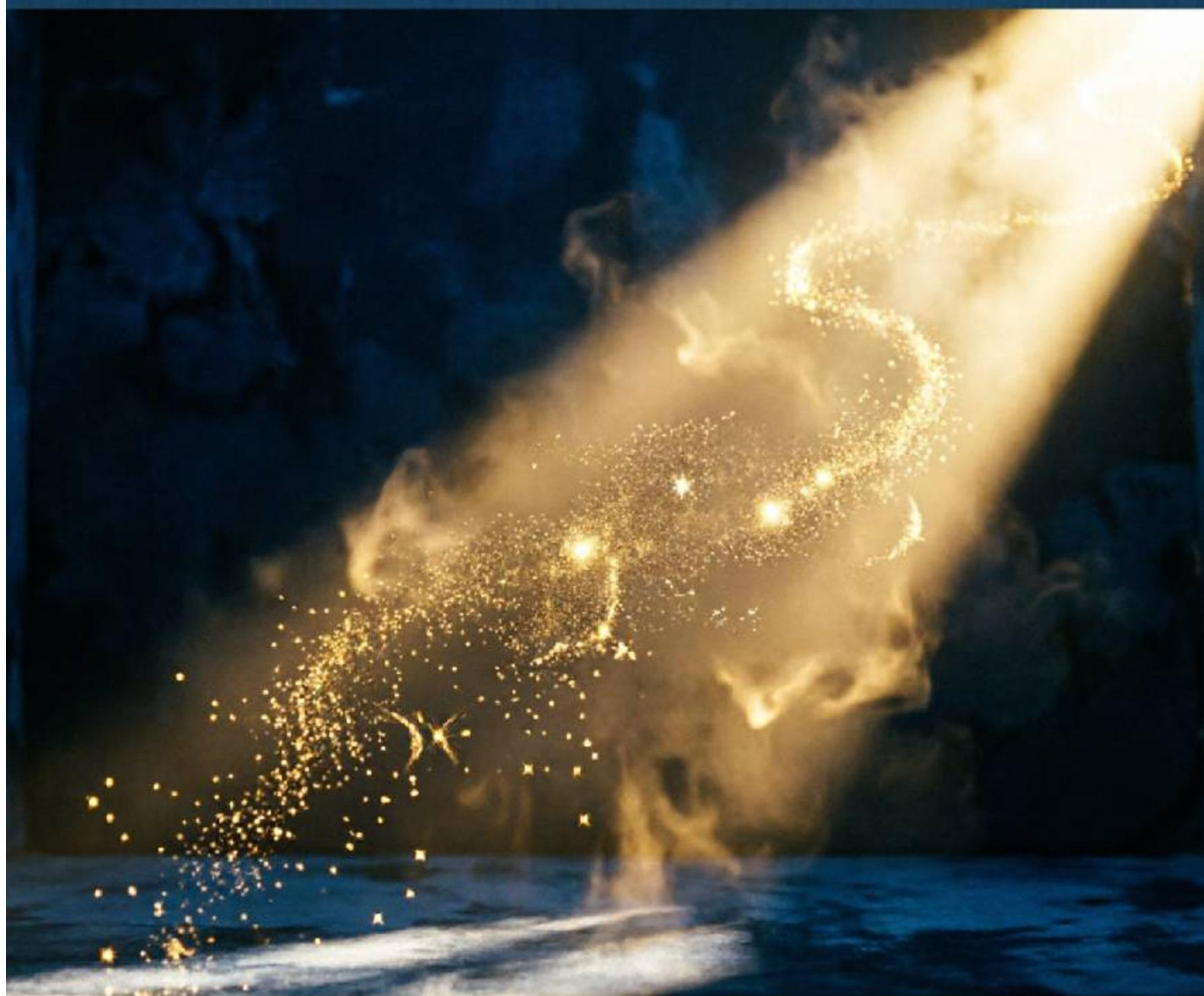


НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП: ДЕПРЕССИЯ ВЫХОД ИЗ ТЁМНОЙ КОМНАТЫ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

**НЛП и депрессия: выход
из тёмной комнаты**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП и депрессия: выход из тёмной комнаты / В. Гурьев —
«Автор», 2026

