подготовку от тревожного шума, Марина стала задавать себе три вопроса.

Первый: какую конкретную задачу я сейчас решаю?

Если ответ звучит ясно — «проверяю, прикреплён ли нужный файл», «уточняю время встречи», «составляю список необходимых документов», — действие, скорее всего, связано с реальной задачей. Если ответ расплывается — «хочу убедиться, что ничего не случится», «хочу быть готовой ко всему», «хочу почувствовать, что всё под контролем», — речь может идти уже не о задаче, а о попытке убрать неопределённость целиком.

Второй: когда это действие закончится?

У подготовки есть естественная точка завершения. Файл проверен, список составлен, вопрос задан, решение принято. У тревожного прокручивания такого конца нет: после одного

сценария появляется следующий, за ним — исключение, а потом вопрос о том, не забыто ли что-нибудь ещё.

Третий: что изменится после действия?

Если появится новый факт, исправится ошибка или будет принято решение, действие принесёт практический результат. Если изменится только уровень напряжения, а внешняя ситуация останется прежней, перед нами, вероятно, защитное действие. Оно не обязательно бессмысленно. Просто оно решает другую задачу: на короткое время уменьшает тревогу.

Эти вопросы не призывают немедленно прекращать всякую проверку. Их задача — вернуть действию точное название. «Я проверяю файл, потому что могу исправить ошибку» звучит иначе, чем «я проверяю файл, потому что не выдерживаю сомнения». Во втором случае проблема уже не в файле.

Мысленный эксперимент: убрать одно защитное действие

Представим, что Марина отправила материалы заказчику и решила не открывать рабочий чат в течение тридцати минут. Не на весь день и не навсегда. Она не спрашивает Илью, всё ли будет хорошо, не перечитывает сообщение и не запускает в голове разговор об отмене проекта.

Что, согласно её прогнозу, произойдёт?

Сначала возникает мысль: «Я пропущу важную информацию». Это проверяемое утверждение. Если заказчик дей-

ствительно напишет, сообщение можно будет увидеть позже. Затем появляется другой страх: «Я не выдержу эти тридцать минут». Это уже не прогноз о проекте, а прогноз о собственном напряжении. Его тоже можно проверить: что произойдёт, если напряжение поднимется, но Марина не станет немедленно открывать чат?

Наконец, обнаруживается самое глубокое требование: «Мне нужно быть абсолютно уверенной, что ничего плохого не случится». Здесь становится видна невозможная цель. Ни Марина, ни Илья, ни повторное чтение сообщения не способны дать такую гарантию.

Мысленный эксперимент полезен именно этим: он показывает, что тревожное действие часто защищает не от самого события, а от переживания неопределённости. Проверка не предотвращает решение заказчика. Она помогает Марине на несколько минут не чувствовать себя беспомощной. Это облегчение реально, но его легко перепутать с доказательством: «Раз я проверила и мне стало легче, значит, проверка была необходима».

Попробуйте мысленно убрать из обычной ситуации только одно действие. Не выбирайте для этого обязательную проверку безопасности, медицинскую рекомендацию или процедуру, от которой зависят чья-то жизнь, здоровье или деньги. Возьмите малозначимый эпизод: повторное открытие отправленного сообщения, просьбу ещё раз подтвердить, что всё нормально, или десятый прогон будущего разговора.

Затем ответьте себе:

Что я боюсь пропустить?

Есть ли конкретный факт, который я получу благодаря этому действию?

Какой срок действия был бы достаточным?

Что останется неизменным даже после проверки?

Если убрать действие страшно, но при этом невозможно назвать новую информацию, которую оно даст, скорее всего, оно поддерживает тревожный цикл.

Цена краткого облегчения

У тревожного действия есть сильная сторона: оно срабатывает сразу. Марина открывает чат — напряжение падает. Спрашивает Илью — на несколько секунд появляется опора. Прокручивает разговор — возникает ощущение, что она «подготовилась». Мозг запоминает последовательность: стало страшно, я проверил, стало легче. В следующий раз он быстрее предложит ту же стратегию.

Так возникает простая, но дорогая арифметика.

Проверка занимает тридцать секунд и даёт две минуты облегчения. Вскоре чувствительность к следующему сомнению повышается, и проверок требуется уже пять.

Просьба о заверении занимает минуту и даёт ощущение поддержки. Со временем собственное решение начинает казаться менее надёжным без чужого подтверждения.

Мысленная репетиция занимает десять минут и создаёт впечатление готовности. Позже обычное волнение перед раз-

говором воспринимается как знак, что подготовка всё ещё недостаточна.

Краткая выгода оплачивается долгосрочными потерями: временем, сном, самостоятельностью, способностью выдерживать неопределённость и возвращаться к обычным делам. Человек не выбирает эту цену сознательно. Он просто каждый раз покупает небольшое облегчение, не замечая, что стоимость следующей покупки растёт.

Илья невольно участвовал в этом цикле. Когда Марина спрашивала: «Ты точно думаешь, что всё будет хорошо?», он отвечал, чтобы помочь. Его ответ действительно на несколько минут снижал её напряжение. Но если тот же вопрос повторялся через десять минут, ответ становился уже не новой информацией, а частью ритуала успокоения.

Поддержка и гарантия — не одно и то же. Поддержка признаёт переживание и помогает действовать. Гарантия обещает то, чего человек не может знать.

Разговор может звучать так:

— Ты точно уверен, что заказчик не откажется?

— Я не могу знать его решение заранее. Но после отправки материалов новых сведений не появилось. Давай посмотрим, есть ли действие, которое нужно выполнить сегодня.

— Мне просто нужно услышать, что всё будет хорошо.

— Я слышу, что тебе страшно. Я рядом. Но повторное заверение не даст нам новых фактов. Могу посидеть с тобой, пока ты переживаешь эту волну.

Такой ответ не холоден и не отталкивает. Он убирает из отношений роль аварийного пункта проверки. Илья остаётся близким человеком, но не превращается в устройство, которое должно выдавать Марине стопроцентную уверенность.

Полевой справочник тревожных действий

Признак первый. «Ещё один раз, чтобы точно»

Сама по себе фраза «ещё раз» не доказывает, что человек попал в ловушку. Иногда повторная проверка действительно нужна по правилам работы или безопасности. Важно понять, появилась ли новая причина для проверки.

Если Марина перед отправкой документа заметила, что файл изменился, это новый факт. Если она уже проверила файл, но через пять минут почувствовала знакомое напряжение и снова открыла его без новых сведений, это повторение ради облегчения.

Полезно спросить себя:

«Я сейчас проверяю факт или пытаюсь получить чувство уверенности?»

Если нужен факт, назовите его. Например: «Мне нужно убедиться, что к письму прикреплено приложение». Проверьте и завершите действие. Если цель — только успокоиться, отметьте: «Новой информации нет, выросло напряжение». Это не заставит тревогу исчезнуть, зато не позволит ей переименовать себя в срочную задачу.

Для рабочих процессов полезно составить короткий чек-лист перед отправкой: адресат, вложение, версия документа,

понятный следующий шаг. После выполнения списка проверку можно считать законченной. Повторное открытие отправленного сообщения не относится к контролю качества, если не появилась новая информация.

Признак второй. Просьба о гарантии

Вопрос о факте и просьба о гарантии могут звучать почти одинаково.

«Приходило ли новое сообщение от заказчика?» — вопрос о факте.

«Ты уверен, что заказчик не передумает?» — вопрос о будущем, которым никто не управляет полностью.

«Есть ли новые данные, меняющие наш план?» — снова вопрос о фактах.

«Скажи ещё раз, что всё точно будет хорошо» — просьба временно снизить напряжение.

Если близкий человек задаёт вопрос о событии, полезно сначала уточнить: «Тебе нужна информация или моя поддержка?» Иногда ответ будет: «Поддержка». Тогда не нужно изображать эксперта по будущему. Можно сказать: «Я с тобой. Давай разберём ближайший шаг».

