

# А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО?

Как перестать ждать плохого,  
снизить тревогу и научиться  
жить спокойнее

---



НИКОЛАЙ ЩЕРБАКОВ

Николай Щербаков

**А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ  
БУДЕТ ХОРОШО?**

«Автор»

2026

**Щербаков Н.**

**А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО? / Н. Щербаков —  
«Автор», 2026**

Сколько раз вы переживали то, что ещё не случилось? Мы боимся потерять работу, деньги, здоровье, отношения и близких. Прокручиваем в голове разговоры, которых ещё не было, ждём плохих новостей и пытаемся заранее решить проблемы, которые, возможно, никогда не появятся. Эта книга — о том, как перестать проживать плохое будущее заранее. Вы научитесь отличать реальную проблему от тревожного сценария, замечать момент, когда мысль превращается в «фильм» о будущем, возвращаться к фактам и понимать, что действительно зависит от вас сейчас. В книге — короткие практики работы с тревожными мыслями, вниманием, телом и дыханием, которые можно применять в обычной жизни. Будущее ещё не произошло. И неизвестность работает в обе стороны. А что, если всё будет хорошо?

© Щербаков Н., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Будущее, которого ещё нет                                      | 7  |
| Почему мысли ощущаются настолько реально                       | 8  |
| Откуда появилась эта книга                                     | 9  |
| О чём эта книга                                                | 10 |
| Как устроена книга и как её читать                             | 11 |
| Важное замечание                                               | 12 |
| <b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b>                                            | 13 |
| Мы умеем страдать от того, чего ещё не произошло               | 13 |
| Тело реагирует на воображаемое                                 | 13 |
| Один факт — много историй                                      | 14 |
| Мысль и событие — не одно и то же                              | 14 |
| Будущее может забрать настоящий день                           | 14 |
| ПРАКТИКА «ЭТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС?»                              | 15 |
| Если ответ — «да»                                              | 15 |
| Вернёмся к звонку                                              | 16 |
| ГЛАВНОЕ                                                        | 16 |
| Почему плохая новость захватывает внимание                     | 17 |
| Сигнализация — ещё не угон                                     | 17 |
| Что происходит после сигнала                                   | 18 |
| ПРАКТИКА «СИГНАЛ И ФАКТ»                                       | 18 |
| ГЛАВНОЕ                                                        | 19 |
| Как начинается фильм                                           | 20 |
| Почему фильм так убедителен                                    | 21 |
| А если плохая новость действительно будет?                     | 21 |
| Где факт превратился в фильм                                   | 21 |
| ПРАКТИКА «СТОП-КАДР»                                           | 22 |
| ГЛАВНОЕ                                                        | 22 |
| Возможно — не значит вероятно                                  | 23 |
| Почему яркое кажется вероятным                                 | 23 |
| Как проверить вероятность                                      | 24 |
| Если факты действительно есть                                  | 24 |
| ПРАКТИКА «ТРИ СЦЕНАРИЯ»                                        | 24 |
| А что, если всё будет хорошо?                                  | 25 |
| ГЛАВНОЕ                                                        | 25 |
| Когда опасность воспринимается как происходящая сейчас         | 26 |
| Когда опасность находится впереди                              | 26 |
| Когда причина — в перегрузке                                   | 27 |
| Реальная проблема и тревога могут существовать<br>одновременно | 27 |
| ПРАКТИКА «КАК ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ?»                                 | 28 |
| Важное ограничение                                             | 29 |
| ГЛАВНОЕ                                                        | 29 |
| <b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b>                                            | 30 |
| ТРЕВОГА СОЕДИНЯЕТ ДВА ВРЕМЕНИ                                  | 30 |
| СОБЫТИЕ ОДНО, А ПЕРЕЖИВАНИЙ — ТРИДЦАТЬ                         | 30 |
| ДУМАТЬ О ПРОБЛЕМЕ ИЛИ РЕШАТЬ ЕЁ?                               | 31 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| ПРАКТИКА «СЕЙЧАС И ПОТОМ»                          | 31 |
| ГЛАВНОЕ                                            | 32 |
| ТРИ КРУГА                                          | 33 |
| ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА                               | 33 |
| ПРАКТИКА «ТРИ КРУГА»                               | 34 |
| А ЕСЛИ МЫСЛИ ВСЁ РАВНО ВОЗВРАЩАЮТСЯ?               | 34 |
| ПОДГОТОВИТЬСЯ — НЕ ЗНАЧИТ КОНТРОЛИРОВАТЬ           | 35 |
| СТАРАЯ ИДЕЯ В НОВОЙ ФОРМЕ                          | 35 |
| СТОП-КАДР ДЛЯ СТРАХА                               | 35 |
| ВЕРНЁМСЯ К РЕЗУЛЬТАТУ                              | 36 |
| Ночью проблема может казаться тяжелее              | 37 |
| Вернёмся к той ночи                                | 37 |
| Ночью я ничего не решаю                            | 37 |
| Когда ждать до утра не нужно                       | 38 |
| ПРАКТИКА «ЗАПИСАТЬ И ОТЛОЖИТЬ»                     | 38 |
| Если сон не возвращается                           | 39 |
| А утром?                                           | 39 |
| Если такие ночи повторяются                        | 39 |
| ГЛАВНОЕ                                            | 39 |
| Стресс существует не только в голове               | 40 |
| Тело может реагировать раньше, чем мы всё обдумаем | 40 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 42 |

# **Николай Щербаков**

## **А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО?**

### **ВВЕДЕНИЕ**

#### **А ЧТО, ЕСЛИ ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО?**

Вы просыпаетесь утром.

За окном обычный день. Ничего плохого ещё не произошло. Вы ещё не успели встать с кровати, но мысли уже опередили вас.

Что будет с работой? Хватит ли денег? Всё ли в порядке со здоровьем? Что происходит с отношениями? Всё ли будет хорошо с детьми? Что ждёт дальше?

Физически вы находитесь в своей комнате.

Мысленно — уже проживаете несколько вариантов будущего. И чаще — тревожных.

Ни один из них пока не произошёл. Возможно, не произойдёт никогда. Но тело уже реагирует так, словно проблема существует сейчас: появляется напряжение, меняется дыхание, трудно переключить внимание.

События ещё нет.

А тревога уже есть.

## Будущее, которого ещё нет

Мы легко задаём себе вопрос:

«А что, если случится плохое?»

И гораздо реже спрашиваем:

«А что, если всё будет хорошо?»

Название этой книги — не призыв думать позитивно.

Я не предлагаю убеждать себя, что ничего плохого не случится. Не предлагаю повторять, что всё обязательно закончится хорошо. И тем более не обещаю, что хороший сценарий осуществится.

Мы не знаем будущего.

Но именно в этом и заключается важная деталь: тревога тоже его не знает.

Когда в голове появляется плохой сценарий, мы часто относимся к нему так, словно получили информацию о будущем. Хотя перед нами всего лишь один из возможных вариантов.

Вопрос «А что, если всё будет хорошо?» нужен не для самовнушения. Он возвращает в картину возможность, которую тревога часто исключает.

Плохой сценарий возможен.

Хороший — тоже.

## **Почему мысли ощущаются настолько реально**

Если ничего ещё не произошло, почему мы способны испугаться одного только сценария в своей голове?

Потому что мозг может реагировать на воображаемую угрозу почти так же, как на реальную. Достаточно представить неприятный разговор, потерю работы, болезнь или плохую новость — и тело может отреагировать уже сейчас.

В следующих главах мы разберём, как мысль превращается в сценарий, сценарий — в эмоцию, а эмоция начинает влиять на тело и порождать новые мысли.

А в главе 4 отдельно разберём одну из главных ловушек тревоги:

Возможность начинает ощущаться как вероятность, а вероятность — почти как факт.

Но мысль о будущем ещё не является будущим.

## **Откуда появилась эта книга**

Больше двадцати лет я практикую медитацию, дыхательные техники и наблюдение за собственными мыслями. И за это время я снова и снова замечал одну простую вещь: человек может физически находиться здесь, а мыслями проживать события, которых ещё нет.

Из этого наблюдения постепенно вырос один из главных вопросов этой книги:

Что происходит прямо сейчас — не завтра, не через месяц, а сейчас?

Этот вопрос не решает всех проблем. Но он помогает увидеть разницу между тем, что действительно происходит, и тем, что мы уже успели прожить в своей голове.

## **О чём эта книга**

Эта книга не научит вас предсказывать будущее и не обещает жизнь без тревожных мыслей.

Они будут появляться. Иногда вполне обоснованно. Страх вообще не является врагом: он предупреждает об опасности, заставляет готовиться, проверять здоровье, считать деньги, защищать близких и принимать решения.

Проблема начинается тогда, когда подготовка заканчивается, а мысленное проживание будущего продолжается.

Вы уже сделали всё, что могли сделать сегодня, но голова снова возвращается к завтра.

Ещё один сценарий. Ещё один разговор в голове. Ещё одна попытка получить гарантию там, где её пока невозможно получить.

Эта книга поможет раньше замечать момент, когда вы начинаете жить в будущем, которого ещё нет, отделять реальные факты от сценариев и возвращать внимание к тому, что происходит сейчас.

Не отрицать завтра и не перестать планировать.

А перестать платить сегодняшним днём за проблемы, которые, возможно, никогда не наступят.

## **Как устроена книга и как её читать**

Сначала мы разберёмся, откуда появляется тревога и почему мозг так легко достраивает неизвестность до плохого сценария.

Затем посмотрим, где живёт страх: в мыслях, теле, попытках всё контролировать и желании заранее получить ответы.

После этого перейдём к практическим инструментам: научимся отделять факты от собственной истории, возвращаться в настоящий момент, использовать дыхание как опору и не принимать важные решения на пике эмоций.