Эта книга предлагает бережный НЛП-подход для тех, кто живёт в состоянии, когда ничего не хочется, всё серое, а утро начинается с ощущения бессмысленности. Вы освоите микро-техники, не требующие сил и мотивации: одно движение субмодальностями, одна смена позы, одна фраза рефрейминга — маленькие шаги, которые не требуют «взять себя в руки». Книга работает с характерными для депрессии паттернами: туннельным вниманием к негативу, генерализацией «всё всегда плохо», диссоциацией от собственных чувств и потерей связи с телом. Отдельные главы посвящены работе с внутренним критиком, который обесценивает любые попытки что-то изменить, и технике «линии времени» для восстановления ощущения будущего. Книга не заменяет психотерапевта и медикаментозное лечение, но становится практическим спутником на пути из тьмы к свету, давая конкретные точки опоры на каждый день.

© Гурьев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Тёмная комната: что с вами происходит и почему эта книга может помочь	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Виталий Гурьев

НЛП и депрессия: выход из тёмной комнаты

Глава 1. Тёмная комната: что с вами происходит и почему эта книга может помочь

Возможно, вы открыли эту книгу не потому, что полны решимости что-то менять, а потому, что сил сопротивляться её открытию оказалось чуть меньше, чем сил закрыть глаза и отвернуться. Возможно, вы лежите в кровати и читаете с экрана телефона, потому что сесть за стол — это уже слишком много действий подряд. Возможно, вы уже пробовали что-то делать и не получилось, и теперь держите эти страницы с подозрением, смешанным с последней, очень тихой надеждой: а вдруг хоть одно слово здесь окажется про вас. Я хочу сказать вам сразу, что какое бы состояние вы ни принесли в эту первую главу, оно уже достаточный повод, чтобы быть здесь. Не нужно «дозреть», не нужно «взять себя в руки», не нужно чувствовать себя достаточно плохо, чтобы заслужить помощь, и не нужно чувствовать себя достаточно хорошо, чтобы эту помощь принять. Вы можете читать лёжа, можете читать по одному абзацу в день, можете пропустить половину и вернуться через неделю. Ничего из этого не сделает вас ленивым или слабым. Это просто значит, что вы живёте в состоянии, где каждый маленький жест требует больше усилий, чем кажется со стороны, и эта книга написана именно для такого положения вещей.

Давайте попробуем честно описать то, что происходит, без медицинских терминов, без ярлыков и без попыток сразу назвать это каким-то одним словом. Утро наступает не как начало нового дня, а как продолжение ночи, которая не принесла отдыха. Вы открываете глаза, и первая мысль — не о том, что предстоит сделать, а о том, что предстоит выдержать ещё один отрезок времени, ничем не отличающийся от вчерашнего. Тело тяжёлое, будто его наливают свинцом ещё до того, как вы успели пошевелиться. Мысль о том, чтобы встать, одеться, приготовить завтрак, дойти до ванной, не вызывает тревоги и не вызывает сопротивления в привычном смысле — она просто не вызывает ничего. Как будто между вами и любым действием натянута невидимая плёнка, через которую не проходит ни желание, ни интерес, ни даже раздражение. Еда не имеет вкуса, музыка, которая раньше что-то значила, звучит как фоновый шум из чужой квартиры, а люди говорят с вами словно через толстое стекло: вы видите, как шевелятся их губы, понимаете слова, но смысл не доходит до того места внутри, где раньше что-то отзывалось. Цвета мира не исчезли физически, но как будто выцвели, потеряли насыщенность, и всё вокруг стало одного серого оттенка, в котором невозможно выделить главное, потому что главного больше нет.

Вечер не приносит облегчения, потому что день не принёс ни одной зацепки, ни одного момента, который хотелось бы запомнить или повторить. Вы можете выполнять необходимые действия — ходить на работу, отвечать на сообщения, мыть посуду, — и окружающие могут не замечать ничего необычного, потому что вы научились имитировать нормальность. Внутри при этом ощущается пустота, которая не похожа на грусть и не похожа на тоску. Это скорее отсутствие, как будто кто-то вытащил из вас батарейку, которая раньше питала интерес, привязанность, удовольствие, и теперь всё работает на резервном питании, которого хватает только на дыхание и минимальные бытовые жесты. Сон не восстанавливает, потому что даже во сне вы не отдыхаете, а скорее продолжаете лежать в том же состоянии тяжести, только с закрытыми глазами. Просыпаться тяжело не потому, что мало часов сна, а потому, что неясно, зачем про-

сыпаться. В этом описании нет преувеличения и нет драматизации. Если вы узнаете себя хотя бы в трети этих строк, значит, вы не преувеличиваете собственные трудности и не придумываете себе проблему. Вы находитесь в состоянии, которое имеет свою внутреннюю логику, и эта логика понятна, даже если со стороны кажется, что «ну ничего же страшного не случилось».