Если Илья каждый раз начинает доказывать Марине, что опасности нет, он становится частью проверки. Если резко обрывает её словами «Хватит себя накручивать», Марина остаётся один на один со стыдом и тревогой. Более полезный ответ выглядит иначе: признать её состояние, проверить наличие новых фактов и не подменять поддержку бесконечны-

ми заверениями.

Признак третий. Мысленная репетиция без фактического результата

Подготовка заканчивается результатом. После неё остаётся план, текст, список вопросов, выбранный маршрут или принятое решение. При тревожном прокручивании остаётся только усталость.

Светлана, коллега Марины, готовилась к встрече с заказчиками. Ей нужно было рассказать о трёх результатах проекта и назвать два ограничения. Она написала план выступления, но затем начала репетировать ответы на возможные вопросы. Через час у неё было уже двадцать вариантов разговора: заказчик перебивает, заказчик молчит, заказчик спрашивает о цифрах, заказчик недоволен, один из участников уходит, презентация не открывается.

Каждый сценарий создавал новый повод для подготовки. Светлана не становилась увереннее, потому что её целью было не сообщить материал, а заранее обезвредить любую возможную реакцию аудитории.

Марина предложила ей ограничить подготовку тремя вопросами:

Что я должна сообщить?

Какой вопрос мне нужно задать?

Что я скажу, если не знаю ответа?

Третий пункт оказался особенно полезным. Фраза «Я не хочу сейчас называть цифру по памяти; проверю данные и

вернуть с точным ответом» не устраняет неопределённость, но делает её управляемой. Подготовка не обязана превращать человека в предсказателя всех разговоров.

Признак четвёртый. Поиск без критерия остановки

Иногда тревога переходит от проверок к сбору информации. Человек читает ещё один комментарий, сравнивает ещё два мнения, ищет дополнительное объяснение, возвращается к уже просмотренному материалу. Если заранее определён критерий остановки — например, «сверяю данные в двух рабочих источниках и принимаю решение», — это может быть обычным сбором информации. Но если каждый найденный ответ рождает новый вопрос и не приближает к действию, поиск стал способом отложить решение.

Здесь полезно спросить:

«Какой конкретный факт завершит поиск?»

Если такой факт можно назвать, определите его заранее. Если нельзя, остановка должна опираться не на ощущение полной уверенности, а на достаточность данных для следующего шага.

Граница личного контроля

Тревога часто смешивает три разные области: то, что уже известно, то, на что можно повлиять, и то, что зависит от других людей или обстоятельств. Когда эти области не разделены, человек начинает тратить силы на контроль чужих решений.

У Марины есть факты: файл отправлен, срок ответа обо-

значен, критических ошибок она не обнаружила. Есть и зона влияния: можно подготовить уточняющее письмо, назначить время следующей проверки, исправить обнаруженную ошибку. Наконец, есть то, чего она не контролирует: решение заказчика, его настроение, загрузку и возможную реакцию.

Граница личного контроля не означает: «Мне всё равно». Она означает: «Я выполню свою часть задачи в достаточном объёме и не стану выдавать чужую часть за свою».

Матрица различения помогает увидеть это на конкретных примерах.

Заказчик не ответил вечером.

Фактическая задача — дождаться согласованного срока и при необходимости уточнить статус. Необходимое действие — один раз проверить отправку и подготовить письмо на следующий день. Предел контроля — скорость и решение заказчика нельзя регулировать из рабочего чата. Тревожный шум — открывать его каждые пять минут, просить гарантию и предсказывать отказ.

Нужно уйти из дома.

Фактическая задача — выполнить обычный порядок закрытия и выключения. Необходимое действие — один раз пройти чек-лист. Предел контроля — после этого нельзя получить абсолютную гарантию с помощью новой проверки. Тревожный шум — возвращаться из-за ощущения «а вдруг», если не появилось нового факта.

Светлане предстоит выступление.

Фактическая задача — сообщить ключевые данные и ответить на вопросы. Необходимое действие — подготовить три главных пункта и одну фразу для случая, если ответа нет под рукой. Предел контроля — невозможно управлять реакцией аудитории и предусмотреть все вопросы. Тревожный шум — репетировать каждый вариант разговора, пока волнение не исчезнет полностью.

Последний пункт каждого примера особенно важен. Тревожный шум не всегда выглядит чрезмерным. Иногда это всего одна мысль: «А вдруг стоит ещё раз проверить?» Но если после неё не появляется нового факта, она не расширяет контроль, а требует повторить уже выполненное.

Решение, которое достаточно принять однажды

Однократное решение не означает, что обстоятельства никогда не изменятся. Оно означает, что решение не пересматривается из-за одного только чувства тревоги. Для пересмотра нужен новый факт.

Марина сформулировала для себя правило:

«Решение принимается по доступным данным. Вернуться к нему можно только при появлении информации, которая меняет условия».

Новой информацией будет сообщение заказчика, изменение срока, обнаруженная ошибка, отмена договорённости или новая цифра, которую действительно нужно учитывать. Новым фактом не являются учащённое сердцебиение,

неприятный образ, внезапное сомнение или ощущение, что «этого недостаточно». Это сигналы тревоги, а не обновление внешней ситуации.

Правило можно применять к разным решениям.

Если задача выполнена по заранее определённой процедуре, а новых данных нет, переходите к следующему делу.

Если появилась новая информация, вернитесь к задаче и обновите план.

Если напряжение выросло, но факты не изменились, не принимайте рост напряжения за срочность.

Если вы не можете назвать, какой результат должен появиться после очередной проверки, остановитесь и назовите действие тревожным шумом.

Если действие связано с обязательной процедурой безопасности, здоровья или финансов, выполните его по установленному порядку. Не отказывайтесь от разумных мер только ради тренировки невозвращения к проверке.

Последний пункт защищает от другой крайности. Цель не в том, чтобы никогда ничего не проверять, не советоваться и не планировать. Цель в том, чтобы проверка соответствовала задаче, а не тревоге. Человек, который один раз сверил реквизиты перед переводом, проявляет ответственность. Человек, который уже сверил их и продолжает часами возвращаться к экрану без новых сведений, пытается не повысить безопасность, а получить недостижимое чувство безошибочности.

Чек-лист: реальная задача или тревожный шум

Эту практику лучше выполнять на одном конкретном эпизоде, а не пытаться сразу охватить все тревоги. Возьмите ситуацию, к которой вы сегодня возвращались мысленно или фактически больше одного раза.

Сначала запишите одну фразу: «Сейчас меня тревожит...» Не добавляйте сразу объяснение и прогноз. Запишите только предмет тревоги.

Затем ответьте на семь вопросов.

1. Какой факт уже известен?
2. Какую конкретную задачу нужно решить?
3. Какое одно действие действительно меняет ситуацию?
4. Что должно появиться после этого действия: исправленная ошибка, отправленный документ, уточнённый срок или подготовленный план?

5. Где заканчивается достаточная подготовка?

6. Что останется вне моего контроля?

7. Какой новый факт заставит меня вернуться к вопросу?

После этого составьте итоговую фразу:

«Я делаю это один раз, потому что... Затем возвращаюсь к... Вернусь к вопросу только если...»

Запись Марины могла бы выглядеть так:

«Факт: файл отправлен в 21:12, сообщение от заказчика не содержит отказа. Задача: дождаться утра и при необходимости уточнить статус. Действие: один раз проверить, что вложение открывается, и подготовить короткое письмо к

10:00. Лимит: я не контролирую решение заказчика ночью. Вернусь к вопросу, если появится новое сообщение или наступит согласованное время».

После такой записи тревога не обязана исчезнуть. Если она остаётся на уровне семи из десяти, это не означает, что решение принято неправильно. Решение отвечает на факты, а не на требование тревоги немедленно стать нулевой. Марина может всё ещё чувствовать напряжение и при этом не открывать чат. Именно это постепенно меняет петлю: тревога возникает, но защитное действие больше не получает автоматического права управлять следующим шагом.

Что делать близкому человеку

Илья заметил, что его ответы часто становились для Марины временным успокоительным. Он решил не отказываться от поддержки, а изменить её форму.