Отдельная часть посвящена страхам, которые знакомы многим: деньгам, работе, болезни, потере близких, одиночеству, чужому мнению, ошибкам, переменам, старости и смерти.

Мы также посмотрим на среду, которая незаметно поддерживает тревогу: телефон с первых минут утра, информационный шум, чужие страхи и привычку решать завтра сегодня.

Затем посмотрим на неизвестность с другой стороны. Почему, если будущее нам неизвестно, плохой сценарий так легко получает преимущество? Мы попробуем вернуть в картину и другую возможность — не убеждая себя, что всё обязательно будет хорошо, а признавая, что неизвестность работает в обе стороны.

Книгу можно читать подряд, чтобы одна идея продолжала другую, или возвращаться к отдельным главам, когда какая-то тема становится особенно актуальной. Практики тоже не нужно выполнять идеально. Важнее заметить, какие из них действительно помогают именно вам.

Цель не в том, чтобы стать человеком, который никогда не тревожится.

Цель — раньше замечать момент, когда тревога перестаёт помогать и начинает забирать сегодняшний день.

## Важное замечание

Эта книга посвящена повседневной тревоге и навыкам работы с вниманием. Она не заменяет медицинскую или психотерапевтическую помощь.

Если тревога сильная, долго не проходит, усиливается, мешает спать, работать, заботиться о себе или жить обычной жизнью, стоит обратиться к врачу или специалисту в области психического здоровья.

Если появляются мысли о причинении вреда себе или вы чувствуете, что можете оказаться в непосредственной опасности, важно обратиться за срочной помощью — в местную экстренную службу, кризисную службу или к человеку, который может быть рядом с вами.

Обращение за профессиональной помощью не противоречит практикам этой книги. Иногда именно оно и есть то действие, которое можно сделать сейчас.

Мы не можем знать, что произойдёт завтра.

Но можем заметить, что происходит с нами сегодня.

И когда в следующий раз внутри прозвучит привычное:

«А что, если случится плохое?»

Не нужно спорить с этой мыслью.

Можно просто вспомнить, что существует и другой вопрос:

«А что, если всё будет хорошо?»

Не как обещание.

Не как предсказание.

А как напоминание:

Будущее ещё не произошло.

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

### **ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ**

#### **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

##### **События ещё нет, а страх уже есть**

Телефонный звонок.

Вы смотрите на экран — неизвестный номер. И почти мгновенно внутри что-то меняется.

Кто это? Почему звонят? Что-то случилось? А вдруг это из больницы? Может быть, что-то с близкими?

Прошло всего несколько секунд. Вы ещё даже не ответили. Никто не сообщил вам плохую новость. Вы не знаете, кто звонит и зачем. Пока есть только один факт: звонит неизвестный номер.

Но тело уже отреагировало. Сердце забилось быстрее, в животе появилось напряжение, плечи поднялись, дыхание стало короче.

События ещё нет.

А страх уже есть.

### **Мы умеем страдать от того, чего ещё не произошло**

В этом одна из особенностей человеческого мышления.

Мы способны переживать не только то, что происходит с нами сейчас, но и то, что может произойти через час, завтра, через месяц или через десять лет.

Эта способность необходима. Мы думаем о зиме и заранее покупаем тёплую одежду, представляем возможные расходы и откладываем деньги, готовимся к сложному разговору, проверяем здоровье, строим планы.

Способность заглядывать вперёд помогает нам жить.

Проблема начинается в тот момент, когда размышление о будущем перестаёт помогать действовать и превращается в его мысленное проживание.

Представьте, что завтра вам предстоит разговор с начальником.

Сегодня вечером появляется мысль: «Наверное, разговор будет неприятным». Через минуту: «Возможно, мной недоволен». Потом: «А вдруг меня хотят уволить?»

Ещё немного — и в голове уже существует целая история. Вы потеряли работу, денег не хватает, нужно искать новое место. А если ничего не найдётся? Что будет с семьёй? Как платить по счетам?

Разговор ещё не состоялся. Вы всё ещё сидите дома.

Но эмоционально уже оказались далеко впереди сегодняшнего вечера.

### **Тело реагирует на воображаемое**

Вспомните ситуацию, когда вы сильно волновались перед каким-нибудь событием: экзаменом, результатом анализа, важным разговором, поездкой, собеседованием или сообщением, на которое долго не отвечали.

Самого события ещё не было, но реакция была совершенно настоящей: сердцебиение, напряжение, бессонная ночь, раздражительность. Можно провести два реальных часа жизни внутри события, которое пока существует только в воображении.

Тревожная мысль может запустить настоящую реакцию тела. Мозгу достаточно представить угрозу, чтобы организм начал готовиться к ней.

И здесь появляется важное различие:

Угроза может быть предполагаемой, а реакция на неё — совершенно реальной.

Именно поэтому страх перед будущим способен влиять на то, как мы чувствуем себя сегодня.

## **Один факт — много историй**

Вернёмся к неизвестному номеру.

Что мы знаем на самом деле?

Телефон звонит. Это факт.

Всё остальное пока неизвестно. Это может быть доставка, клиника с напоминанием о записи, человек, ошибившийся номером, банк, коллега с нового телефона или рекламный звонок. И да, теоретически это может быть неприятная новость.

Но в первые секунды вы этого не знаете.

Перед вами неизвестность.

Когда информации не хватает, мозг начинает заполнять пустое место предположениями. И нередко одним из первых появляется тревожный сценарий.

Неизвестность превращается в предположение, предположение — в картину, картина вызывает эмоцию, а сильная эмоция делает картину ещё убедительнее.

«Если мне так страшно, значит, наверное, действительно происходит что-то плохое».

Хотя нового факта по-прежнему нет.

## **Мысль и событие — не одно и то же**

«Это произошло» и «я боюсь, что это произойдёт» — две разные ситуации.

Когда мы спокойны, различие очевидно. Но в тревоге оно может стираться: страх потерять работу ощущается почти как сама потеря, а ожидание плохой новости — почти как уже полученная новость.

Именно эту границу нам важно вернуть.

## **Будущее может забрать настоящий день**

Допустим, вы ждёте результаты обследования через три дня.

Все эти дни можно провести внутри одного вопроса: «А вдруг там что-то плохое?» Снова и снова представлять разговор с врачом, искать симптомы, читать чужие истории, пытаться угадать результат, ночью прокручивать возможные варианты.

Через три дня приходит ответ: всё в порядке.

Опасение не подтвердилось, но три дня уже прошли. Их невозможно вернуть.

А если бы результат оказался плохим, три дня предварительного страдания не сделали бы сам результат легче и не помогли бы лучше его встретить. Реальная проблема всё равно потребовала бы реальных действий тогда, когда появилась информация.

Это не означает, что нельзя готовиться к возможным трудностям. Иногда подготовка действительно нужна. Но тревога часто продолжается и после того, как всё, что можно было сделать сегодня, уже сделано.

Тогда мы больше не готовимся.

Мы ждём и страдаем одновременно.

## **ПРАКТИКА «ЭТО ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС?»**

В следующий раз, когда заметите тревогу о будущем, не пытайтесь сразу убедить себя, что всё будет хорошо. Не спорьте со своей мыслью и не заставляйте себя успокоиться.

Сначала задайте один вопрос:

«Это происходит сейчас?»

«Боюсь, что меня уволят».

Это происходит сейчас?

Нет. Завтра назначен разговор.

Вернитесь к тому, что происходит сейчас. Вы дома. Разговора ещё не было. Если к нему нужно подготовиться — подготовьтесь. Всё остальное пока неизвестно.

«Боюсь, что обследование покажет болезнь».

Это происходит сейчас?

Нет. Результаты ещё нет.

Вернитесь к настоящему. Если всё необходимое уже сделано, сейчас от вас не требуется знать результат раньше, чем он появится.

«Боюсь, что отношения закончатся».

Это происходит сейчас?

Нет. Сейчас я представляю возможное будущее.

Вернитесь к тому, что действительно происходит между вами сегодня.

Иногда ответ будет сложнее.

«Боюсь, что денег не хватит».

Возможно, финансовая проблема уже существует. Тогда стоит посмотреть на цифры и понять, что можно сделать сейчас. Но если в эту минуту вы лишь представляете катастрофу через несколько месяцев, важно заметить и это.

Вопрос «Это происходит сейчас?» не обещает, что плохого не случится. Он вообще не предсказывает будущее.

Он возвращает границу между тем, что уже происходит, и тем, что пока существует в нашем прогнозе.

### **Если ответ — «да»**

Иногда вы зададите этот вопрос и ответите:

«Да. Это происходит сейчас».

Вы действительно получили плохую новость. Возникла проблема с деньгами. Произошёл конфликт. Врач сообщил результат обследования.

Тогда задача меняется.

Перед вами уже не предполагаемая ситуация, а реальная. Теперь полезнее спросить:

«Что я могу сделать сейчас?»

Ответом может быть конкретное действие: позвонить, записаться к врачу, проверить документы, поговорить, попросить помощи, посчитать деньги.

А иногда прямо сейчас сделать ничего нельзя. И это тоже важно увидеть.

Эта книга не предлагает отрицать реальные проблемы или убеждать себя, что всё обязательно закончится хорошо. Она предлагает учиться отличать то, что уже требует нашего внимания, от того, что пока существует только как возможный сценарий, — и не переживать трудности раньше времени.

## **Вернёмся к звонку**

Телефон продолжает звонить. Незвестный номер.

Вы уже почувствовали тревогу. Но теперь между звонком и историей, которую начал создавать мозг, появляется небольшая пауза.

Что происходит сейчас?