Теперь давайте посмотрим на это состояние тем взглядом, который предлагает нейролингвистическое программирование, и я сразу хочу снять одно распространённое опасение. НЛП не является ни магией, ни манипуляцией, ни попыткой «перепрограммировать» вас против вашей воли. В контексте этой книги НЛП — это набор наблюдений о том, как устроено человеческое восприятие, как вы организуете свой внутренний опыт через образы, слова, телесные ощущения и привычные последовательности действий. Депрессивное состояние с этой точки зрения рассматривается не как поломка, не как дефект в вашей конструкции, не как доказательство того, что вы слабее других или устроены неправильно. Это устойчивый паттерн — то есть повторяющийся, закреплённый способ мыслить, воспринимать, говорить с собой и реагировать на происходящее.

Слово «паттерн» здесь ключевое, потому что оно несёт в себе две важные идеи. Первая: паттерн — это не вы, это способ, которым вы сейчас пользуетесь, как пользуются старой привычной дорогой, потому что других дорог не видно. Вторая: паттерн, в отличие от врождённого дефекта, можно менять, потому что он когда-то был собран, выучен, закреплён повторением, а значит, его элементы доступны для пересборки. Это не значит, что вы можете щёлкнуть пальцами и выйти из тёмной комнаты. Это значит, что тёмная комната имеет стены, а стены, в отличие от бесконечной пустоты, имеют границы, а значит, в них можно найти дверь или хотя бы форточку.

Давайте посмотрим, из чего складывается этот паттерн, не углубляясь в техники — они придут в следующих главах, — а просто чтобы вы увидели общую картину. Ваше внимание в этом состоянии работает как прожектор, направленный исключительно на то, что подтверждает безнадёжность: вы замечаете неудачи, игнорируя успехи; фиксируете равнодушие, пропуская заботу; запоминаете критику и забываете похвалу. Ваш внутренний голос говорит с вами определённым языком: «всё», «всегда», «никогда», «бессмысленно», «я не могу» — и эти слова не просто описывают реальность, они её конструируют, потому что мозг послушно ищет подтверждения тому, что ему сказали. Ваше тело принимает определённую форму: плечи опущены, взгляд направлен вниз, дыхание поверхностное, грудная клетка сжата, и эта форма не является следствием состояния — она является его соавтором, потому что тело и психика связаны не метафорически, а вполне физиологически. Вы отключаетесь от собственных чувств, потому что чувствовать больно, и вместо боли приходит онемение, которое кажется безопаснее, но лишает вас доступа ко всему спектру переживаний, включая радость, интерес и тепло. Каждый из этих элементов будет рассмотрен подробно в отдельной главе, а здесь важно лишь одно: вы видите перед собой не хаос и не бездну, а набор конкретных механизмов, каждый из которых имеет своё имя и свою точку приложения.

Почему же тогда советы вроде «поставь себе цель», «найди мотивацию», «возьми себя в руки» не просто бесполезны, а вредны? Причина проста и при этом неочевидна для тех, кто эти советы даёт. Большая цель требует энергии на планирование, на удержание образа будущего, на веру в то, что ваши действия приведут к результату, на способность разбить путь на этапы и пройти первый. В депрессивном состоянии все эти функции работают на минимальном уровне или не работают вообще. Будущее не ощущается реальным, действие не воспринимается как связанное с результатом, а вера в собственные силы подорвана не ленью, а длительным опытом невозможности.

Когда в таком состоянии вам говорят «поставь цель», ваш внутренний голос переводит это как «сделай то, что ты физически не можешь сделать прямо сейчас», и это порождает не мотивацию, а ещё одну порцию вины. Вы не просто не можете — вы не можете то, что, по мне-

нию окружающих, «должны мочь», и это добавляет к тяжести состояния ещё и ощущение собственной дефектности. «Возьми себя в руки» работает по той же логике: фраза предполагает, что где-то рядом лежат ваши руки и ваша воля, и вы просто ленитесь их взять. Депрессивный паттерн превращает эту фразу в приговор: значит, я настолько слаб, что даже себя собрать не могу, значит, со мной что-то фундаментально не так. Вина, которая нарастает после каждой такой попытки, не мотивирует на следующую попытку. Она закрепляет убеждение в собственной неспособности и делает тёмную комнату чуть темнее.