Вместо «Да, всё точно будет хорошо» он стал спрашивать: «Есть ли новая информация?» Если её не было, добавлял: «Тогда давай решим, что ты сделаешь по плану, и не будем заново проверять будущее».

Иногда Марине это не нравилось. Она слышала в его словах отказ от заботы: «Ты больше не хочешь меня успокаивать». Илья отвечал:

«Я хочу быть рядом. Но если я каждый раз обещаю, что всё точно будет хорошо, тебе на несколько минут легче, а потом снова приходится спрашивать. Я могу помочь тебе выдержать неопределённость и разобраться с фактами, но не

могу выдать гарантию».

Это важное различие и для самого тревожащегося человека, и для его близких. Поддержка не обязана устранять тревогу. Она может помогать не подчиняться ей.

Если проверки, просьбы о заверениях или мысленные репетиции занимают значительную часть дня, нарушают сон, мешают работать, общаться и отдыхать, одной силы воли может быть недостаточно. В таком случае полезно обратиться к психологу или психотерапевту, чтобы постепенно разобрать этот цикл и подобрать безопасный темп изменений. Отказ от тревожного действия не должен превращаться в наказание себе или в соревнование на выносливость.

Критерий заботы

Марина долго измеряла ответственность количеством усилий: если она проверяет дольше, значит, относится серьёзнее; если возвращается к вопросу ночью, значит, ей не всё равно; если заранее проигрывает все варианты, значит, она готова.

Новый критерий оказался строже и спокойнее:

«Помогает ли это действие решить реальную задачу и вернуться к жизни?»

Если да, действие стоит выполнить. Если нет, его нужно рассмотреть внимательнее, даже когда оно выглядит разумным и приносит быстрое облегчение.

Забота не требует постоянного контроля. Подготовка не требует предсказать всё. Ответственность не требует добить-

ся абсолютной гарантии. Иногда самый ответственный шаг после достаточной проверки — закрыть экран, оставить решение в силе и заняться тем, что действительно находится перед вами: ужином, разговором, сном или следующей рабочей задачей.

Следующая трудность возникает раньше, чем человек успевает открыть чат или попросить близкого о заверении. Сначала приходит телесный всплеск, за ним — короткий импульс к действию, и только потом мысль объясняет, почему проверка якобы срочна. В следующей главе мы разберём первые 90 секунд этого момента — промежуток, в котором ещё можно заметить сигнал и не передать ему управление всей цепочкой.

Первые 90 секунд

Мы уже разделили факт, телесный сигнал, автоматический прогноз и действие, которое поддерживает тревожный цикл. Теперь нужна короткая карта, которую можно применить не после разговора, а в тот момент, когда палец почти нажал кнопку отмены. Первые секунды не требуют нового анализа. Они нужны для другого: не дать тревоге превратить ощущение в приказ.

За минуту до сложного звонка сердце может ускориться, ладони — стать влажными, а внимание сузиться до одной мысли: «Нужно срочно отложить разговор». В этот момент легко перепутать неприятное возбуждение с доказательством того, что разговор опасен или вы к нему не готовы. Протокол не обещает убрать все ощущения. Он возвращает возможность заметить происходящее, опереться на комнату и выбрать ближайшее действие.

Задача девяноста секунд

Девяносто секунд — не магическая граница и не биологический закон. У одного человека за это время напряжение уменьшится, у другого почти не изменится. Телесная реакция может продолжаться дольше. Смысл короткого отрезка в другом: не дать тревоге бесконечно наращивать проверки, мысленные сценарии и защитные действия.

У протокола шесть звеньев:

остановиться;

назвать реакцию;

найти пять внешних ориентиров;

почувствовать стопы и опору;

немного отпустить мышцы;

выбрать ближайшее действие.

Если после этого тревога всё ещё на семь из десяти, протокол не провален. Провалом было бы другое: тревога автоматически отменила звонок, заставила десять раз перепроверить сообщение или удерживала вас в ожидании разрешения «сначала успокоиться, потом действовать».

Перед началом оцените состояние по четырём шкалам от нуля до десяти. Сделайте это один раз и не возвращайтесь к оценкам во время протокола.

Напряжение тела:

Ясность происходящего:

Способность сделать следующий шаг:

Желание убежать, отменить или отложить:

Если сейчас нет острого эпизода, представьте ближайшую ситуацию: звонок, неприятное сообщение, разговор о деньгах, ожидание ответа. Это не экзамен и не попытка вызвать тревогу. Вы просто заранее знакомитесь с последовательностью.

Остановить автоматическую команду

Первая остановка должна быть очень маленькой. Не нужно прекращать рабочий день, выходить из комнаты или при-

нимать решение о всей ситуации. Остановите только автоматическое действие на несколько секунд.

Если вы собирались нажать «отменить», не нажимайте. Если уже набирали сообщение, положите телефон экраном вверх и пока не отправляйте его. Если открыли страницу для бесконечной проверки, уберите руку от кнопки обновления. Если вы действительно находитесь в опасном месте, сначала обеспечьте физическую безопасность. Психологический протокол не должен задерживать уход от машины, огня, агрессивного человека или другой реальной угрозы.

Теперь опишите происходящее простыми словами. Не диагнозом и не приговором, а наблюдением.

Сердце бьётся быстрее.

В груди напряжение.

Я замечаю тревогу.

В голове появился прогноз, что разговор закончится плохо.

Есть импульс отменить звонок.

Так вы разделяете четыре слоя: факт, состояние, прогноз и действие. Факт можно проверить. Состояние можно пережить. Прогноз может оказаться ошибочным. Импульс не обязан становиться поступком.

Рабочая формула звучит так: «Я замечаю тревогу. Тело активировалось. Мне не нужно решать все ощущения прямо сейчас». Произнесите её один раз. Не повторяйте, пока она не начнёт звучать убедительно. Её задача не в том, чтобы

мгновенно успокоить вас, а в том, чтобы вернуть точность описания.

Частая ошибка на этом этапе — спорить с тревогой. Человек замечает учащённый пульс и начинает доказывать себе, что всё совершенно безопасно. Затем появляется новый вопрос: «А точно ли безопасно?» Проверка запускается снова. Другая ошибка — заменить наблюдение выводом: «Мне плохо, значит, я не справлюсь». Это уже не название состояния, а автоматический прогноз.

Не нужно также заставлять себя произносить фразу «я спокоен», если тело явно напряжено. Неверное успокоение создаёт внутренний конфликт. Точная формулировка полезнее: «Я волнуюсь и пока остаюсь в ситуации». Она не преувеличивает угрозу и не отрицает ваш опыт.

Вернуть внимание в комнату

Тревога сужает поле внимания. Внутренние ощущения становятся громкими, а пространство вокруг будто отодвигается. В голове появляется уже не текущая комната, а будущий разговор, возможная ошибка, выражение лица собеседника, последствия одного неловкого слова. Чтобы вернуть контакт с настоящим, найдите пять внешних ориентиров.

Делайте это неторопливо. Не закрывайте глаза, если от этого становится тревожнее.

Начните с ближайшего предмета: назовите его форму и цвет.

Выберите ориентир, расположенный дальше, и отметьте

его положение относительно двери, окна, стола или другого устойчивого объекта.

Найдите линию, край или границу пространства. Это может быть край стола, дверной проём, полка или угол стены.

Прислушайтесь к звуку рядом. Это может быть работающий прибор, шум улицы, шаги или шорох одежды. Если вокруг тихо, отметьте тишину как факт обстановки.

Заметьте температуру или движение воздуха на открытой коже. Можно почувствовать прохладу у окна, тепло от кружки или воздух на руках.

Фразы должны быть короткими: «Я вижу край стола. Он прямой и светлый. Я слышу шум за дверью. Воздух прохладный». Не ищите особенные или приятные объекты. Подойдут самые обыкновенные детали.

Это не отвлечение в смысле бегства. Вы не прячете разговор в бесконечном просмотре коротких видео и не убеждаете себя, что ничего не происходит. Вы добавляете к внутреннему сигналу данные о текущей обстановке. Тревожная система сообщает о возможной угрозе, а органы чувств показывают, где вы находитесь прямо сейчас. Эти сведения не отменяют задачу, но расширяют поле выбора.