Телефон звонит.

Вы отвечаете.

— Добрый вечер. Это служба доставки. Вам удобно принять заказ после шести?

Несколько секунд назад в голове начиналась совсем другая история. Она успела вызвать настоящую реакцию, хотя самой истории не существовало.

В другой раз звонок действительно может оказаться неприятным. Смысл не в том, чтобы заранее назначать каждому неизвестному номеру хороший финал.

Смысл в другом: не знать — ещё не значит знать плохое.

Этот навык — возвращаться к тому, что происходит сейчас, — ещё не раз появится дальше. Позже мы используем его, когда будем говорить о попытках решить завтрашний день сегодня и о спокойствии перед лицом неопределённости.

## **ГЛАВНОЕ**

События может ещё не быть, но страдание от него уже может начаться.

Мысль о будущем способна вызвать настоящую эмоцию, настоящее напряжение и изменить совершенно реальный сегодняшний день.

Поэтому, когда тревога переносит вас вперёд, задайте себе один вопрос:

«Это происходит сейчас?»

Если нет — вернитесь к тому, что происходит сейчас.

Если да — спросите, что вы можете сделать сейчас.

Будущее потребует вашего внимания, когда станет настоящим. Не обязательно отдавать ему сегодняшний день заранее.

### **ГЛАВА ВТОРАЯ**

#### **МОЗГ ИЩЕТ ОПАСНОСТЬ РАНЬШЕ ФАКТОВ**

Представьте двух людей в древности.

Оба слышат шорох в кустах. Первый думает: «Наверное, ветер». Второй: «А вдруг хищник?»

Если это действительно ветер, второй зря испугается. Но если там хищник, ошибка первого может стоить ему гораздо дороже.

Одно из объяснений нашей повышенной чувствительности к угрозам связано именно с этим: для выживания иногда безопаснее несколько раз принять безобидный сигнал за опасность, чем один раз не заметить настоящую угрозу.

Это лишь упрощённый пример, но он хорошо показывает принцип: возможная опасность быстро получает наше внимание.

У этого есть и более общее название — склонность к негативному. Негативная информация нередко сильнее привлекает внимание и дольше удерживается в памяти, чем нейтральная или положительная.

Поэтому сообщение начальника «Зайди ко мне» может за несколько секунд превратиться сначала в «Что-то случилось», затем в «Наверное, мной недовольны», а потом и в «Меня хотят уволить».

Хотя реальность пока состоит всего из трёх слов:

«Зайди ко мне».

Это не обязательно признак пессимизма или слабости. Так могут работать механизмы внимания к потенциальной угрозе.

Проблема в том, что сегодня угрозы выглядят иначе. Вместо шороха в кустах это может быть неоплаченный счёт, странная реплика врача, сообщение в семейном чате или неожиданная проблема на работе.

Опасности изменились. А способность быстро замечать возможную угрозу осталась.

## **Почему плохая новость захватывает внимание**

Представьте, что за день вы слышали десять приятных вещей о себе и одну неприятную.

Что вечером снова всплывёт в голове?

Нередко — именно неприятное.

Можно получить множество добрых комментариев, но один человек напишет: «Ерунда», и именно его слова будут возвращаться перед сном.

Потенциальная угроза получает особый приоритет внимания. Если происходит что-то хорошее, обычно нет необходимости реагировать немедленно. Возможная опасность, напротив, может требовать быстрой реакции.

Поэтому тревожная информация иногда захватывает внимание ещё до того, как мы успели спокойно разобраться в ситуации.

И здесь появляется ловушка:

То, что мозг первым заметил плохой вариант, ещё не означает, что этот вариант самый вероятный.

## **Сигнализация — ещё не угон**

Представьте, что ночью сработала автомобильная сигнализация.

Первая мысль:

«Что там?»

И это полезная реакция.

Но сама сигнализация ещё не доказывает, что машину угоняют. Возможно, её задели. Возможно, система сработала по другой причине. А возможно, действительно кто-то пытается открыть дверь.

Сигнал означает не «катастрофа произошла», а:

«Обрати внимание и проверь».

С тревожными мыслями бывает похоже.

Врач говорит: «Давайте сделаем дополнительное обследование». Мозг способен продолжить эту фразу за него и за несколько секунд добраться до тяжёлого диагноза.

Но «проверь» не означает «успокой себя и ничего не делай».

Иногда сигнал действительно указывает на проблему. Если врач рекомендует обследование — его стоит пройти. Если симптом требует медицинской оценки — обратиться к врачу. Если пришёл неоплаченный счёт — разобраться со счётом.

Как мы уже увидели в первой главе: если прямо сейчас можно сделать полезное действие — сделайте его.

А если действия сейчас нет, дальнейшее прокручивание плохого сценария не становится подготовкой только потому, что вы думаете о нём ещё час.

Вот где проходит важная граница:

Проверить сигнал — полезно. Проживать катастрофу до проверки — нет.

## **Что происходит после сигнала**

Если сильно упростить, реакцию на возможную угрозу можно представить как работу двух режимов.

Первый — быстрый. Он замечает необычное: резкий звук, тревожную фразу, непривычное ощущение в теле, изменение выражения лица другого человека. Организм может отреагировать почти мгновенно: сердце ускоряется, дыхание меняется, мышцы напрягаются, внимание переключается на возможную угрозу.

Этот режим не проводит расследование. Его задача — обратить внимание.

Затем у нас появляется возможность перейти к более медленному режиму и проверить происходящее: что случилось на самом деле? Что я знаю точно? Что здесь можно проверить или сделать?

Но между первым сигналом и этой проверкой нередко происходит ещё кое-что.

Мозг начинает достраивать недостающую информацию.

Представьте: вы написали что-то важное в семейный чат.

Проходит полчаса.

Никто не отвечает.

Факт пока очень простой:

Ответа нет.

Но мозгу трудно оставить пустое место пустым.

«Почему молчат?»

«Наверное, что-то не так».

«Может быть, они обиделись».

«Я сказал что-то лишнее».

Через несколько минут отсутствие ответа уже воспринимается почти как подтверждение конфликта.

Хотя новых фактов не появилось.

Изменилось только количество мыслей.

И тело может реагировать на созданную историю вполне реально: появляется напряжение, дыхание меняется, хочется снова проверить телефон или срочно написать ещё одно сообщение.

Получается странная ситуация:

Сценарий пока существует в голове, а реакция тела — настоящая.

Именно поэтому тревожная мысль может казаться такой убедительной.

«Если мне настолько тревожно, значит, действительно происходит что-то серьёзное».

Но сила переживания сама по себе не показывает вероятность события.

Страх говорит о том, как мы реагируем на возможный сценарий, а не о том, насколько точно увидели будущее.

Мозг умеет обнаруживать возможную опасность.

Но предупреждение — ещё не предсказание.

## **ПРАКТИКА «СИГНАЛ И ФАКТ»**

Когда в следующий раз появится тревожная мысль, попробуйте не спорить с ней и не убеждать себя, что всё обязательно будет хорошо.

Сделайте три шага.

Заметьте сигнал.

Скажите себе: «Мой мозг заметил возможную опасность».

Спросите: «Что здесь можно проверить или сделать?»

Если действие есть — сделайте его. Позвоните, уточните, проверьте документ, задайте вопрос. Если прямо сейчас ничего сделать нельзя, признайте и это.

Если вы не можете понять, есть ли проблема прямо сейчас, вернитесь к вопросу из первой главы:

«Это происходит сейчас?»

Назовите один факт.

Не прогноз и не объяснение. Только то, что вы действительно знаете.

Например:

«Мне написали, что вечером хотят поговорить».

Не:

«Сейчас мне сообщат плохую новость».

Или:

«В семейном чате мне пока не ответили».

Не:

«На меня обиделись».

Эта практика не гарантирует хорошего исхода и не отменяет реальные проблемы.

Она делает другое: не позволяет предположению незаметно превратиться в факт.

## ГЛАВНОЕ

Способность быстро замечать угрозу помогает нам защищать себя. Иногда тревожный сигнал действительно требует действия, и тогда его нужно проверить, а не игнорировать.

Но предупреждение не является предсказанием.

Первая тревожная мысль не обязана быть самой точной. Сила страха не показывает вероятность события. А возможный плохой исход ещё не становится реальностью только потому, что мозг сумел подробно его представить.

Поэтому внутреннюю сигнализацию не нужно отключать. Нужно научиться различать сигнал и то, что мы успели к нему добавить.

Пока вы не знаете, кто шуршит в кустах, не нужно платить за встречу с хищником заранее.

Но мозгу трудно оставить неизвестность пустой. Получив один сигнал, он начинает достраивать продолжение — соединять факты, предположения и страхи в целую историю.

О том, как одна мысль превращается в целый фильм, — в следующей главе.

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ

#### **Как одна мысль превращается в целый фильм**

В прошлой главе мы говорили о первом тревожном сигнале: мозг замечает возможную опасность и как будто говорит нам: «Проверь».

Но сигнал — это только начало.

Проблема часто возникает дальше, когда вместо проверки мы начинаем продолжать историю.

Представьте.

Близкий человек пишет:

«Нужно поговорить вечером».

Вы читаете сообщение ещё раз. В нём нет объяснения, о чём будет разговор и хорошая это новость или плохая.

Но через несколько секунд появляется первая мысль:

«Что-то случилось».

Потом:

«Наверное, что-то между нами».

Ещё немного:

«Может быть, отношения заканчиваются».

И вот здесь начинается фильм.

Вы представляете вечерний разговор. Видите выражение лица. Заранее слышите слова, которых ещё никто не произносил. Думаете, что будете отвечать, что произойдёт завтра, где будете жить, что скажете близким.

Прошло несколько минут.