Принцип микро-техники, на котором построена вся эта книга, исходит из прямо противоположной логики. Если большая цель парализует, значит, действие должно быть настолько маленьким, чтобы паралич не успевал включиться. Одно движение плечами. Одна фраза, произнесённая вслух или про себя. Одна смена позы: сесть вместо того чтобы лежать, или встать вместо того чтобы сидеть. Один вдох, чуть длиннее обычного. Один взгляд в окно вместо взгляда в стену. Смысл не в том, чтобы это действие что-то глобально изменило в вашей жизни. Смысл в том, что оно обходит блок, который стоит на пути любого крупного начинания. Мозг не успевает сказать «это бесполезно», потому что действие уже произошло, оно заняло одну секунду и не потребовало ни плана, ни мотивации, ни веры в результат. Вы не договорились с собой о великом — вы просто сделали одно крошечное движение, и это движение создало микроскопический зазор в паттерне. Один зазор ничего не меняет. Десять зазоров в день создают ощущение, что что-то всё-таки сдвигается. Сто зазоров за неделю формируют новое: вы не тот человек, который «ничего не может», а тот, кто сегодня сделал сто маленьких вещей. Это не мотивация в привычном смысле. Это накопление доказательств, что действие возможно, и эти доказательства не требуют вашего согласия или энтузиазма — они просто складываются, как монеты в копилку, независимо от того, верите вы в их ценность или нет.

Мне важно быть с вами честным относительно того, что эта книга может и чего она не может, потому что ложные ожидания вредят не меньше, чем их отсутствие. Эта книга может дать вам набор конкретных, маленьких, выполнимых действий, которые вы способны сделать даже в состоянии полного отсутствия сил. Она может научить вас замечать паттерн, в котором вы находитесь, и делать в нём небольшие сдвиги — менять громкость внутреннего голоса, направление взгляда, одно слово в привычной фразе. Она может стать спутником, который не требует от вас быть другим человеком, а работает с тем, кто вы есть прямо сейчас, в этой точке. Она может дать вам язык для описания того, что с вами происходит, и этот язык сам по себе снижает ощущение хаоса и безысходности, потому что названное перестаёт быть бесконечным и бесформенным.

Чего эта книга не может: она не может заменить психотерапевта, если ваше состояние требует профессионального сопровождения. Она не может заменить медикаментозное лечение, если врач его назначил. Она не может обещать, что через неделю вы будете другим человеком, или что паттерн исчезнет навсегда, или что не будет откатов. Она не может работать за вас: даже самый маленький шаг требует вашего минимального участия, хотя бы в виде прочтения одной строки. Эта книга — инструмент, а не спасатель. Она лежит рядом и ждёт, пока вы решите протянуть руку, и если сегодня рука не тянется, это тоже нормально, и книга никуда не денется.

Есть ситуации, в которых самопомощь не просто недостаточна, а опасна, и я обязан назвать их прямо, потому что ответственность за вашу безопасность важнее любой техники. Если у вас появляются мысли о том, что вы не хотите жить, если эти мысли становятся навязчивыми, если вы начинаете обдумывать способ или представлять конкретные действия, направленные на причинение себе вреда, — это не та точка, где книга может помочь. Это та точка, где нужен живой человек: психиатр, психотерапевт, врач скорой помощи, телефон доверия. Не завтра, не «когда станет чуть лучше», а сегодня.

Если вы не можете встать с кровати несколько дней подряд, не едите, не пьёте воду, не способны выполнить ни одного бытового действия, если реальность начинает искажаться и появляются ощущения, которые невозможно объяснить усталостью или грустью, — это тоже красные флаги, при которых НЛП-самопомощь должна отступить на второй план, а на первый должен выйти специалист. Эта книга не является альтернативой лечению. Она может быть дополнением к нему, поддержкой между сессиями с терапевтом, способом удержать то немногое, что удаётся наработать, но она не может и не должна нести на себе вес того, что по силам только профессионалу. Если вы сейчас принимаете антидепрессанты или другой препарат, назначенный врачом, пожалуйста, не прекращайте его приём ради того, чтобы «справиться самостоятельно». Книга и таблетка не конкурируют друг с другом.