Пять ориентиров — удобная рамка, а не условие допуска к следующему шагу. Не проверяйте, достаточно ли хорошо вы рассмотрели каждый предмет. Не ищите «идеальную точку спокойствия». Если сбились, назовите три внешних факта и двигайтесь дальше.

Типичная ошибка здесь — продолжать изучать тело под видом заземления. Человек смотрит на комнату, но одновременно прислушивается к пульсу, проверяет глубину вдоха и оценивает, не усилилось ли головокружение. В таком случае внимание снова возвращается к внутреннему мониторингу. Внешние ориентиры нужны для контакта с пространством, а не для очередного контроля симптомов.

Найти опору и отпустить лишнее усилие

Теперь переведите внимание к стопам. Если сидите, поставьте обе ноги на пол. Если стоите, распределите вес между ними, не пытаясь принять идеальную позу.

Заметьте три точки контакта: пятки, основания пальцев и внешние края стоп. Не нужно сильно вдавливать ноги в пол. Достаточно почувствовать, что поверхность выдерживает вес тела. Можно слегка надавить стопами примерно на двадцать процентов силы, задержаться на секунду и отпустить. Отметьте разницу между напряжением и опорой.

Выпрямление тела не должно быть строевой командой. Если вы сидите, позвольте спине опереться на спинку стула. Плечи не нужно отводить назад — пусть они немного опустятся. Разомкните зубы, оставив между ними небольшой зазор. Ослабьте пальцы, если они сжаты. Живот не нужно тягивать.

Здесь работает не полное расслабление, а уменьшение лишнего усилия. Тревога часто заставляет тело готовиться к удару: плечи поднимаются, челюсть сжимается, кисти стано-

вятся жёсткими. Если пытаться резко расслабить всё, можно усилить контроль. Достаточно небольшого изменения: не убрать напряжение, а перестать добавлять к нему новое.

Сделайте один обычный выдох, не вытягивая его через силу. Если внимание к дыханию усиливает неприятные ощущения, не регулируйте его специально. Оставьте дыхание естественным и продолжайте, опираясь на ощущение стоп и внешние ориентиры.

Частый сбой состоит в том, что человек принимает напряжённую позу за собранность. Он выпрямляет спину, втягивает живот, крепко ставит стопы и старается выглядеть уверенно даже перед самим собой. Это добавляет мышечную нагрузку. Другая крайность — обмякание и ощущение беспомощности. Нужна не жёсткость и не распад, а достаточно устойчивая поза, из которой можно двигаться и говорить.

После этой небольшой настройки не проверяйте пульс. Вы уже сделали всё необходимое для этого шага. Если ощущение в груди осталось, это не означает, что опора не сработала. Цель была не в том, чтобы заставить сердце немедленно изменить ритм, а в том, чтобы вернуть телу положение, из которого возможно действие.

Выбрать ближайший шаг

Последнее звено не даёт практике превратиться в бесконечное самоуспокоение. Ответьте на вопрос: какое действие можно выполнить в течение следующей минуты или двух?

Не «провести звонок идеально», не «убедить собеседни-

ка», не «перестать нервничать». Это результаты, на которые не всегда можно повлиять. Ближайшее действие должно быть наблюдаемым.

Для сложного звонка таким действием может быть нажатие кнопки вызова, открытие одной страницы с заметками или начало разговора с обозначения темы. Для неприятного сообщения — составление одного фактического ответа без отправки десяти дополнительных пояснений. Для рабочей задачи — открытие файла и запись первого вопроса, который нужно уточнить.

Иногда ближайший шаг — отложить решение, но сделать это с ясной границей. Например, не проверять ответ ещё пятнадцать минут, а вернуться к нему в конкретное время. Это отличается от тревожного избегания. Вы не подчиняетесь импульсу «убежать навсегда», а принимаете ограниченное решение и знаете, когда вернётесь к задаче.

Если во время протокола обнаружился конкретный факт риска, учитывайте его. Тревога не отменяет реальных обстоятельств. Если звонок связан с неизвестными условиями договора, сначала можно открыть документы и проверить нужный пункт. Если в сообщении есть угрозы, нужны меры безопасности и помощь, а не только телесная практика. Протокол возвращает выбор, но не заменяет проверку фактов.

Один проход в реальном времени

Соберите последовательность в один проход. Её можно выполнять перед звонком или в другой ситуации, когда тре-

вога уже подталкивает к отмене.

Первые секунды. Уберите руку от кнопки отмены. Не отправляйте сообщение и не открывайте новую проверку. Скажите про себя: «Стоп. Я пока не принимаю решение под действием первого импульса».

Следом назовите три вещи: телесный факт, состояние и прогноз. Например: «Сердце ускорилося. Я замечаю тревогу. Мозг предлагает прогноз, что разговор провалится». Добавьте: «Мне не нужно решать все ощущения прямо сейчас».

Затем медленно найдите пять внешних ориентиров: один близкий предмет, один дальний, одну границу пространства, один звук, одну особенность температуры или воздуха. Не оценивайте, стало ли спокойнее.

После этого поставьте стопы на пол и почувствуйте их вес. Позвольте спине опереться на спинку стула. Отпустите челюсть, плечи и пальцы примерно на пять процентов. Не добивайтесь неподвижности и полного расслабления.

В конце назовите действие: «Следующий шаг — открыть заметки и начать звонок» или «Следующий шаг — написать один короткий ответ и убрать телефон на десять минут». Выполните его до того, как начнётся новая серия проверок.

Если вы читаете этот фрагмент во время умеренной тревоги, сделайте паузу после каждой команды. Не ускоряйтесь, чтобы поскорее перейти к объяснениям. Этот протокол усваивается не запоминанием, а повторением в небольших реальных ситуациях.

Кейс Марины: звонок без предварительного спойствия

Марина привыкла считать телесное напряжение в рабочих ситуациях сигналом к отмене разговора. За минуту до важного звонка она заметила учащённое сердцебиение, сухость во рту и желание перенести встречу. Раньше её обычная последовательность выглядела так: повторное чтение заметок, проверка формулировок, мысленное проигрывание неприятных вопросов и поиск причины отложить контакт.

Перед началом Марина оценила напряжение на восемь из десяти, ясность — на четыре, способность действовать — на три, а желание отменить звонок — на девять. Эти числа не описывали объективную опасность. Они показывали, насколько сильно в тот момент автоматический импульс управлял её поведением.

Марина убрала руку от кнопки отмены и назвала происходящее: тело активировалось, тревога поднялась, мозг предсказывает неудачный разговор, появился импульс отложить звонок. Она не стала доказывать себе, что всё будет хорошо, и не пыталась заставить пульс замедлиться.

Затем она нашла пять деталей комнаты: край стола, дверной проём, папку на полке, шум за окном и прохладу воздуха у рук. После этого почувствовала обе стопы, опустила плечи, разжала челюсть и немного ослабила пальцы. Сердцебиение не исчезло, и это было ожидаемо: практика не должна была выключить телесную активацию по команде.

Через девяносто секунд оценки изменились. Напряжение оставалось на шести баллах, ясность поднялась до шести, способность действовать — до семи, а желание отменить разговор снизилось до четырёх. Этого оказалось достаточно, чтобы действовать. Марина нажала кнопку вызова, открыла заметки и начала разговор с обозначения темы.

На другом конце клиент задал обычный уточняющий вопрос. Разговор не превратился в лёгкий и приятный, голос Марины иногда звучал напряжённо, а часть ответов пришлось сформулировать не сразу. Она сообщила известные данные, обозначила то, что нужно дополнительно проверить, и зафиксировала следующий рабочий шаг.

Важным было не то, что клиент остался полностью доволен и тревога исчезла. Марина сделала главное: автоматическая команда отменить контакт не определила её действие.

Проверка после практики

После звонка снова оцените те же четыре параметра:

Напряжение тела:

Ясность происходящего:

Способность действовать:

Желание убежать, отменить или отложить:

Сравнивайте не только уровень напряжения. Оно может почти не измениться, тогда как ясность и способность действовать вырастут. Иногда желание убежать снизится с девяти до пяти, и этого уже достаточно, чтобы сделать один шаг.