Разговора ещё не было. Вы ничего нового не узнали, но эмоционально уже прожили одну из его самых тяжёлых версий.

## Как начинается фильм

Одна из особенностей нашего мышления — способность достраивать недостающую информацию.

Это полезная способность. Без неё нам было бы трудно планировать, предполагать последствия и готовиться к будущему.

Но при тревоге она может работать против нас.

Когда информации мало, одним из первых нередко появляется тревожный вариант.

Сообщение «Нужно поговорить» превращается в предположение о проблеме. Предположение — в возможный разговор. Разговор получает последствия. Последствия ведут к следующему событию.

Через несколько минут первоначальные три слова почти теряются за всем, что было к ним добавлено.

Так появляется цепочка:

ФАКТ

↓

МЫСЛЬ

↓

СЦЕНАРИЙ

↓

ЭМОЦИЯ

↓

ТЕЛО

↓

НОВАЯ МЫСЛЬ

↓

ЕЩЁ БОЛЬШЕ ТРЕВОГИ

Важно увидеть здесь не только начало, но и обратную связь.

Сначала мысль вызывает эмоцию. Эмоция меняет состояние тела: сердце начинает биться быстрее, появляется напряжение, дыхание меняется.

И тогда возникает новая мысль:

«Если мне настолько страшно, значит, дело действительно серьёзное».

Получается замкнутый круг.

Мысль усиливает реакцию тела, а реакция тела начинает казаться подтверждением мысли.

Такой механизм иногда называют эмоциональным рассуждением: сила переживания воспринимается как свидетельство того, что наша интерпретация верна.

Но сильная эмоция показывает прежде всего то, насколько убедительным стал для нас сценарий, а не то, насколько точно он предсказывает будущее.

## **Почему фильм так убедителен**

Воображение позволяет нам переживать то, чего перед нами сейчас нет.

Мы можем мысленно услышать ещё не состоявшийся разговор, представить реакцию другого человека и почувствовать страх перед последствиями, которые пока существуют только как возможность.

Причём фильм редко останавливается на первом кадре.

«Нужно поговорить» превращается в «у нас проблемы». Затем — в «отношения могут закончиться». А дальше появляются новые вопросы: «Где я буду жить? Что скажу близким? Что будет потом?»

И мозг снимает продолжение.

Именно поэтому одна короткая мысль иногда занимает несколько часов. Само событие ещё не наступило, а его предполагаемые последствия уже проживаются телом и эмоциями.

Вернёмся к сообщению, с которого началась глава.

Разговор ещё не состоялся.

Мы не знаем, о чём он будет.

Это может оказаться неприятный разговор. Может оказаться обычный. Может выясниться нечто совсем другое.

Пока перед нами неизвестность.

Но фильм уже попытался превратить её в готовое будущее.

## **А если плохая новость действительно будет?**

Конечно, такое возможно.

Вечером близкий человек действительно может сказать что-то неприятное. Не каждый тревожный сценарий заканчивается тем, что опасения были напрасными.

Но здесь важно другое.

Предположим, разговор действительно оказался тяжёлым.

Изменили ли несколько часов предварительного фильма его содержание? Помогли ли десятки воображаемых диалогов точнее узнать, что скажет другой человек?

Нет.

При этом важно отличать тревожный фильм от подготовки. Если размышление привело к конкретному полезному действию — например, вы решили, что хотите спросить или сказать, — это уже подготовка. Мы говорили об этой границе в первой главе.

Фильм начинается там, где новых действий уже не появляется, а одна и та же неизвестность продолжает обрастать подробностями.

Если разговор действительно окажется тяжёлым, вы встретитесь с реальной проблемой тогда, когда она появится.

А несколько часов до неё могли быть отданы проблеме воображаемой.

В этом одна из главных потерь тревожного сценария: иногда мы проживаем плохое дважды — сначала в воображении, а потом, если оно действительно случается, в реальности.

## **Где факт превратился в фильм**

Сейчас нам не нужно подробно разделять факты и предположения. Этому будет посвящена глава 10 — «Факт или моя история?»

Здесь важнее научиться замечать момент перехода.

Возьмём наш пример. Сначала было только сообщение: «Нужно поговорить вечером». Затем появилась мысль: «Что-то случилось». За ней — «Наверное, что-то между нами», потом — «Отношения могут закончиться», а следом уже возникли вопросы о жилье, близких и будущем.

Где именно начался фильм?

Не обязательно искать идеально точную секунду.

Нужно увидеть другое: в какой-то момент информация закончилась, а история продолжилась.

Именно этот момент мы обычно пропускаем.

## **ПРАКТИКА «СТОП-КАДР»**

Когда заметите, что в голове уже развивается будущее событие, не пытайтесь немедленно остановить мысли и не убеждайте себя, что всё обязательно будет хорошо.

Остановите фильм на одном кадре.

Спросите себя:

1. Что произошло на самом деле?

2. В какой момент я начал продолжать историю?

Не нужно разбирать весь сценарий. Не нужно доказывать себе, что он ошибочный. Не нужно заменять плохой вариант хорошим.

Ваша задача намного меньше: увидеть место склейки — момент, когда событие закончилось и начался фильм о событии.

Если вы его заметили, практика уже сработала.

## **ГЛАВНОЕ**

Тревожный сигнал может быть коротким, но после него мозг способен построить целый фильм.

Один факт становится мыслью, мысль — сценарием, сценарий вызывает эмоцию, тело реагирует, а реакция тела иногда начинает казаться доказательством того, что сценарий верен. Но сила страха ещё не доказывает силу опасности.

И если фильм не приводит к полезному действию, мы рискуем прожить плохое дважды: сначала в воображении, а затем — если оно действительно случится — в реальности.

Поэтому полезно замечать не только о чём вы думаете, но и где начался фильм.

Между «Это может произойти» и «Это уже произошло» — огромная разница.

В этой разнице живёт наше спокойствие.

### **ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ**

#### **ПОЧЕМУ ПЛОХОЕ КАЖЕТСЯ ВЕРОЯТНЕЕ ХОРОШЕГО**

Человек замечает необычное ощущение в теле.

Ничего особенно сильного. Но раньше такого вроде бы не было.

Сначала он просто обращает на это внимание. Потом думает: «Интересно, что это?» — и открывает интернет.

Через несколько минут поисковик показывает несколько заболеваний, среди симптомов которых встречается что-то похожее. Одно из них серьёзное.

Теперь именно оно не выходит из головы.

Человек читает описание ещё раз. Потом другое. Находит историю человека с похожим симптомом. Возвращается к первой статье.

Полчаса назад существовало только ощущение в теле.

Теперь существует целое возможное будущее.

Но произошло ли за эти полчаса что-нибудь, что сделало серьёзное заболевание более вероятным?

Не обязательно.

Человек узнал, что такой вариант возможен.

А возможность и вероятность — не одно и то же.

В предыдущей главе мы увидели, как мысль превращается в фильм. Теперь разберёмся, почему один из таких фильмов может начать казаться правдоподобнее остальных.

## **Возможно — не значит вероятно**

В жизни возможно огромное количество неприятных событий. Можно потерять работу или деньги. Отношения могут закончиться. Анализ может показать проблему. Поездку могут отменить.

Но между двумя утверждениями есть принципиальная разница:

«Это может произойти».

И

«Это, скорее всего, произойдёт».

Тревога нередко подталкивает незаметно перейти от первого ко второму.

Сначала:

«А вдруг?»

Потом:

«Наверное».

А спустя некоторое время:

«Похоже, именно так и есть».

Хотя новых фактов могло не появиться.

Существование плохого варианта само по себе ещё ничего не говорит о том, насколько он вероятен.

## **Почему яркое кажется вероятным**

Вернёмся к человеку, который ищет объяснение своему симптому.

Он мог прочесть десятки обычных причин. Но одна серьёзная болезнь запомнилась особенно хорошо.

Почему?

Потому что она пугает.

Её легко представить. У неё есть название, симптомы, истории других людей, возможные последствия. Чем больше человек читает, тем легче этот сценарий приходит ему в голову.

И здесь возникает ловушка:

То, что легко представить, может начать казаться более вероятным.

В психологии похожий механизм называют эвристикой доступности: при оценке вероятности мы иногда опираемся на то, насколько легко вспоминается или представляется определённый вариант.

Именно поэтому одна страшная история, найденная в интернете, может психологически перевесить множество более обычных объяснений.

Но яркость — не доказательство.

Подробность — не доказательство.

И даже большое количество информации об одном сценарии ещё не показывает, насколько вероятен именно он.

## **Как проверить вероятность**

Вместо вопроса:

«Может ли это произойти?»

Полезнее задать другой:

«Что я знаю о том, как часто такое бывает в похожих случаях?»

Это меняет направление мысли.

Например, человек не получил ответа на рабочее письмо несколько часов. Можно спросить не только: «Могли ли мне намеренно не ответить?», но и: «Как часто люди не отвечают несколько часов просто потому, что заняты?»

Если задерживается платёж, вопрос может звучать так: «Бывали ли раньше технические задержки? Есть ли сообщение банка? Что известно о причине прямо сейчас?»

А если речь идёт о здоровье, оценивать вероятность заболевания по поисковой выдаче особенно ненадёжно. Вопрос о том, насколько симптом характерен для конкретного состояния и что он означает именно в этом случае, лучше задавать врачу, а не поисковику.

Новый, сильный или вызывающий беспокойство симптом стоит обсудить с медицинским специалистом.

Смысл не в том, чтобы найти успокаивающий ответ.

Смысл в другом:

Отделить то, что можно представить, от того, на что действительно указывают факты.

## **Если факты действительно есть**

Иногда основания для беспокойства существуют.