Теперь о том, как читать эту книгу, если сил нет даже на то, чтобы держать её в руках. Правило здесь одно: вы не обязаны читать линейно, не обязаны дочитывать главу, не обязаны понимать всё с первого раза. Вы имеете полное право открыть книгу на любой странице, прочитать один абзац и закрыть. Вы имеете право прочитать одно предложение и отложить на три дня. Вы имеете право не выполнять ни одного упражнения из практического блока, просто прочитать его глазами и решить, что сегодня это не для вас. Ничего из этого не делает вас плохим читателем или недостаточно старательным человеком.

Эта книга написана для состояния, в котором чтение само по себе является усилием, и я прошу вас относиться к этому усилию с тем же уважением, с которым вы отнеслись бы к человеку, который после тяжёлой болезни делает первые шаги. Один абзац сегодня — это уже контакт. Одна фраза, которая зацепила внимание, — это уже работа. Вы не на экзамене, и у этой книги нет дедлайна. Она будет лежать на полке или в телефоне столько, сколько вам нужно, и каждый раз, когда вы к ней вернётесь, она начнёт с того места, где вы остановились, не осуждая вас за паузу.

В связи с этим я хочу предложить вам одну маленькую практику, которая не является упражнением в строгом смысле, а скорее приглашением. Если прямо сейчас, читая эти строки, вы чувствуете хотя бы тень узнавания — не радости, не вдохновения, а просто тихого «да, это похоже на меня» — этого достаточно. Не нужно ничего с этим делать. Не нужно принимать решение меняться. Не нужно планировать, с чего начать. Достаточно заметить, что вы не одни в этом описании, что кто-то смог словами описать то, что вы переживаете, и что это описание не содержит в себе приговора. Вы не сломаны. Вы не ленивы. Вы находитесь в паттерне, и паттерн — это то, что можно менять по одному элементу за раз, не ломая себя целиком.

Вернёмся к тому, как держать эту книгу в руках, когда руки держат с трудом, потому что тема заслуживает не одного проходного абзаца, а спокойного и подробного разговора. Вы не обязаны читать последовательно, от первой страницы к последней, и это не метафора свободы, а практическая рекомендация, продиктованная самой природой состояния, в котором вы находитесь.

В депрессии линейное чтение превращается в задачу с заранее известным провалом: вы видите, что впереди ещё триста страниц, и это знание давит на грудь сильнее, чем любое содержание этих страниц. Поэтому позвольте себе читать фрагментарно, открывая книгу в том месте, где глаз зацепился за одно слово или одну фразу, и закрывая её, как только внимание начало расплываться. Одна страница сегодня — это полноценная работа. Три предложения, которые вы прочли лёжа, с закрытыми наполовину глазами, — это уже контакт с материалом, уже движение. Не существует минимального порога, ниже которого чтение «не считается». Не существует нормы, которую вы обязаны выполнить, чтобы заслужить право закрыть книгу и вернуться к ней через неделю или через месяц. Эта книга написана как аптечка, из которой вы берёте одно средство в тот момент, когда оно нужно, а не как учебник, который нужно пройти по программе от корки до корки.

Если вам совсем тяжело, попробуйте правило одной минуты: откройте книгу, поставьте таймер на одну минуту и читайте ровно столько, сколько успеете за это время. Когда минута истечёт, закройте книгу без чувства долга и без мысли «я должен ещё». Одна минута — это не ничто. Одна минута — это шестьдесят секунд, в которые вы были не в паттерне полного бездействия, а в контакте с текстом, написанным для вас. Завтра это может быть снова одна минута, и это нормально. Послезавтра может быть две, а может снова одна. Ни один из этих вариантов не является провалом. Единственное, что действительно было бы провалом в контексте этой книги, — это требование к себе быть продуктивным читателем, потому что это требование воспроизводит ту самую логику больших целей, от которой мы отошли в начале главы. Вы не сдаёте экзамен по самопомощи. Вы просто иногда заглядываете в текст, который лежит рядом, и берёте из него одну строчку, если эта строчка сегодня откликается.