Иногда меняется только отношение к ощущению: оно остаётся неприятным, но перестаёт восприниматься как срочный приказ.

Задайте ещё один фактический вопрос: «Что я сделал после протокола?» Если ответ звучит как «проверял, достаточно ли я спокоен», последовательность превратилась в новый ритуал. Если ответ звучит как «начал звонок, отправил один ответ, вышел из бесконечного обновления страницы», протокол выполнил свою функцию.

Не измеряйте качество практики тем, насколько убедительно она вас успокоила. Важнее другое: стало ли больше контакта с текущей ситуацией и выбора следующего действия.

Где чаще всего возникает сбой

Первая ловушка — требование полного спокойствия. Человек выполняет все шаги, слышит, что сердце всё ещё бьётся быстро, и делает вывод, что упражнение не работает. Полезно заранее считать успехом не исчезновение ощущений, а увеличение способности действовать хотя бы на один балл.

Вторая ловушка — многократное повторение протокола. Один проход не помог сразу, и человек начинает искать ещё десять предметов, снова проверяет стопы, заново оценивает пульс. Так практика становится защитным ритуалом. Сделайте один проход, затем переходите к ближайшему действию. Если после действия тревога остаётся, её можно заметить, не начиная новый срочный контроль.

Третья ловушка — использование названия для усиления катастрофы. Фраза «я чувствую, что сейчас произойдёт ужасное» звучит как факт, хотя описывает прогноз. Возвращайтесь к точной форме: «У меня появился прогноз, что произойдёт ужасное». Прогноз заслуживает проверки, но не обладает статусом доказательства.

Четвёртая ловушка — выбор слишком крупной задачи. «Нужно нормально поговорить» звучит неопределённо и снова поднимает давление. Замените её на действие, которое можно увидеть: набрать номер, открыть заметку, задать один вопрос, сделать паузу перед ответом.

Применение в других ситуациях

Перед трудным разговором в семье протокол помогает не отправить серию сообщений на пике тревоги. Вы замечаете сжатие в груди и желание немедленно получить подтверждение, находите пять деталей комнаты, чувствуете стопы и выбираете один шаг: сформулировать короткий вопрос, сделать паузу до назначенного времени или вернуться к разговору после появления фактов. Практика не решает конфликт за вас, но не даёт тревоге превратить неопределённость в поток проверок.

При ожидании ответа в рабочем чате автоматическим действием часто становится обновление страницы. Остановитесь, назовите состояние, найдите внешние ориентиры и выберите ограниченную задачу на ближайшие десять минут. Если ответ действительно нужен срочно, назначьте одно кон-

кретное время для напоминания. Если ощущение срочности создаёт только тревога, возвращение к текущей работе будет полезнее очередной проверки.

Перед выступлением или очной встречей можно выполнить протокол стоя. Стопы помогут почувствовать поверхность, взгляд отметит границы помещения, а плечи и челюсть получают небольшое послабление. Ближайшим действием становится не «выступить без волнения», а открыть первый пункт, поздороваться, обозначить тему или сделать начальную паузу. Остаточное возбуждение может поддерживать внимание, если не превращать его в доказательство неготовности.

Когда нужна не практика, а помощь

Не списывайте на тревогу любые новые или сильные телесные симптомы. При выраженной боли или давлении в груди, обмороке, резкой нехватке воздуха, внезапной слабости или онемении одной стороны тела, спутанности речи и других острых признаках нужна медицинская помощь. В России в экстренной ситуации можно обратиться по номеру 112. Протокол полезен для тревожного цикла, но не предназначен для того, чтобы переубеждать себя при возможной физической угрозе.

В обычной тревожной ситуации первые девяносто секунд не обязаны сразу принести облегчение. Их задача скромнее и практичнее: остановить автоматическую команду, вернуть внимание из прогнозируемой катастрофы в реальное про-

странство, дать телу опору и выбрать следующий шаг. Когда этот навык становится привычным, легче замечать и другие причины, из-за которых сирена включается быстрее и звучит громче.

К таким причинам относятся недосып, избыток кофеина, нерегулярное питание и накопленная перегрузка. В следующей главе мы разберём, как эти факторы усиливают телесную активацию и почему иногда полезнее изменить фон, чем требовать от себя ещё одной попытки успокоиться.

Сон, кофе и другие усилители

После первых девяноста секунд тревожного всплеска внимание уже можно вернуть к следующему действию. Но иногда это действие приходится выбирать в условиях, когда организм сам подаёт слишком много сигналов: сердце бьётся заметнее, концентрация рассыпается, раздражение приходит раньше обычного, а простая задача кажется чрезмерно опасной. В такие моменты полезно проверить не только мысли и поведение, но и среду, в которой нервная система пытается работать.

Иногда тревожный день начинается не с плохой новости, а с пяти часов сна, крепкого кофе натошак и длинного перерыва между приёмами пищи. К обеду тело уже работает в режиме повышенной готовности, но сознание объясняет это одним выводом: «Со мной что-то происходит». Такой вывод может запустить привычную петлю проверок и избегания. Однако часть напряжения в этот момент поддерживается не скрытой катастрофой, а условиями, в которых организму трудно восстанавливаться.

Реактивность — это готовность нервной системы быстро отвечать на стимулы. Высокая реактивность не означает ни болезнь, ни слабость характера, ни доказанную опасность. При высокой реактивности привычные телесные ощущения, рабочие трудности и неопределённость вызывают более рез-

кий отклик. Цель такой проверки не в том, чтобы превратить жизнь в лабораторию с идеальным режимом, а в том, чтобы увидеть: какие условия делают тревожный сигнал громче.

Развёрнутый пример: день, который ошибочно кажется чисто психологическим

Разберём типичный набор записей, собранных за несколько рабочих дней. Это не история конкретного человека и не диагноз, а учебная реконструкция, в которой рядом оказываются утро дома, рабочая нагрузка, дорога, вечернее восстановление и следующий день.

В понедельник удалось поспать около пяти с половиной часов. Засыпание затянулось: после поздней работы внимание оставалось возбуждённым. Ночью было несколько коротких пробуждений. Утром времени на нормальный завтрак не хватило, и день начался с крепкого кофе натошак и нескольких затяжек. Через пару часов понадобилась ещё одна чашка кофе — не для удовольствия, а чтобы «дотянуть» до первой встречи.

На рабочем совещании возникла обычная неопределённость: сроки одной задачи сдвинулись, а часть требований ещё не была уточнена. В этот момент появились жар в лице, напряжение в груди, ощущение внутренней дрожи и трудность удерживать внимание. Фактом была неопределённость в рабочей задаче. Телом это ощущалось как учащённое сердцебиение и напряжение. Автоматический прогноз звучал так: сейчас человек потеряет контроль, и рабочая ситуация

станет неуправляемой.

Дальше сработала защита. Вместо содержания встречи внимание переключилось на пульс, дыхание и положение тела. После совещания человек начал искать объяснение симптомам в интернете, а затем отложил сложную задачу. Тревога на короткое время отступила: поиск объяснения и уход от неопределённости дали ощущение контроля. Но цена была заметной: работа осталась незавершённой, а мозг получил дополнительное подтверждение, что совещания и телесные ощущения требуют срочного контроля.

На обед удалось съесть только небольшой перекус. Полноценно поесть получилось ближе к четырём часам дня. К этому времени появились слабость, раздражительность и ощущение «пустоты» в теле. Эти ощущения снова были приняты за доказательство ухудшения состояния. Физическое истощение и тревожная интерпретация усиливали друг друга.

Вечером хотелось побыстрее выключить напряжение. Алкоголь на время расслабил и, казалось, помог быстрее заснуть. Однако сон оказался поверхностным и прерывался ранним пробуждением. На следующий день добавилась тяжесть в голове, а утренняя тревога началась раньше, чем накануне. Чтобы справиться с ней, снова понадобились кофе и никотин. Так замкнулась петля: недосып повысил реактивность, стимуляторы усилили телесное возбуждение, нерегулярная еда добавила слабость, алкоголь временно облегчил состояние, но ухудшил восстановление.