Цель этой главы — не научить человека автоматически выбирать хороший сценарий.

Если компания официально объявила о сокращениях, это важный факт. Если банк сообщил о задолженности, её нужно учитывать. Если врач обнаружил проблему, она требует внимания.

В таких случаях плохому сценарию придают вес не потому, что он страшный или яркий, а потому, что появились основания считать его более вероятным.

И даже тогда полезно различать две вещи:

То, что уже известно, и то, что мозг добавил к известному.

Факт может быть неприятным.

Но к одному неприятному факту тревога способна пристроить ещё десять событий, которых пока не произошло.

## **ПРАКТИКА «ТРИ СЦЕНАРИЯ»**

Возьмите одну ситуацию, о которой вы сейчас много думаете.

Не пытайтесь сразу определить, чем всё закончится. Сначала расширьте картину.

Нейтральный сценарий

Что может произойти самым обычным образом — без катастрофы, но и без идеального исхода?

Например: человек несколько часов не отвечает, потому что занят. Платёж задержался из-за обычной технической причины. Разговор оказался неприятным, но не изменил всю жизнь.

Плохой сценарий

Чего именно я боюсь?

Запишите конкретно, без продолжения фильма на десять шагов вперёд.

Хороший сценарий

Как ситуация может разрешиться благополучно?

Не идеально. Не чудесным образом. Просто хорошо.

Теперь посмотрите на все три варианта и спросите:

Какие факты есть у меня в пользу каждого из них?

Затем добавьте ещё один вопрос:

Что я знаю о том, как часто подобное происходит в похожих ситуациях?

Если человек не отвечает несколько часов, насколько обычно это означает конфликт — и насколько обычно люди просто работают, едут, спят, разговаривают с кем-то или откладывают ответ?

Не нужно назначать каждому сценарию проценты.

Задача практики — заметить момент, когда «я могу это представить» незаметно превратилось в «скорее всего, так и будет».

И в конце задайте себе два коротких вопроса:

«1. Это действительно вероятно — или просто возможно?»

2. Какие ещё два сценария я сейчас игнорирую?»

## **А что, если всё будет хорошо?**

Тревога легко задаёт вопрос:

«А что, если всё пойдёт плохо?»

Можно разрешить существовать и другому:

«А что, если всё будет хорошо?»

Не для того, чтобы заменить плохой прогноз хорошим.

Не для того, чтобы убедить себя, что неприятностей не бывает.

А чтобы не выдавать одному возможному будущему преимущество только потому, что оно оказалось самым страшным и самым ярким.

Иногда самый точный ответ на вопрос о будущем звучит гораздо проще:

«Я пока не знаю».

Позже мы вернёмся к этой мысли и посмотрим на неопределённость с другой стороны: почему плохому сценарию так легко получить место в нашем будущем, а хорошему иногда приходится буквально давать разрешение на существование.

## **ГЛАВНОЕ**

**ВОЗМОЖНО ≠ ВЕРОЯТНО**

«То, что это может случиться,

Не означает, что это, скорее всего, случится.»

Яркость сценария не говорит о его вероятности.

Смотрите на факты и на то, что известно о похожих ситуациях.

А если данных пока недостаточно, не нужно заставлять будущее дать ответ раньше времени.

«Я пока не знаю» — тоже честный ответ.

**ГЛАВА ПЯТАЯ**

**Страх, тревога и стресс — не одно и то же**

В предыдущих главах мы уже видели, как тревога достраивает будущее: берёт факт, добавляет к нему предположение, а затем превращает предположение в целый сценарий.

Теперь нужно научиться называть то, что с нами происходит.

Мы часто говорим: «Я боюсь», «У меня тревога», «У меня стресс» — почти как об одном и том же состоянии.

Но между ними есть разница. И эта разница важна не ради терминов.

От неё зависит, что делать дальше.

Если упростить:

**СТРАХ:** опасность воспринимается как происходящая сейчас → действовать по ситуации.

**ТРЕВОГА:** мы ожидаем возможную опасность → проверить факты и отделить риск от сценария.

**СТРЕСС:** организм мобилизован из-за нагрузки → снизить нагрузку и помочь телу восстановиться.

Это не медицинская диагностика и не жёсткие границы. Страх может возникать и без внешней опасности, тревога — сопровождать вполне реальные риски, а стресс бывает не только длительным, но и острым.

Кроме того, эти состояния могут существовать одновременно.

Но такое упрощённое разделение помогает понять: что со мной происходит и какое действие сейчас действительно нужно?

## **Когда опасность воспринимается как происходящая сейчас**

Вы переходите дорогу и замечаете быстро приближающуюся машину.

Тело реагирует раньше, чем вы успеваете подробно всё обдумать. Сердце ускоряется, мышцы напрягаются, внимание сужается.

Вы отходите назад.

В такой ситуации страх выполняет полезную функцию: помогает быстро реагировать на угрозу. Здесь не нужно долго анализировать своё состояние. Нужно действовать.

Но тело способно включать похожую реакцию и тогда, когда внешней опасности нет. Например, сильное сердцебиение, дрожь, головокружение или ощущение угрозы могут возникать при панических реакциях и других состояниях.

Поэтому формула «страх = реальная опасность» слишком проста.

Точнее будет сказать:

При страхе организм реагирует так, будто опасность находится здесь и сейчас.

Иногда эта опасность действительно существует.

Иногда — нет.

## **Когда опасность находится впереди**

Представьте другое утро.

Приходит неожиданное официальное письмо.

Вы ещё не знаете, что внутри, но замечаете название ведомства на конверте.

Через несколько секунд появляются мысли:

«Что случилось? Может быть, я что-то сделал не так? Вдруг от меня требуют деньги? А если там большая сумма?»

Письмо существует.

Но его содержание вы ещё не знаете.

Здесь появляется тревога: мозг пытается подготовиться к возможной угрозе до того, как получил достаточно информации.

Причём тревога может возникать и вокруг совершенно реального риска. Если человеку предстоит обследование, сложный разговор или период финансовой неопределённости, его беспокойство не обязательно придумано.

Вопрос в другом:

Что мы знаем — а что уже добавили сами?

Тревога особенно хорошо умеет делать одну вещь:

Превращать возможное в срочное.

Событие ещё не произошло, ответа ещё нет, фактов недостаточно — но внутри уже возникает ощущение, будто решать всё нужно немедленно.

## **Когда причина — в перегрузке**

Есть ещё одно состояние, которое легко принять за тревогу.

Человек несколько недель мало спит. На работе напряжённый период, дома накопились дела, телефон не замолкает, отдых постоянно переносится на потом.

Постепенно появляется внутреннее напряжение. Труднее сосредоточиться, раздражают мелочи, плечи напряжены, сон становится хуже.

И тогда мозг начинает искать объяснение:

«Почему мне так беспокойно? Наверное, что-то должно случиться».

Человек начинает проверять сообщения, прислушиваться к ощущениям, искать возможную угрозу.

Но иногда искать её не нужно.

Иногда организм просто перегружен.

И тогда бесконечный анализ мыслей не решает проблему. Телу могут быть нужны сон, отдых, движение, уменьшение нагрузки, паузы и восстановление. Позже мы отдельно поговорим о реакциях тела и о дыхании как одной из возможных опор.

Важно помнить и об обратной ошибке.

Допустим, человек видит, что несколько месяцев подряд расходы превышают доходы.

Это уже не только тревожный сценарий.

Есть цифры. Есть реальная проблема.

Здесь недостаточно просто успокаивать себя и возвращаться в настоящий момент. Нужны расчёты, сокращение расходов, поиск дополнительных возможностей или другой конкретный план.

Одинаковое внутреннее напряжение вообще может возникать по разным причинам. Сердце может биться быстрее после реальной опасности, во время ожидания результатов обследования или после нескольких бессонных ночей. Само ощущение ещё не объясняет его причину — важен контекст.

Поэтому задача этой книги — не научить вас любую неприятную мысль объявлять тревогой.

Задача — научиться различать:

Где нужно действовать, где проверить факты, а где восстановиться.

## **Реальная проблема и тревога могут существовать одновременно**

Допустим, человек чувствует необычный симптом.

Симптом реален.

Его не нужно игнорировать.

Если необходимо, человек обращается к врачу.

Это действие.

Но после записи мысли могут продолжить движение:

«А вдруг это серьёзно? Что покажет обследование? Что будет потом?»

Вы записались к врачу, и это всё, что можно сделать сегодня.

Но мысли уже едут в конец пути, до которого ещё далеко.

Реальное действие и тревога здесь существуют одновременно.

Поэтому задача не в том, чтобы сказать себе:

«Я всё придумал».

Не всё.

Симптом существует. Запись к врачу существует. А результат обследования пока неизвестен.

Такое разделение позволяет не игнорировать реальность и одновременно не превращать неизвестность в готовый ответ.

То же самое бывает в отношениях.

Человек сегодня отвечает непривычно коротко — это факт.

«Меня больше не любят» — уже вывод.

Факт может потребовать разговора.

Но вывод ещё нужно проверить.

## **ПРАКТИКА «КАК ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ?»**

Когда заметите сильное внутреннее напряжение, не начинайте сразу с вопроса: «Как мне от этого избавиться?»

Сначала попробуйте понять, с чем вы имеете дело.

Шаг 1. Назовите состояние

Что сейчас ближе всего к моему состоянию: страх, тревога, стресс или несколько состояний одновременно?

Не пытайтесь поставить себе диагноз. Здесь нужна только рабочая гипотеза.

Иногда достаточно назвать происходящее простой фразой:

«Сейчас я тревожусь о том, что может произойти».

Эта фраза не отменяет переживание. Она только отделяет настоящее от возможного будущего.

