

Конец света по расписанию

Как навести порядок в голове,
когда вокруг хаос



Зинченко Антон Васильевич

2026

18+

Зинченко Антон

**Конец света по расписанию,
или как навести порядок в
голове, когда вокруг хаос**

*<https://litres.ru/74537058>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Помните времена, когда отпуск планировали за полгода, а уведомления не заставляли вздрагивать? Эта книга для тех, кто устал ждать, «когда всё устаканится».

Ипотека, нейросети, которые обещают отнять работу, новости в час ночи, друзья в разных часовых поясах, споры с родными за воскресным обедом. Жизнь без прогноза стала нормой, а психика к такому не готовилась.

Здесь нет советов «просто дышите». Только проверенные инструменты современной психологии (КПТ, терапия принятия и ответственности, семейная терапия), переведённые на человеческий язык. В каждой главе узнаваемая сцена, простое объяснение, практики по шагам, тесты и живые истории.

Вы узнаете, почему «неизвестно» пугает сильнее, чем «точно плохо», как приручить ленту новостей, перестать мерить себя

квадратными метрами и собрать план на плохой день. И почему смеяться, когда страшно, полезно.

Конец света пусть идёт по своему расписанию. У вас будет своё.

Содержание

Вместо предисловия	11
Для кого эта книга	13
Чего в ней не будет	14
Пара честных оговорок	15
Диагноз	16
Добро пожаловать в конец света по расписанию	17
Мозг — машина по производству прогнозов	18
Режим ожидания: удобная ловушка	20
Парадокс адмирала, или Почему оптимисты ломаются первыми	20
Практика 1. Три круга	22
Как делать	23
Практика 2. Разбор коробки «на потом»	25
Как делать	25
Вы на паузе?	27
Считаем галочки	28
Галина и чемодан на антресоли	30
«Если я перестану ждать нормальности, разве это не значит, что я смирился?»	31
«У меня правда нет денег и времени. Какие ещё "версии на сегодня"?»	32

«Три круга — это же очевидно. Зачем рисовать?»	32
Ещё одну новость — и спать	34
Почему плохие новости такие вкусные	35
Игровой автомат в кармане	36
Иллюзия контроля	37
Почему это не просто «вредная привычка»	38
Практика 1. Мысль — это не приказ	39
Как делать	40
Практика 2. Новостная диета	41
Правило 1. Новости по расписанию	42
Правило 2. Спальня — зона без новостей	42
Правило 3. Меньше источников, лучше качество	42
Правило 4. Текст вместо видео	43
Правило 5. Трение	43
Пять признаков, что пора закрыть ленту	44
Аудит ленты на три дня	45
Тимур и сорок каналов	46
«Но ведь быть в курсе — это ответственно. Вдруг случится что-то, что меня касается?»	47
«Я пробовал(а) удалить приложения, но через день всё вернул(а)»	48
«А соцсети без новостей тоже вредны?»	48

Горизонт планирования: два дня	50
Карта и компас	51
Почему длинные планы стали опасны	52
Практика 1. Найти компас	53
Как делать	53
Практика 2. Двухнедельные спринты	54
Как делать	55
Практика 3. Планы «если — то»	56
Как делать	57
Какой вы планировщик?	59
Вика и отложенная свадьба	60
«Двухнедельные спринты — это же для программистов. Мне это кажется слишком формальным»	62
«Если ценности нельзя "достичь", как понять, что я иду правильно?»	62
«Мой план В — это тоже слишком много. У меня вообще ничего не гарантировано»	63
Тревога, которая живёт по соседству	65
Сигнализация, которая срабатывает от ветра	66
Беспокойство как попытка решить нерешаемое	67
Практика 1. Тревога по расписанию	69
Как делать	69

Зинченко Антон

Конец света по расписанию, или как навести порядок в голове, когда вокруг хаос

Антон Васильевич Зинченко

Конец света по расписанию

Как навести порядок в голове, когда вокруг хаос

2026 · 18+

Содержание

Вместо предисловия

ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ

1. Добро пожаловать в конец света по расписанию
или Почему «пересидеть и дожидаться нормальности»

большие не работает

2. Ещё одну новость — и спать

или Почему невозможно закрыть ленту в час ночи

3. Горизонт планирования: два дня

или Как строить планы, когда непонятно, что будет в пятницу

4. Тревога, которая живёт по соседству
или *Что делать с фоновым напряжением, которое не выключается*

ЧАСТЬ II. АКТУАЛОЧКИ

5. Нейросеть хочет мою работу, а я хочу в отпуск
или *Что делать, когда пугает не начальник, а обновление ChatGPT*

6. Ипотека под 25%
или *Как перестать мерить свою ценность квадратными метрами*

7. Деньги, которые тают
или *Финансовая тревога и почему мы то копим, то спускаем всё за вечер*

8. Режим «держимся»
или *Выгорание, когда отпуск не помогает*

9. Друзья в разных часовых поясах
или *Одиночество в мире изменившихся правил*

10. Не при родителях
или *Как не рассориться с близкими из-за фонового излучения вселенной*