При первом взгляде на такую картину легко впасть в одну из двух ошибок. Первая — объявить всё психологическим: «Нужно просто перестать накручивать себя». Вторая — решить, что каждый фактор опасен сам по себе и теперь необходимо одновременно отказаться от кофе, никотина, алкоголя, сахара, поздней работы, физических нагрузок и всех привычных способов отдыха. Обе стратегии только увеличивают тревогу.

Точнее будет сказать иначе. Ни один из описанных факторов сам по себе не доказывает, что именно он вызвал тревожное расстройство. Но каждый способен повысить реактивность и сделать обычные ощущения более заметными. Это не отменяет работы с мыслями и поведением. Напротив, создаёт для неё более честные условия.

Сон: когда у нервной системы меньше запаса

Одна короткая ночь не делает человека тревожным. Но повторяющийся недосып сужает запас устойчивости. Становится труднее удерживать внимание, переключаться между задачами, спокойно переносить неопределённость и отличать важный сигнал от фонового шума. То, что после полноценного сна воспринимается как неприятность, после нескольких плохих ночей может выглядеть как угроза.

Недосып меняет и восприятие телесных сигналов. Усталость, зевота, тяжесть в голове, напряжение мышц, повышенная чувствительность к шуму легко принимаются за признаки надвигающейся опасности. Дальше запускается

знакомый механизм: внимание фиксируется на теле, прогноз становится мрачнее, защитные действия учащаются.

Здесь легко попасть в новую ловушку и превратить сон в экзамен. Человек начинает считать часы, проверять качество каждой ночи, сердиться на себя за позднее засыпание и лежать в постели с требованием «немедленно успокоиться». Такое усилие иногда мешает сну сильнее, чем сама поздняя работа.

Практичнее проверить не идеальный режим, а наличие минимального восстановления. Например, в течение недели можно:

1. Стараться вставать примерно в одно и то же время, насколько это позволяет работа и семейная нагрузка.
2. Перенести кофеин на первую часть дня, если он мешает засыпанию.
3. За полчаса до сна отложить рабочие задачи и не решать ночью вопросы, которые могут подождать.
4. Оставить в расписании дополнительные тридцать—шестьдесят минут для сна или спокойного отдыха, не требуя от себя идеального результата.
5. Смотреть не только на продолжительность сна, но и на утреннюю энергию, концентрацию и способность восстанавливаться.

ливаться после напряжения.

Если работа сменная, в семье есть маленький ребёнок или сон постоянно прерывается по объективным причинам, совет «просто спите больше» бесполезен. Тогда ищут доступные окна для восстановления: короткий дневной отдых, сокращение необязательных дел, более раннее завершение нагрузки в отдельные дни, помощь близких. Целью становится не идеальная ночь, а снижение общей перегрузки.

Повторяющиеся пробуждения с удушьем, выраженный храп, остановки дыхания во сне, длительная бессонница, сильная дневная сонливость или резкое ухудшение состояния требуют обсуждения с врачом. Такие признаки не стоит списывать только на тревогу.

Кофеин, никотин и другие стимуляторы

Кофеин может повысить бодрость и помочь выполнить задачу при усталости. Одновременно он способен усиливать сердцебиение, внутреннюю дрожь, напряжение, трудности с засыпанием и чувствительность к телесным изменениям. Для одного человека важной окажется поздняя чашка кофе, для другого — суммарное количество кофе, крепкого чая и энергетических напитков за день.

Полезнее спрашивать себя не «Можно ли мне кофе вообще?», а уточнять: «В какое время и в каком количестве кофеин начинает ухудшать мой сон, концентрацию или восстановление?» Если напиток используется для компенсации недосыпа, он может дать короткий подъём утром, а вечером

повысить реактивность. Усталость при этом не исчезает, а переносится на следующий участок дня.

При большом ежедневном потреблении резкий отказ от кофеина может вызвать головную боль, сонливость, раздражительность и ощущение разбитости. Эти симптомы легко принять за усиление тревоги. Поэтому разумнее сокращать количество постепенно или менять один параметр: убрать одну порцию, перейти на менее крепкий вариант либо не пить кофе после определённого времени.

Никотин тоже часто воспринимается как успокоительное. Короткое облегчение после затяжки может быть связано не только с расслаблением, но и с временным снятием начинающегося никотинового дискомфорта. Возникает обманчивый цикл: напряжение принимают за причину употребить никотин, краткое облегчение укрепляет привычку, а между эпизодами снова появляются раздражительность и телесное возбуждение.

Это не повод превращать снижение никотина в наказание. Если употребление регулярное, можно выбрать один привычный эпизод, который не будет происходить автоматически, и наблюдать, как меняются тревога, раздражение и концентрация. При выраженной зависимости, тяжёлом самочувствии или неудачных попытках остановиться полезно обратиться за медицинской помощью, а не полагаться только на силу воли.

К стимуляторам относятся не только привычные напитки.

Повышенное возбуждение могут поддерживать некоторые препараты от простуды, средства для снижения веса, предтренировочные смеси и лекарства, назначенные для улучшения концентрации. Самостоятельно менять дозировку назначенного препарата нельзя. Если после начала приёма нового средства появились тревога, бессонница, сердцебиение или резкая раздражительность, вопрос о коррекции решают с врачом.

Алкоголь: быстрое облегчение с отложенной ценой

Алкоголь способен на короткое время уменьшить внутреннее напряжение. Поэтому он легко занимает место «быстрого выключателя» после тяжёлого дня. Проблема здесь не в моральной оценке напитка, а в функции, которую он начинает выполнять: помогать заснуть, прекращать тревожные мысли или справляться с общением.

После употребления иногда легче заснуть, но сон нередко становится менее восстановительным и чаще прерывается. На следующий день возможны жажда, тяжесть, раздражительность, снижение концентрации и повышенная чувствительность к обычным телесным ощущениям. У некоторых людей тревога усиливается именно утром, когда действие алкоголя уже прошло, а восстановление оказалось неполным.

Так создаётся особенно коварная связка: вечернее употребление временно снижает тревогу, ночное восстановление ухудшается, утром появляется больше тревожных ощущений, а вечером возникает желание повторить знакомый

способ облегчения. Такая схема может поддерживаться даже без намерения пить много.

Если алкоголь появляется редко и не используется как единственный способ справляться с напряжением, достаточно спокойно наблюдать за связью между количеством, временем употребления и самочувствием на следующий день. Если употребление становится ежедневным или почти ежедневным, количество постепенно растёт, а при пропуске возникают дрожь, потливость, сильная тревога, тошнота, бессонница или другие выраженные симптомы, резко прекращать употребление без медицинской поддержки может быть небезопасно. В такой ситуации нужен врач или профильная помощь.

Тяжёлая одышка, обморок, сильная боль в груди, спутанность сознания, внезапная слабость в руке или ноге, выраженное нарушение речи, судороги и мысли о причинении вреда себе — не повод для бытового эксперимента. При таких признаках в России следует обращаться за экстренной помощью по номеру 112.

Питание и скачки энергии

Длинный перерыв между приёмами пищи может вызвать слабость, дрожь, раздражительность, головную боль и трудности с концентрацией. Эти ощущения похожи на тревожное возбуждение, особенно если человек уже привык внимательно следить за сердцебиением и дыханием. После нескольких часов без еды организм даёт не только сигнал

голода: телесных ощущений становится больше, и их легче принять за признак небезопасности.

Проблема усугубляется, когда весь день проходит на кофе, сладком перекусе и большом позднем ужине. Резкое кратковременное улучшение после сладкой еды может смениться тяжестью и сонливостью. Но не нужно превращать питание в систему запретов или искать единственный «правильный» рацион. Для проверки достаточно посмотреть на более устойчивую схему: есть ли в первой половине дня нормальная еда, не слишком ли длинны паузы, хватает ли жидкости, совпадают ли всплески тревоги с голодом и перегрузкой.