Шаг 2. Отделите реальность от сценария

Спросите себя: что существует прямо сейчас? Есть ли конкретная опасность или проблема? Есть ли только риск, который ещё не стал событием? Или внешней угрозы я не вижу, а организм давно находится под нагрузкой?

Не обязательно получить идеальный ответ.

Нужно лишь увидеть разницу между фактом, ожиданием и состоянием тела.

Шаг 3. Выберите действие

Если есть непосредственная опасность — действуйте по ситуации.

Если есть реальная проблема — решайте ту её часть, которую можно решить сейчас.

Если впереди неизвестность — проверьте доступные факты и не превращайте предположение в ответ.

Если организм перегружен — обратите внимание на сон, отдых, нагрузку и восстановление.

Если одновременно присутствуют несколько состояний, начинайте с непосредственной опасности или реальной проблемы. Проверить остальные предположения и заняться восстановлением можно после того, как срочное действие выполнено.

Иногда полезное действие начинается с правильного названия того, что происходит.

## **Важное ограничение**

Эта глава предлагает простую рабочую схему, а не способ самостоятельно диагностировать психологические или медицинские состояния.

Если тревога сильная, длительная, усиливается или заметно мешает спать, работать, выходить из дома, общаться и заниматься обычными делами, стоит поговорить с врачом, психологом или другим квалифицированным специалистом.

Если тело часто реагирует как на опасность без понятной внешней причины, это тоже стоит обсудить со специалистом, особенно если симптомы повторяются или пугают вас.

При новых, сильных или вызывающих опасение физических симптомах не стоит автоматически объяснять их стрессом или тревогой — при необходимости обратитесь за медицинской помощью.

Самопомощь может быть частью пути, но не обязана быть единственной помощью.

## **ГЛАВНОЕ**

Страх, тревога и стресс могут быть связаны, пересекаться и усиливать друг друга. Границы между ними не всегда идеально чёткие.

Но различать их полезно, потому что от этого зависит следующее действие.

При опасности может понадобиться действовать. При тревоге — проверить факты и отделить известное от предполагаемого. При перегрузке — обратить внимание на нагрузку и восстановление.

Трудно выбрать правильное действие, пока не понятно, с чем именно мы имеем дело.

Дальше мы посмотрим, где тревога особенно часто находит для себя опору: в мыслях о будущем, реакциях тела, попытках всё контролировать и желании получить ответы там, где их пока нет.

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ГДЕ ЖИВЁТ СТРАХ

ГЛАВА ШЕСТАЯ

### ТРЕВОГА ЖИВЁТ В БУДУЩЕМ

В предыдущей главе мы научились различать и называть своё состояние. Теперь посмотрим, куда обычно направлена тревога: в будущее.

Тело находится здесь, в настоящем. А тревожная мысль может быть уже в завтрашнем дне, следующей неделе или следующем году.

Тело не живёт в «потом». Оно реагирует сейчас.

Мы можем переживать из-за разговора, который состоится завтра, результатов, которых ещё не получили, решения, которое другой человек ещё не принял. Мы не знаем, что произойдёт, но тело реагирует на созданный нами сценарий уже сегодня: дыхание меняется, мышцы напрягаются, становится труднее сосредоточиться на том, что происходит вокруг.

Будущее ещё не наступило, а часть его возможной боли уже оказалась в сегодняшнем дне.

### ТРЕВОГА СОЕДИНЯЕТ ДВА ВРЕМЕНИ

Представьте: на работе начинаются изменения. Руководство проводит совещания, появляются разговоры о сокращении расходов.

Это происходит сейчас.

А мысль быстро движется вперёд:

«Вдруг сократят мою должность? Что тогда делать? Хватит ли денег? Как быстро получится найти другую работу?»

Ни один из этих вопросов сам по себе не бессмыслен. Некоторые действительно могут помочь подготовиться.

Проблема начинается, когда подготовка заканчивается, а мысленное проживание возможного будущего продолжается.

Резюме уже обновлено. Вакансии просмотрены. Нужный разговор назначен.

Но мозг снова возвращается к тому же сценарию.

И снова прокручивает возможное увольнение, расходы, поиск работы, разговоры с близкими.

В этот момент мы уже не решаем проблему. Мы многократно переживаем то, что пока существует только как возможность.

### СОБЫТИЕ ОДНО, А ПЕРЕЖИВАНИЙ — ТРИДЦАТЬ

Допустим, через месяц человека действительно увольняют.

Это реальное событие. Оно потребует реальных решений: искать работу, пересматривать расходы, менять планы.

Но если все тридцать дней до этого человек каждый день мысленно проживал увольнение, получается необычное соотношение:

Событие произошло один раз, а мысленно он прожил его тридцать раз.

А может произойти иначе: через месяц выяснится, что его должность вообще не сокращают.

Тогда самого события не было.

Но тридцать тревожных дней были.

Именно поэтому ожидание плохого иногда отнимает у нас много времени и сил ещё до того, как становится понятно, было ли чего бояться.

Мы платим заранее.

И не деньгами.

Мы платим сегодняшним днём за событие, которого, возможно, не будет.

## **ДУМАТЬ О ПРОБЛЕМЕ ИЛИ РЕШАТЬ ЕЁ?**

Думать о будущем необходимо. Благодаря этому мы планируем, готовимся и уменьшаем риски.

Представьте другой случай. Завтра предстоит важный разговор.

Можно подумать, что вы хотите сказать. Записать несколько важных пунктов. Подготовить документы или цифры, если они понадобятся. Решить, какого результата вы хотите от разговора.

После этого подготовка закончена.

Но тревога может продолжить:

«А если разговор пойдёт плохо?»

«А если меня неправильно поймут?»

«А что мне тогда ответить?»

«А если я растеряюсь?»

Разговор прокручивается в голове ещё раз. Потом ещё. В нём появляются новые реплики, новые реакции и новые варианты развития событий.

Но новой подготовки уже не происходит.

У тревожного прокручивания результат чаще один: усталость.

Поэтому полезно спросить себя:

«Я сейчас думаю, чтобы что-то решить, — или продолжаю думать, потому что мне трудно остановиться?»

У подготовки обычно появляется результат: решение, действие, план.

У тревоги круг может оставаться открытым бесконечно, потому что она пытается получить сегодня ответ из будущего.

Если после очередного круга мыслей не появилось ни новой информации, ни нового действия, возможно, на сегодня подготовка уже закончена.

И тогда различие становится простым:

Не «Что со мной будет, если это произойдёт?», а «Что я могу подготовить сегодня?»

Не бесконечное прокручивание предстоящего разговора, а несколько пунктов, которые важно сказать.

Не попытки угадать неизвестный результат, а понятный план действий после того, как он станет известен.

Тревога живёт в будущем. Действовать мы можем только в настоящем.

## **ПРАКТИКА «СЕЙЧАС И ПОТОМ»**

Когда заметите, что мысленно ушли далеко вперёд, разделите происходящее на три части.

**СЕЙЧАС**

Что я точно знаю?

Только факты, без «вдруг» и прогнозов.

**ПОТОМ**

Что я предполагаю или чего боюсь?

**СЕГОДНЯ**

Есть ли действие, которое имеет смысл сделать сейчас?

Например, вы ждёте важный результат обследования.

Сейчас: обследование пройдено, результата ещё нет.

Потом: я боюсь, что результат окажется плохим.

Сегодня: проверить, когда будет ответ, решить, когда вы вернётесь к этому вопросу, а до этого времени заняться обычными делами.

Это не означает, что ожидание сразу перестанет быть тяжёлым. И не нужно требовать от себя полного спокойствия.

Задача проще: не превращать ожидание в непрерывную попытку решить вопрос, ответа на который пока нет.

Если сегодня можно что-то сделать — сделайте.

Если всё возможное на сегодня уже сделано — можно вернуть внимание в сегодняшний день.

## **ГЛАВНОЕ**

Тревога часто направлена не на то, что происходит сейчас, а на то, что может произойти потом.

Будущее иногда требует подготовки. Но подготовка и многократное мысленное проживание возможного события — не одно и то же.

Если действие возможно сегодня, оно возвращает нас из сценария к реальности. Если всё возможное уже сделано, можно не продолжать решать то, для чего пока нет новой информации.

Можно не переносить возможную будущую боль в сегодняшний день.

А дальше посмотрим, что из этого будущего вообще зависит от нас, а что находится за пределами нашего контроля.

**ГЛАВА СЕДЬМАЯ**

### **ЛОВУШКА КОНТРОЛЯ**

«Из того, что существует, одно зависит от нас, другое не зависит».

Эпиктет. «Энхиридион», 1.

Представьте человека, который ждёт результат анализа.

Результат будет завтра. Но ждать трудно.

Он проверяет почту каждые десять минут, снова открывает страницу с результатами — вдруг появились. Ищет симптомы в интернете, читает истории других людей, спрашивает знакомых врачей.

Потом начинает представлять разговор с доктором. Что будет, если результат окажется плохим? Что он скажет близким? Что станет делать дальше?

Один вариант.

Второй.

Третий.

Зачем?

Потому что неизвестность тяжело переносить. Человеку хочется получить одну вещь:

Гарантию.

Гарантию, что всё будет хорошо.

Но сегодня такой гарантии нет. Результат будет завтра — и никакое количество проверок не заставит его появиться раньше.

Можно проверить почту сто раз — результат от этого не изменится. Можно прочитать пятьдесят чужих историй — они не расскажут, что написано именно в вашем анализе. Можно провести весь вечер, представляя будущее, и не приблизиться к ответу ни на сантиметр.

Вот здесь и начинается ловушка контроля.