Теперь о дневнике маленьких шагов, и я прошу вас не пугаться слова «дневник», потому что в вашем случае оно не означает ежедневные записи на три страницы с рефлексией и анализом. Дневник маленьких шагов — это одна строка, одно слово, одна галочка, один символ, который вы ставите в конце дня, чтобы зафиксировать: сегодня что-то было. Не что-то великое, не достижение, не прорыв. Может быть, вы встали с кровати в три часа дня вместо пяти. Может быть, вы выпили стакан воды. Может быть, вы открыли окно на десять секунд. Может быть, вы прочли один абзац этой книги.

Любое из этих действий заслуживает быть записанным, потому что в депрессивном паттерне память работает избирательно: она фиксирует всё, что подтверждает вашу неспособность, и стирает всё, что ей противоречит. К вечеру вы искренне не помните, что днём что-то сделали, потому что мозг не записал это как значимое событие. Короткая запись — даже не слово, а просто точка в блокноте или чёрточка на полях телефона — создаёт внешний след, который не зависит от вашей внутренней избирательности памяти. Завтра вы посмотрите на эту чёрточку и вспомните: вчера я что-то сделал. Это не мотивирует в привычном смысле, но создаёт тонкую нить непрерывности между днями, которые иначе сливаются в одну серую полосу.

Как вести такие записи, когда нет энергии даже на то, чтобы взять ручку? Ответ прост: сведите формат к абсолютному минимуму. Не покупайте красивый блокнот, не планируйте писать развёрнуто, не ставьте себе задачу «вести дневник регулярно». Положите рядом с кроватью или на кухонный стол любой клочок бумаги и карандаш. Вечером, если вспомните, поставьте одну отметку: точку, галочку, цифру. Если не вспомните — ничего страшного. Если вспомните через два дня и поставите отметку задним числом — это тоже считается. Формат не имеет значения. Содержание не имеет значения.

Значение имеет только сам жест: вы на одну секунду направили внимание на то, что было, а не на то, чего не было. Альтернативный вариант для тех, кому бумага и карандаш кажутся слишком сложными: откройте заметки в телефоне и поставьте любой символ. Точка. Запятая. Ноль. Что угодно. Смысл не в тексте, а в факте фиксации. Со временем, через неделю или две, у вас может накопиться столбик из точек и галочек, и этот столбик сам по себе является доказательством, которое ваш внутренний критик не сможет оспорить, потому что оно записано и лежит перед вами.

Позиция исследователя, а не судьи, — это, пожалуй, самая важная установка, которую я прошу вас забрать из первой главы и нести через всю книгу. Она звучит так: всё, что вы будете делать в рамках этих страниц, вы делаете не для того, чтобы стать лучше, не для того, чтобы соответствовать какому-то стандарту, не для того, чтобы доказать себе или кому-то, что вы способны. Вы делаете это для того, чтобы наблюдать. Замечать. Пробовать на вкус и смотреть, что произойдёт. Исследователь не оценивает результат эксперимента как «хороший» или «плохой» — он фиксирует, что получилось, и делает следующий шаг. Судья выносит приговор: «ты не справился», «это не считается», «настоящий выздоровевший человек сделал бы больше».

Внутренний судья в депрессии работает на полную мощность, и каждая ваша попытка что-то изменить автоматически попадает под его оценку, чаще всего разгромную. Позиция исследователя обходит этого судью, потому что исследование не подлежит оценке — оно подлежит наблюдению. Вы не спрашиваете себя «получилось ли у меня?» Вы спрашиваете «что я заметил, когда попробовал?» Это принципиально разные вопросы, и второй не содержит в себе ловушки, в которую вас загоняет первый.

Практически это означает, что любое упражнение из этой книги вы можете выполнить «плохо», «неполно», «не по инструкции», и это не будет ошибкой. Это будет данными. Если вы попробовали технику и ничего не почувствовали — это информация. Если попробовали и стало чуть хуже — это тоже информация. Если попробовали и забыли на середине — и это данные, а не провал. Исследователь записывает результат и идёт дальше, не тратя время на самобичевание за то, что эксперимент не дал ожидаемого эффекта. Я прошу вас взять эту позицию как базовую рамку, внутри которой всё остальное становится безопаснее. Вы не пациент, который должен выздороветь по графику. Вы не ученик, которого оценивают. Вы человек, который смотрит на собственное состояние с тихим любопытством: интересно, что будет, если я сделаю вот это одно маленькое движение? Что изменится? Не изменится ничего? Тоже интересно. Замечу и пойду дальше.