Практический эксперимент может быть простым: в течение нескольких дней добавить один предсказуемый приём пищи или перекус перед самым длинным рабочим интервалом. Оценивают не только тревогу, но и энергию, ясность мышления, раздражительность, способность продолжать задачу. Если есть сахарный диабет, заболевания желудка, расстройства пищевого поведения или строгие медицинские ограничения, питание меняют с учётом рекомендаций врача.

Движение и восстановление без наказания

Движение помогает переработать часть накопленного напряжения, поддерживает сон и возвращает внимание из бесконечного анализа к внешней среде. Для этого не нужно превращать тренировку в проверку выносливости. Десять—

двадцать минут ходьбы, спокойная разминка, растяжка, бытовая активность или выход на улицу уже могут перевести организм в другой режим работы.

Но движение становится новым источником тревоги, если используется как наказание: «Я должен отработать съеденное», «Нужно любой ценой убрать напряжение», «Если после нагрузки сердце бьётся сильно, значит, со мной что-то не так». Высокая интенсивность сама по себе вызывает ощущения, похожие на тревожные. При истощении такая нагрузка может не восстановить, а дополнительно перегрузить.

Ориентир — не максимальный результат, а состояние после нагрузки. Через час стало легче сосредоточиться или, наоборот, тяжелее? Сон улучшился или возбуждение сохраняется? Появилось больше энергии или возникла необходимость долго восстанавливаться? Если движение помогает, его можно оставить как элемент режима. Если после него регулярно становится хуже, меняют интенсивность, длительность или время занятий, а при сомнениях консультируются с врачом.

Что было бы, если

Если тревога возникает главным образом после кофе, а сон и питание стабильны, не нужно сразу объявлять кофе вредным навсегда. Можно оставить утреннюю порцию, убрать вторую на семь дней и наблюдать за сердцебиением, концентрацией, раздражительностью и сном. Если изменения заметны, значит, найден параметр, который имеет зна-

чение: количество или время употребления. Если заметной разницы нет, причина может находиться в другом звене цепи.

Если режим нельзя быстро изменить из-за сменной работы, ухода за близким или маленького ребёнка, эксперимент проводят не с идеальным сном, а с одной доступной компенсацией. Например, можно ограничить поздний кофе, заранее приготовить еду на длинную смену или сократить необязательную вечернюю нагрузку. Невозможность жить по образцовому расписанию не означает, что помощь себе недоступна.

Если спустя две-три недели более устойчивого сна, регулярной еды, умеренного употребления стимуляторов и восстановления тревога остаётся высокой, это не повод обвинять себя в неправильном эксперименте. Усилители могли быть частью картины, но не единственным фактором. Тогда нужна отдельная работа с тревожными интерпретациями и защитными действиями, а также медицинская оценка, если симптомы новые, необычные, усиливаются или мешают повседневной жизни.

Одно изменение за раз

Попытка исправить всё с понедельника утром превращает проверку условий в хаос. Если одновременно отказаться от кофе, начать интенсивно тренироваться, изменить рацион, лечь на два часа раньше и прекратить вечерний алкоголь, через неделю невозможно понять, что помогло, что ухудши-

ло состояние, а что просто совпало с более спокойным днём.

Бытовой эксперимент должен быть ограниченным и обратимым. Сначала выбирают один фактор. Затем несколько дней фиксируют исходную картину, ничего специально не меняя. После этого изменяют один параметр на срок, достаточный для наблюдения, обычно на пять—семь дней, если нет медицинских причин остановиться раньше. В конце сравнивают не отдельные всплески, а среднюю работоспособность и восстановление.

Запись может занимать по две минуты утром и вечером:

Сон: длительность и субъективное качество.

Энергия: низкая, средняя или достаточная.

Концентрация: удалось ли выполнять обычные задачи.

Тревога: приблизительный уровень от 0 до 10, без постоянных повторных измерений.

Восстановление: насколько быстро удалось прийти в себя после нагрузки.

Изменённый фактор: что именно и в каком объёме было сделано иначе.

Одна плохая ночь не отменяет результат, а один спокойный день его не доказывает. Сравнивать нужно несколько дней и смотреть на связку показателей. Иногда тревога остаётся на прежнем уровне, но улучшаются сон и концентрация. Это уже полезный результат: у организма стало больше ресурса, даже если психологическая петля ещё требует отдель-

ной работы.

Короткая проверка перед экспериментом

1. Я могу назвать один фактор, а не пять сразу.
2. Я меняю количество, время или способ употребления, а не объявляю себе пожизненный запрет.
3. Я знаю, какие показатели буду отслеживать: сон, энергия, концентрация, восстановление и тревога.
4. Я определил срок наблюдения и не собираюсь проверять состояние каждые десять минут.
5. Я понимаю, какие симптомы требуют остановиться и обратиться за помощью.
6. Я заранее решил, по какому признаку оставлю изменение, скорректирую его или вернусь к исходному варианту.
7. Я не использую эксперимент как доказательство собственной дисциплины или слабости.

Ошибки, которые превращают проверку условий в новую тревожную ловушку

Первая ошибка — считать любой усилитель главной причиной. Если после кофе стало тревожнее, это не означает, что кофе объясняет всю тревогу. Он мог лишь сделать телес-

ный сигнал громче.

Вторая — оценивать только уровень тревоги. Сон, энергия, концентрация и восстановление часто меняются раньше, чем субъективное чувство опасности. Если смотреть лишь на тревогу, можно не заметить реальное улучшение.

Третья — менять фактор в самый тяжёлый день и сразу выносить вердикт. На состояние влияют рабочая нагрузка, конфликт, болезнь, менструальный цикл, дорога и множество других обстоятельств. Один день даёт наблюдение, но не надёжный вывод.

Четвёртая — заменять один стимулятор другим. Отказ от кофе с переходом на несколько энергетических напитков, крепкий чай или добавки без контроля не является экспериментом. Название средства меняется, а нагрузка на организм сохраняется.

Пятая — превращать восстановление в обязанность. Если человек начинает тревожно контролировать время сна, количество шагов, идеальность еды и каждое сердцебиение после прогулки, забота превращается в новую проверку. У такой заботы появляется знакомая функция: действие должно обещать абсолютную безопасность, а не помогать решить конкретную задачу.

Шестая — резко прекращать то, что может вызывать выраженную отмену. Особенно это относится к регулярному алкоголю, никотину, некоторым лекарствам и большим дозам кофеина. Безопасность эксперимента важнее его чисто-

ты.

В этом примере не требовалось искать одну тайную причину. Достаточно было увидеть, как на фоне недосыпа снизился запас устойчивости, кофе и никотин усилили возбуждение, пропуск еды добавил телесных ощущений, алкоголь ухудшил восстановление, а проверки и избегание закрепили тревожный прогноз. Даже одно изменение — например, отказ от поздней порции кофе — не отменяло тревогу мгновенно, но делало оценку происходящего точнее. Подготовленный заранее обед мог стать следующим отдельным шагом.

Такой подход возвращает контроль в разумном смысле. Человек не пытается управлять каждым ударом сердца и каждой мыслью. Он настраивает условия, в которых легче отличить реальную проблему от усиленного сигнала, а затем выбирает действие по карте: факт, ощущение, прогноз, защита. Это не идеальная жизнь и не обещание полного спокойствия. Это более честная работа с ресурсами.

В следующей главе речь пойдёт о дыхании. Оно не станет магическим способом выключить тревогу, но поможет понять, как дыхательный ритм влияет на телесное возбуждение и почему упражнение полезно только тогда, когда не превращается в очередную проверку безопасности.

Дыхание без магии

Совет «дыши глубже» кажется простым, пока тревога не делает дыхание главным объектом наблюдения. Тогда человек начинает проверять каждый вдох, сравнивать его с воображаемой нормой, ждать мгновенного облегчения и пугаться, если его нет. Естественная физиологическая настройка превращается в экзамен, который нужно сдать прямо во время тревоги.