Мы пытаемся управлять тем, чем сейчас управлять невозможно. И чем сильнее неизвестность, тем больше хочется что-нибудь делать — даже если этим «делом» становится бесконечное прокручивание мыслей.

## ТРИ КРУГА

Чтобы заметить эту ловушку, полезно задать себе один вопрос:

«Что здесь действительно в моей власти?»

Представьте три круга.

### КРУГ 1. КОНТРОЛИРУЮ

Здесь находятся мои собственные действия — то, что я действительно могу сделать.

Я могу написать сообщение, записаться к врачу, обновить резюме, подготовиться к разговору. Могу задать вопрос, сказать: «Мне страшно», выключить телефон или лечь спать вовремя.

Как эти действия сработают — уже другой вопрос.

Но действие — моё.

Это территория, где есть почва под ногами.

### КРУГ 2. МОГУ ПОВЛИЯТЬ

Здесь находится результат, который зависит от меня лишь частично.

Я могу хорошо подготовиться к собеседованию и тем самым повлиять на впечатление, которое произведу. Но решение принимает компания.

Я могу спокойно объяснить близкому человеку свою позицию и внимательно его выслушать. Это может повлиять на разговор, но я не могу выбрать за другого человека его реакцию.

Я могу выполнять рекомендации врача, соблюдать режим, принимать назначенные препараты. Это влияет на ситуацию, но не даёт полного контроля над тем, как отреагирует организм.

Во втором круге действует простое правило:

Я делаю свою часть, но не требую от неё гарантированного результата.

### КРУГ 3. НЕ КОНТРОЛИРУЮ

Здесь находится то, чем я не могу управлять напрямую.

Уже случившееся прошлое. Решения других людей. Их реакции. Погода. Случайные обстоятельства. Результат анализа, который уже взят и теперь обрабатывается в лаборатории.

И, конечно, большая часть будущего.

Именно здесь возникает характерная ошибка: мы берём что-то из третьего круга и пытаемся силой мысли перетащить это в первый.

Прокручиваем ситуацию, ищем знаки, строим сценарии, ведём воображаемые разговоры, пытаемся предусмотреть всё.

Нам кажется, что мы заняты решением проблемы.

Но иногда мы просто много раз думаем о том, чего пока не можем узнать или изменить.

Мы страдаем авансом.

## ГДЕ ПРОХОДИТ ГРАНИЦА

Эти круги не всегда описывают три разные ситуации. Иногда одна ситуация одновременно касается всех трёх.

Представьте сложный разговор.

Круг 1: что я скажу, каким тоном буду говорить, буду ли слушать собеседника.

Круг 2: как пройдет разговор в целом. На это влияют оба человека.

Круг 3: что другой человек почувствует, какое решение примет и как поступит после разговора.

Или собеседование.

Подготовиться — в моей власти.

Произвести хорошее впечатление — на это я могу повлиять.

Получить работу — решаю уже не только я.

Так становится проще увидеть границу: контроль заканчивается там, где начинается самостоятельная воля другого человека, случайность или обстоятельства, которыми мы не управляем.

## **ПРАКТИКА «ТРИ КРУГА»**

Возьмите одну ситуацию, которая тревожит вас прямо сейчас, и разделите лист на три части.

В первой напишите:

**ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ?**

Во второй:

**НА ЧТО Я МОГУ ПОВЛИЯТЬ, НО НЕ МОГУ ГАРАНТИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТ?**

В третьей:

**ЧТО СЕЙЧАС НЕ В МОЕЙ ВЛАСТИ?**

Не старайтесь идеально распределить каждую мелочь. Смысл практики не в том, чтобы правильно заполнить таблицу.

Смысл — найти границу между действием и попыткой получить невозможную гарантию.

Теперь посмотрите на первый круг.

Есть ли там действие, которое действительно нужно сделать сегодня?

Если есть — сделайте его. Позвоните, запишитесь, подготовьтесь, посчитайте, поговорите.

А если необходимое действие уже сделано, признайте это:

«На сегодня я сделал свою часть».

После этого задача меняется. Теперь нужно не решить третий круг, а вернуть внимание из него.

## **А ЕСЛИ МЫСЛИ ВСЁ РАВНО ВОЗВРАЩАЮТСЯ?**

Конечно, они могут возвращаться.

Нельзя сказать себе: «Я больше об этом не думаю» — и ожидать, что мозг немедленно подчинится.

Поэтому не нужно бороться с каждой мыслью. Когда сценарий снова запускается, просто назовите происходящее:

«Я опять пытаюсь получить ответ, которого сейчас нет».

Затем верните внимание к тому, что действительно происходит вокруг вас. Посмотрите на три предмета рядом. Почувствуйте опору под ногами или спиной. Обратите внимание, напряжены ли плечи и челюсть. Сделайте несколько спокойных выдохов.

А потом выберите одно простое действие настоящего момента: принять душ, приготовить ужин, выйти на прогулку, закончить небольшое дело.

Можно поговорить с близким человеком и сказать, что вам страшно. Но здесь тоже есть граница. Поделиться своим состоянием — это поддержка. Раз за разом спрашивать: «Ты уверен, что всё будет хорошо?» — уже попытка получить через другого человека ту самую гарантию, которой пока нет.

Это не способ заставить тревогу исчезнуть.

Это способ не следовать за каждой тревожной мыслью туда, где ответа пока нет.

## **ПОДГОТОВИТЬСЯ — НЕ ЗНАЧИТ КОНТРОЛИРОВАТЬ**

Отпустить третий круг не означает сказать:

«Мне всё равно».

Если завтра собеседование — сегодня стоит подготовиться. Если появились симптомы — разумно обратиться к врачу. Если существует финансовый риск — можно пересмотреть расходы или создать резерв. Если предстоит сложный разговор — можно подумать, что вы хотите сказать.

Всё это действие или влияние.

Но после разумной подготовки наступает граница. Ещё один час размышлений не обязательно делает нас лучше подготовленными. Иногда он просто даёт ощущение, будто мы продолжаем что-то контролировать.

Подготовка помогает встретить будущее. Контроль пытается заставить будущее подчиниться.

Это разные вещи.

## **СТАРАЯ ИДЕЯ В НОВОЙ ФОРМЕ**

Мысль, с которой началась эта глава, принадлежит стоическому философу Эпиктету. В самом начале «Энхиридиона» он проводит простую границу: есть вещи, которые зависят от нас, и вещи, которые от нас не зависят.

Спустя много веков похожая идея прозвучала в молитве о душевном покое, связанной с именем американского теолога Рейнгольда Нибура: менять то, что мы можем изменить, принимать то, чего изменить не можем, и различать одно и другое.

Позже Стивен Кови популяризировал близкий подход через понятия круга забот и круга влияния.

Формулировки различаются, но практический вопрос остаётся почти тем же:

Где заканчивается моя власть — и что я могу сделать до этой границы?

Тревога хочет гарантий.

Жизнь не всегда их даёт.

Но даже когда мы не можем выбрать результат, у нас часто остаётся возможность выбрать следующее действие.

## **СТОП-КАДР ДЛЯ СТРАХА**

Когда заметите, что снова прокручиваете одну ситуацию, задайте себе четыре вопроса: В каком круге это находится?

Если это Круг 1 — что я могу сделать прямо сейчас?

Если это Круг 2 — сделал ли я свою часть?

Если это Круг 3 — что я сейчас пытаюсь получить? Ответ? Уверенность? Гарантию? И можно ли получить её сегодня?

Если действие возможно — действуйте.

Если нет — верните внимание к телу, комнате, человеку рядом, делу, которым вы занимались.

Иногда возвращаться придётся десять раз.

Это нормально. Практика состоит не в том, чтобы больше никогда не уходить мыслями в третий круг, а в том, чтобы замечать это и возвращаться.

Если же проверки, поиски подтверждений или прокручивание мыслей становятся настолько навязчивыми, что занимают много времени, мешают спать, работать или жить обычной жизнью, одной такой практики может быть недостаточно. В этом случае стоит обсудить происходящее с врачом или психологом.

## **ВЕРНЁМСЯ К РЕЗУЛЬТАТУ**

Человек из начала главы всё ещё ждёт анализ.

Результата пока нет.

Он снова берёт телефон и почти автоматически открывает почту.

Но останавливается.

Результат анализа — не в его власти. Проверить, появился ли он в назначенное время, — в его власти. Если понадобится врач, записаться к нему — тоже.

А сейчас?

Сейчас можно положить телефон на стол, почувствовать, как спина касается кресла, сделать спокойный выдох и вернуться к своему вечеру.

Результат от этого не станет ни лучше, ни хуже.

Но вечер перестанет быть только ожиданием.

Мы не знаем, что принесёт завтра.

И неизвестность не обязана означать только плохое.

А что, если всё будет хорошо?

Не всё будущее находится в наших руках.

Но сегодняшний час — в них.

### **ГЛАВА ВОСЬМАЯ**

#### **Почему ночью всё кажется хуже**

Три часа ночи.

Вы проснулись и вспомнили о завтрашнем разговоре на работе. Днём он казался неприятным, но вполне обычным: руководитель попросил зайти к нему утром.

Теперь всё выглядит иначе.

«Почему он хочет поговорить? Может быть, мной недоволен? А если меня уволят? Что тогда делать? Хватит ли денег? Как быстро я найду другую работу?»

Одна мысль цепляется за другую. Через двадцать минут вы уже мысленно потеряли работу, пересчитали расходы на несколько месяцев вперёд и представили разговоры, которых ещё не было.

Появляется ощущение: нужно разобраться с этим прямо сейчас.

Но прямо сейчас сделать почти ничего нельзя. Разговор ещё не состоялся, руководителю вы не позвоните, новых фактов нет.

Ситуация не изменилась.