Карта маршрута этой книги устроена так, чтобы вы могли выбирать путь в зависимости от того, в какой точке состояния находитесь прямо сейчас. Первые пять глав — от этой и до пятой — создают фундамент: понимание паттерна, принцип микро-шага, возвращение в тело и работу с позой. Это то, с чего стоит начать, если вы чувствуете, что у вас нет сил вообще ни на что, что любое действие требует невероятных усилий, что вы не понимаете, что с вами происходит и почему. Главы шестая и седьмая вводят субмодальности и каналы восприятия — они чуть более «внутренние», требуют минимальной способности закрыть глаза и обратить внимание на то, как вы видите и слышите свой внутренний мир. Их можно читать сразу после телесных глав, а можно отложить, если внутреннее пространство пока ощущается как слишком далёкое и недоступное. Главы восьмая, девятая и десятая работают с вниманием, языком и диссоциацией — это средний слой, который становится доступен, когда тело уже немного «включено» и вы способны замечать свои мысли, не растворяясь в них полностью.

Главы одиннадцатая и двенадцатая — рефрейминг и работа с внутренним критиком — полезны в тот момент, когда вы начинаете замечать конкретные фразы, которые говорите себе, и хотите что-то с ними сделать, не вступая в борьбу. Главы тринадцатая и четырнадцатая посвящены линии времени и становятся актуальны, когда вы чувствуете, что застряли в прошлом или что будущее полностью исчезло из вашего восприятия. Главы пятнадцатая и шестнадцатая — утренний и вечерний протоколы — можно читать в любой момент, но особенно они нужны, если основная тяжесть приходится на начало или конец дня. Семнадцатая глава про людей рядом пригодится, когда изоляция стала невыносимой или, наоборот, когда чужое присутствие стало слишком давящим. Восемнадцатая глава про откаты — та, которую стоит прочитать заранее, до того как откат случится, чтобы не оказаться в нём без ориентиров. Девятнадцатая и двадцатая главы — про построение опоры и интеграцию — лучше оставить на тот момент, когда вы уже попробовали хотя бы несколько инструментов и хотите собрать их в систему. При этом никакой порядок не является обязательным. Вы можете прыгнуть в любую главу, если её название откликнулось прямо сейчас, и это будет правильный выбор, потому что правильность определяется не логикой изложения, а вашей текущей потребностью.

Переходя к практическому блоку этой главы, я хочу ещё раз напомнить: вы не обязаны выполнять упражнения прямо сейчас, не обязаны выполнять их все и не обязаны выполнять их «правильно». Три упражнения, которые я предложу ниже, являются не заданием, а приглашением. Каждое из них занимает от тридцати секунд до двух минут. Каждое можно сделать лёжа, не вставая, не открывая глаз, не беря в руки ничего. Каждое можно отложить и вернуться

к нему завтра или через неделю. Если вы прочтёте описание и решите, что сегодня это не для вас, — это тоже полное и достаточное взаимодействие с практическим блоком. Никто не проверит, никто не спросит, никто не поставит оценку. Вы сами себе единственный свидетель, и этот свидетель, если вы помните позицию исследователя, не выносит приговоров.

Первое упражнение называется «Точка отсчёта», и его цель — зафиксировать, где вы находитесь прямо сейчас, без попытки это изменить и без попытки оценить как хорошее или плохое. Представьте три воображаемые шкалы от нуля до десяти. Первая шкала — тело: насколько вы сейчас ощущаете своё тело, чувствуете ли вы вес, температуру, контакт с поверхностью, на которой находитесь. Ноль — полное онемение, как будто тела нет. Десять — яркое, отчётливое ощущение каждой точки контакта. Где вы сейчас? Не нужно двигать себя по шкале, не нужно пытаться поднять число. Просто заметьте, где вы, и запомните это число или запишите его. Вторая шкала — мысли: насколько ваш внутренний диалог сейчас активен, громкий, навязчивый. Ноль — тишина, пустота, отсутствие мыслей. Десять — непрерывный поток, который невозможно остановить. Где вы? Третья шкала — энергия: насколько вам сейчас доступно любое действие, от встать с кровати до просто пошевелить пальцем. Ноль — полная неподвижность, как паралич. Десять — ощущение, что вы могли бы встать и что-то сделать прямо сейчас. Где вы? Три числа. Не нужно их складывать, сравнивать, оценивать. Это не диагноз. Это фотография момента. Завтра числа могут быть другими, через неделю — третьими, через месяц — четвёртыми. Любое изменение, даже на единицу, является информацией, а не поводом для гордости или разочарования. Вы просто знаете, где стоите, и это знание уже меняет позицию: вы больше не в хаосе, вы в точке, а у точки есть координаты.