Петля тревоги уже знакома: внимание цепляется за ощущение, мозг трактует его как угрозу, тело усиливает реакцию, а защитное действие на время снижает напряжение и закрепляет привычку снова всё проверять. Дыхание может стать одним из звеньев этой петли, но оно же способно помочь вернуть гибкость. В первые девяносто секунд важно не добиться идеальной тишины в теле, а снова получить возможность выбрать действие. Поэтому дыхательная практика приносит пользу только тогда, когда не превращается в обязательное условие спокойствия.

Когда тревога меняет ритм

В состоянии тревоги дыхание часто становится чаще, короче или неровнее. Вдохи могут смещаться в верхнюю часть грудной клетки, плечи слегка поднимаются, мышцы живота, рёбер и шеи напрягаются. Иногда появляются частые вздохи, желание зевнуть или ощущение, будто воздуха мало, хо-

тя человек дышит достаточно или даже слишком активно. После испуга дыхание может на несколько секунд сбиться, а затем восстановиться рывком.

Так тело готовится к усилию. Ускоренный ритм сам по себе не означает поломку: при беге, подъёме по лестнице или переносе тяжёлой сумки он необходим. Трудность возникает, когда сигнал опасности включается без соответствующей физической нагрузки, а внимание начинает следить за дыханием как за датчиком угрозы.

Ощущение нехватки воздуха может складываться из нескольких причин. В нём участвуют напряжение мышц грудной клетки и шеи, положение тела, сухость во рту, раздражение дыхательных путей, быстрый темп дыхания, тревожное ожидание и привычка воспринимать каждый сбой как доказательство опасности. Если дыхание становится не только частым, но и чрезмерно глубоким по сравнению с потребностью организма, уровень углекислого газа в крови может снижаться. Тогда появляются головокружение, покалывание в пальцах, ощущение нереальности происходящего или стянутости в груди. Эти признаки пугают, человек пытается вдохнуть ещё больше, и круг замыкается.

Это описание не означает, что любое головокружение или боль в груди вызваны тревогой. Новые, сильные или быстро нарастающие симптомы нельзя автоматически списывать на нервную систему. Если затруднение дыхания выражено, сопровождается болью в груди, потерей сознания, резкой сла-

бостью, посинением губ или быстро усиливается, дыхательную практику нужно прекратить и обратиться за неотложной медицинской помощью, в России — по номеру 112. При известном заболевании сердца, лёгких или дыхательных путей ориентируйтесь на план, составленный врачом, а не на универсальную технику из книги.

При обычной тревожной реакции полезно увидеть другую деталь: дыхание не обязательно нужно «чинить». Оно уже выполняет свою работу, просто его ритм стал более напряжённым, а внимание придало этому ритму значение угрозы. В таком случае задача не в том, чтобы заставить тело немедленно дышать спокойно. Задача скромнее: не усиливать дыхание контролем, немного смягчить выдох, вернуть часть внимания во внешний мир и продолжить доступное действие.

Миф о дыхании-кнопке

Представление о дыхании как о кнопке, выключающей тревогу, создаёт сразу несколько проблем. Первая связана с завышенными ожиданиями. Человек делает один-два вдоха, замечает, что сердце всё ещё бьётся быстро, и приходит к выводу, что ситуация опасна или упражнение не работает. Затем он пытается увеличить усилие: вдохнуть глубже, задержать дыхание дольше, выдохнуть медленнее, повторить всё ещё точнее. Наконец, он откладывает действие до тех пор, пока тело не станет полностью спокойным.

Дыхание действительно может влиять на уровень возбуж-

дения, но результат зависит от ситуации, исходного состояния, привычки человека наблюдать за телом и того, насколько свободно выполняется техника. Для одного мягкий выдох на протяжении нескольких циклов станет удобной опорой. Для другого сосредоточение на груди и животе усилит ощущение удушья. Третьему больше поможет ходьба и взгляд на предметы вокруг, а дыхание останется на периферии внимания.

Здесь нет противоречия. Один и тот же инструмент может помогать или мешать в зависимости от того, как его используют. Если практика возвращает возможность слушать, говорить, идти или выбирать следующий шаг, она выполняет свою функцию. Если она заставляет проверять каждую фазу дыхания и повторять упражнение до исчезновения всех ощущений, то становится новой формой тревожной защиты.

Фраза «дыши глубже» особенно коварна. Для многих она означает: «набери как можно больше воздуха». Но большой вдох нужен не всегда. Иногда он усиливает ощущение переполнения, вызывает желание срочно выдохнуть или провоцирует ещё один резкий вдох. Мягкая настройка строится иначе: вдох остаётся обычным, а выдох становится чуть более спокойным и продолжительным, без попытки выжать из лёгких весь воздух и без задержки после него.

Мягкий выдох без экзамена

Удобно думать не о нормативе, а о небольшом изменении ритма, всего на одну ступень. Вдох приходит сам, и не нуж-

но специально его увеличивать. Выдох можно немного растянуть, будто воздух выходит не рывком, а ровной струёй. После выдоха не создавайте паузу и не ждите определённого момента для нового вдоха. Следующий вдох возникает естественно. Если приходится добирать воздух, напрягать горло или терпеть дискомфорт, значит, выдох получился слишком длинным или сильным.

У этой практики нет обязательного счёта, универсального соотношения вдоха и выдоха или правильного количества повторов. Счёт иногда помогает удерживать внимание, но при тревоге легко превращается в новый способ контроля: «Нужно вдохнуть на четыре, выдохнуть на шесть, не ошибиться и повторить десять раз». Если числа усиливают напряжение, от них лучше отказаться. Ориентиром служит мягкость, а не точность.

Не требуется и особый стиль дыхания. Может немного двигаться живот, может расширяться грудная клетка. Не нужно заставлять себя дышать только животом, только носом или только определённой частью тела, если это вызывает напряжение. Лучше выбрать положение, в котором дыхание остаётся достаточно свободным: опереться спиной, разжать челюсть, не втягивать живот и позволить плечам опуститься без принуждения.

Проверка качества здесь проста. После мягкого выдоха не возникает резкого желания схватить воздух, тело не становится жёстче, а внимание хотя бы на мгновение может пе-

рейти к предмету, звуку или движению. Если появляются нарастающее головокружение, покалывание, тяжёлая нехватка воздуха, болезненность или ощущение, что дыхание приходится удерживать силой, вернитесь к обычному ритму и прекратите упражнение. Это не провал, а информация о том, что выбранный способ сейчас не подходит.

Вместо цели «успокоиться» задайте дыханию ограниченную задачу: снизить резкость ритма настолько, чтобы стало возможно сделать следующий шаг. Иногда этим шагом будет произнести предложение на рабочем совещании. Иногда — пройти несколько метров до выхода, не проверяя пульс. Иногда — выслушать собеседника ещё тридцать секунд, не прерывая разговор ради срочного успокоения.

Почему попытка дышать идеально усиливает контроль

Тревога любит правила, которые нельзя нарушать. «Нельзя сбиться», «нужно дышать только так», «если не стало легче, значит, опасность настоящая» — такие выводы превращают технику в ритуал. Ритуал отличается от навыка тем, что требует выполнения до определённого внутреннего результата. Навык можно применить, а затем прекратить и перейти к делу. Ритуал приходится повторять до тех пор, пока тревога не отступит.

В дыхательной практике это видно особенно ясно. Человек начинает считать продолжительность выдоха, оценивать глубину вдоха, прислушиваться к груди, проверять, рассла-

бились ли плечи, а затем сравнивать нынешние ощущения с теми, что были минуту назад. Внимание сужается до внутренних сигналов. Чем больше проверок, тем больше мелких ощущений замечается. Каждое из них сопровождается вопросом: «Это нормально? А сейчас? А не стало ли хуже?» В результате техника, предназначенная для ослабления петли, сама подпитывает её.

Перфекционизм здесь может выглядеть очень разумно. Человек читает несколько рекомендаций, выбирает самый точный вариант, ставит таймер и пытается выполнить всё без ошибки. Но тревожная нервная система не становится спокойнее оттого, что у неё появилось ещё одно задание. Она получает новый объект контроля.

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.