Изменилось ваше состояние.

## **Ночью проблема может казаться тяжелее**

Ночью мы нередко воспринимаем собственные мысли иначе, чем днём. Усталость, недосып, тишина и отсутствие привычных дневных дел могут усиливать внимание к тому, что нас беспокоит.

Днём вокруг есть движение, разговоры, работа, свет, возможность что-то проверить или сделать. Ночью внимание легче сужается вокруг одной мысли. Неопределённость начинает казаться угрозой, а возможный плохой исход — почти неизбежным.

Здесь легко совершить ошибку: принять силу своего чувства за доказательство серьёзности ситуации.

«Мне очень страшно — значит, всё действительно очень плохо».

Но сила тревоги сама по себе ещё не говорит, насколько велика реальная опасность. Она прежде всего говорит о том, что вы сейчас чувствуете.

Поэтому ночью полезно разделять две вещи:

«Мне сейчас очень тревожно» и «ситуация действительно настолько опасна, насколько мне кажется».

Это не одно и то же.

## **Вернёмся к той ночи**

Человек продолжает лежать и думать о разговоре с руководителем. Можно ещё час прокручивать возможные вопросы и ответы, но самого важного всё равно не узнать: зачем его позвали.

Новой информации ночью не появится.

Он берёт лежащий рядом блокнот и записывает:

«Факт: руководитель попросил зайти утром. Причину я не знаю.

Что могу сделать: утром прийти и поговорить».

Если удобнее использовать телефон, можно заранее открыть обычные заметки и не переходить в почту, мессенджеры или новости.

Утром проблема не исчезла. Разговор по-прежнему впереди. Возможно, он действительно окажется неприятным.

Но теперь наступило время, когда можно получить новый факт — войти в кабинет и узнать, о чём пойдёт речь.

В этом и есть важная разница.

Иногда нам нужно не немедленно решить проблему, а дождаться момента, когда её вообще можно решать.

## **Ночью я ничего не решаю**

Мы привыкли считать: если появилась проблема, нужно думать. Но размышление полезно не в любой момент.

Иногда разумнее признать:

Сейчас неподходящее время для выводов и решений.

Это не означает убегать от проблемы, отрицать её или убеждать себя, что всё обязательно закончится хорошо. Вы лишь переносите решение на время, когда сможете получить больше информации и что-то сделать.

Здесь полезно вспомнить три круга из предыдущей главы и задать тот же вопрос:

Что здесь сейчас в моей власти?

Это тот же механизм, который мы разбирали в ловушке контроля, только теперь он появляется посреди ночи: хочется решить будущее в момент, когда повлиять на него почти невозможно.

Если действие возможно только завтра — его можно записать. Если сейчас от вас ничего не зависит — это тоже ответ.

Тревога нередко создаёт ощущение срочности: нужно ещё подумать, проверить, найти объяснение, получить гарантию. Именно поэтому ночью легко отправить резкое сообщение, начать выяснять отношения, принять финансовое решение или часами искать симптомы в интернете.

Ещё полчаса мыслей могут не приблизить ответ, но забрать полчаса сна.

Поэтому правило простое:

«Ночью я ничего не решаю.»

Не нужно заставлять себя перестать думать. Мысли всё равно могут приходить.

Можно сделать другое:

Записать и отложить.

## **Когда ждать до утра не нужно**

У этого правила есть важное исключение.

Если тревога связана с острыми или опасными симптомами — например, сильной болью в груди, выраженным затруднением дыхания, потерей сознания или другим состоянием, которое может требовать неотложной медицинской помощи, — ждать утра не нужно.

То же относится к ситуации, если появились мысли о том, чтобы причинить вред себе или другому человеку. Здесь нужно сразу обращаться за экстренной помощью и не оставаться с этим одному.

Правило этой главы относится только к тем проблемам, которые действительно можно безопасно оставить до утра.

## **ПРАКТИКА «ЗАПИСАТЬ И ОТЛОЖИТЬ»**

Если тревожная мысль разбудила вас ночью и ситуация не требует немедленной помощи, попробуйте три шага.

Запишите факт

Что произошло на самом деле?

Не: «Всё разваливается».

А: «Завтра у меня разговор с руководителем».

Не: «Со здоровьем что-то ужасное».

А: «Я жду результат обследования».

Не: «Человек больше не хочет со мной разговаривать».

А: «Мне пока не ответили на сообщение».

Только то, что вам действительно известно, — без «наверное», «вдруг» и продолжения истории в голове.

Запишите следующее действие

Что можно сделать, когда наступит подходящее время?

Позвонить. Проверить. Спросить. Обсудить. Записаться к врачу. Посмотреть документы.

Посчитать расходы.

Если действие есть — запишите его.

Если сейчас никакого действия нет, можно так и написать:

«Пока ничего. Жду новой информации».

Это тоже ответ.

И здесь важна граница: ночью мы не продолжаем расследование — только записываем. Не ищем симптомы, не перечитываем переписку десятый раз, не проверяем бесконечно новости или счета. Если это может подождать до утра, пусть подождёт.

Отложите решение

Можно сказать себе:

«Сейчас ночь. Новых фактов у меня нет. То, что можно сделать позже, я записал. Остальное пока не требует решения.»

Вы не проигнорировали проблему и не сделали вид, что её нет.

Вы просто назначили ей другое время.

## **Если сон не возвращается**

Иногда записать мысль недостаточно. Тело всё ещё напряжено, а сон не приходит.

Если вы долго лежите и чувствуете, что только сильнее раздражаетесь или тревожитесь, можно ненадолго встать, выпить воды, спокойно посидеть при неярком свете и вернуться в кровать, когда снова появится сонливость. Лучше не превращать это время в работу, просмотр новостей или поиск решения проблемы.

И старайтесь не следить постоянно за часами. Мысль «уже четыре часа, мне осталось спать только три» легко становится новой проблемой, которую мы начинаем решать посреди ночи.

Задача сейчас не в том, чтобы заставить себя уснуть.

Задача проще: не добавлять к бессоннице ещё и борьбу с бессонницей.

## **А утром?**

Вернитесь к записи.

Возможно, ночная проблема действительно требует действий. Тогда займитесь ею.

Возможно, появились новые факты, которых ночью не было. Возможно, вы увидите несколько вариантов там, где ночью казался только один. А иногда проблема останется такой же тяжёлой — и это тоже возможно.

Правило «Ночью я ничего не решаю» не обещает, что утром всё станет легче.

Оно предлагает лишь не выносить окончательный приговор ситуации в тот момент, когда информации мало, а возможностей действовать почти нет.

В нашем примере наступает утро. Человек приходит на работу, открывает дверь кабинета руководителя — и только теперь узнаёт, зачем его позвали.

До этого момента всё остальное было прогнозом.

## **Если такие ночи повторяются**

Тревожные ночи случаются у многих. Но если вы часто просыпаетесь из-за тревоги, подолгу не можете снова уснуть или проблемы со сном начинают заметно мешать вам днём, стоит обсудить это с врачом или другим квалифицированным специалистом.

Не обязательно ждать, пока сон станет совсем плохим.

## **ГЛАВНОЕ**

Ночью проблема может ощущаться тяжелее, но ощущение срочности ещё не означает, что решение действительно нужно принять сейчас.

Отделите факт от сценария. Спросите, что сейчас в вашей власти. Запишите следующее действие — или честное «пока ничего» — и вернитесь к вопросу тогда, когда появятся новые факты.

Будущее пока неизвестно. Плохой сценарий ещё не стал реальностью. Хороший тоже остаётся возможным.

И именно поэтому вопрос этой книги остаётся открытым:

А что, если всё будет хорошо?

Ответ не обязательно искать сейчас.

Ночью — спать. Решать будем утром.

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

### ТЕЛО ПОМНИТ СТРЕСС

Иногда человек говорит:

— Я уже успокоился.

Голова говорит: «Всё закончилось. Можно расслабиться».

Но плечи всё ещё подняты, челюсть сжата, дыхание короткое, живот напряжён, а сердце бьётся чуть заметнее обычного.

У головы и тела иногда разная скорость. Мысль уже ушла, ситуация закончилась, а организм ещё может сохранять состояние готовности.

Как будто сообщение «опасность закончилась» дошло не сразу.

### Стресс существует не только в голове

Представьте обычный рабочий день.

Утром — неприятный разговор. Потом срочная задача, тревожное сообщение и несколько часов ожидания. В голове крутится: «Что теперь будет? А если всё пойдёт плохо? Что мне делать?»

К вечеру ситуация разрешилась. Ничего страшного не произошло.

Человек приходит домой, разувается, ужинает, откладывает телефон. Рабочий день закончен.

Голова говорит: «Всё. Мы дома».

Но на диване человек вдруг замечает, что плечи напряжены, зубы сжаты, дыхание неглубокое.

Работа закончилась.

А тело всё ещё как будто на работе.

### Тело может реагировать раньше, чем мы всё обдумаем

Когда мозг воспринимает ситуацию как угрозу, организм может начать готовиться к действию ещё до того, как человек успел подробно разобраться в происходящем.

Сердцебиение может учащаться, дыхание — меняться, мышцы — напрягаться, а внимание — сильнее сосредоточиваться на возможной опасности.

Такая реакция сама по себе естественна. Она помогает нам действовать, когда действительно требуется быстрая реакция.

Но организм может реагировать не только на то, что уже происходит.

Плохого разговора ещё не было. Результата анализа ещё нет. Начальник ничего не сказал. Ребёнок просто не ответил на сообщение.

Будущее ещё не наступило.

Но человек уже представил, что может произойти, и тело нередко реагирует на этот тревожный сценарий так, будто к нему уже нужно готовиться.

## **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.