Второе упражнение — «Одна фраза-разрешение». В депрессивном состоянии внутренний голос постоянно говорит вам, что вы не имеете права: не имеете права отдыхать, не имеете права не справляться, не имеете права просить, не имеете права быть слабым, не имеете права не хотеть. Это право нужно вернуть, и возвращается оно одной фразой, которую вы произносите вслух или про себя, глядя в потолок или закрыв глаза. Формула такая: «Я разрешаю себе сегодня не...» — и дальше вы подставляете то, что сейчас давит больше всего. «Я разрешаю себе сегодня не вставать до полудня. Я разрешаю себе сегодня не отвечать на сообщения. Я разрешаю себе сегодня не быть продуктивным. Я разрешаю себе сегодня не хотеть ничего». Фраза не обязана быть правдоподобной — вы не обязаны в неё верить. Вы просто произносите её, как произносят слово, которое давно не звучало. Разрешение не делает действие лёгким и не снимает вину мгновенно. Оно создаёт крошечный зазор между вами и требованием, которое вы к себе предъявляете, и в этом зазоре появляется воздух. Одного разрешения в день достаточно. Не нужно перечислять всё, что вы себе запрещаете. Одно — то, которое сейчас болит больше остальных.

Третье упражнение — «Контракт с собой на микро-шаг». Контракт звучит серьёзно, но на деле это одно предложение, которое вы формулируете про себя перед тем, как закрыть глаза или отложить книгу. Формула: «Завтра я сделаю одно действие, которое займёт не больше одной минуты, и это действие будет...» Дальше вы подставляете то, что вам по силам. Не то, что «надо», не то, что «правильно», а то, что вы физически способны сделать в том состоянии, в котором окажетесь. «Завтра я встану и дойду до кухни. Завтра я открою окно на пять секунд. Завтра я выпью стакан воды. Завтра я сяду на кровати на десять секунд». Контракт не предполагает наказания за неисполнение. Если завтра вы не сделаете этого действия, контракт не разорван, вы не наказаны, вы не виноваты. Контракт просто не состоялся, и это не отменяет того, что вы его сформулировали. Сам факт формулировки уже является актом воли, пусть и минимальным. Вы на одну секунду представили себя завтра, представили одно конкретное действие, и это уже выход из плоскости «всё всегда одинаково», потому что завтра в вашем представлении стало чуть конкретнее, чем было минуту назад.

Завершая эту первую главу, я хочу сказать вам одну вещь, которую, возможно, сейчас сложно услышать, но которую важно положить куда-то рядом, даже если вы в неё не верите. Тёмная комната, в которой вы находитесь, не является вашей природой. Она не является доказательством того, что вы навсегда останетесь в этом состоянии. Она не является приговором, который кто-то вынес и который нельзя обжаловать. Это паттерн — устойчивый, тяжёлый, изматывающий, но паттерн. У паттерна есть структура, а у структуры есть точки, в которые можно вставить палец и чуть-чуть сдвинуть. Не сломать, не разрушить, не перевернуть всё за один вечер. Чуть-чуть сдвинуть. Один процент яркости. Один градус разворота плеч. Одно слово вместо другого. Одно разрешение вместо одного запрета.

Эти сдвиги не видны снаружи, и вы сами можете их не замечать, но они происходят, и они накапливаются, и в какой-то момент, который невозможно предсказать и нельзя запланировать, вы обнаруживаете, что серого стало чуть меньше, что одно движение даётся чуть легче, что одна мысль не захватывает целиком. Это не излечение. Это начало, оно уже возможно прямо сейчас, в этой точке, в этой комнате, с этой книгой в руках или на экране телефона, с усталостью в теле и пустотой внутри. Начало не требует сил. Начало требует только одного: заметить, что вы здесь, и не осудить себя за то, что вы здесь. Вы в тёмной комнате. Теперь вы знаете, что у неё есть стены, и что в стенах бывают двери, и что дверь не обязательно открывать сразу. Можно просто знать, что она есть. Остальное — по одному шагу, по одной странице, по одной минуте. Столько, сколько сегодня возможно. Ровно столько. Ни больше, ни меньше.

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.