11. Мам, а что будет?
или *Как растить детей, когда сам не знаешь ответа*

ЧАСТЬ III. ОПОРЫ

12. Тело — последняя стабильная валюта
или *Почему сон и движение не банальщина, а инфраструктура*

13. Смысл в режиме офлайн

или Что делать, когда потерялись ориентиры

14. Чёрный юмор как средство индивидуальной защиты

или Почему смеяться над ужасом — это нормально (и даже полезно)

15. Своё расписание для конца света

или Как собрать личную систему, которая работает в плохие дни

Источники и что почитать

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вместо предисловия

Для кого эта книга и чего в ней не будет

Эта книга появилась из очень простого наблюдения. Почти каждый разговор со знакомыми в последние годы рано или поздно сворачивает в одно и то же место. Сначала обсуждаем работу, детей, ремонт, сериалы. А потом кто-нибудь вздыхает и говорит: «Ну а вообще, как вы живёте? Как вы с этим всем?». И все понимают, о чём речь, хотя никто ничего не называет.

«Это всё» у каждого своё. У одного ипотека, которая стала недоступной ровно в тот момент, когда он накопил на первый взнос. У другой страх, что через пару лет её профессию будет выполнять программа. У третьего друга, которые разъехались так далеко, что поздравлять их с днём рождения приходится с поправкой на часовой пояс. У четвёртой родители, с которыми невозможно пообедать без спора. И у всех одно общее ощущение: земля под ногами стала немного мягче, чем раньше. Идёшь, а она пружинит.

Я не буду делать вид, что знаю, как это всё закончится. Не знаю. Никто не знает, и это, пожалуй, главная тема книги. Зато я точно знаю, что психология за последние полвека накопила очень много работающих инструментов для жизни в неопределённости. Когнитивно-поведенческая терапия, те-

рапия принятия и ответственности, системная семейная терапия, исследования стресса, сна, одиночества, юмора. Большая часть этих знаний лежит в научных журналах и толстых учебниках, написанных для специалистов. Мне хотелось достать их оттуда и разложить на кухонном столе. Простым языком, с примерами из жизни, которая у нас с вами сейчас.

Для кого эта книга

Для тех, кто устал. Кто листает ленту в час ночи и сам не понимает зачем. Кто разучился планировать дальше выходных. Кто держится на работе изо всех сил и боится признать, что сил уже не осталось. Кто по привычке говорит «вот когда всё устанется» и сам в это уже не очень верит.

Если вы хотя бы раз узнали себя в этих строчках, эта книга для вас.

Чего в ней не будет

Политики. Мы не будем обсуждать, кто прав и кто виноват, что происходит в мире и чем это закончится. Для этого есть другие книги и другие авторы. Эта книга о человеке, которому нужно как-то жить в том, что происходит, работать, растить детей, платить за квартиру и не сойти с ума. Поэтому глобальные события здесь остаются за окном, в виде фона. Мы называем их «историческим штормом», «фоновым излучением вселенной» или «миром изменившихся правил». Вы и без подробностей поймёте, о чём речь.

Советов «просто дышите» и «думайте позитивно». Если бы это работало, книга была бы на одну страницу. Все практики здесь взяты из подходов, эффективность которых проверяли в исследованиях. Где я ссылаюсь на конкретное исследование, я стараюсь назвать авторов и год, чтобы при желании вы могли найти его сами. Список основных источников есть в конце книги.

Обещаний, что всё будет хорошо. Я не знаю, будет ли. Зато почти уверен, что вам может стать лучше. Даже если вокруг ничего не изменится.

Пара честных оговорок

Первая. Эта книга не заменяет психотерапию и не лечит. Она про обычный, пусть и затянувшийся, стресс, с которым сталкиваются почти все. Если вам очень плохо, если тоска или тревога не отпускают неделями, если появляются мысли о том, что жить не хочется, пожалуйста, обратитесь к психологу, психотерапевту или врачу. В каждой главе есть врезки «Важно» о том, когда именно стоит это сделать. Не пропускайте их.

Вторая. Истории людей в этой книге собирательные. Имена, возраст, профессии и детали изменены, а некоторые герои сложены из нескольких похожих историй. Совпадения с реальными людьми случайны, но, боюсь, неизбежны: мы все сейчас переживаем очень похожие вещи.

И последнее. Здесь много иронии, иногда довольно чёрной. Это не от легкомыслия. Смеяться, когда страшно, — один из самых древних способов выжить, и в четырнадцатой главе я объясню, почему это не стыдно. Если в какой-то момент шутка покажется вам неуместной, просто перелистните. Я не обижусь.

А теперь давайте откроем одну коробку. Ту, что лежит у вас на антресоли с надписью «потом».

ЧАСТЬ I

Диагноз

Что с нами вообще происходит

Прежде чем чинить, надо понять, что сломалось. Четыре главы про то, как мозг реагирует на жизнь без прогноза: ожидание, новости, планы и тревогу, которая не выключается.

ГЛАВА 01 · ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ

01

Добро пожаловать в конец света по расписанию

или Почему «пересидеть и дождаться нормальности» больше не работает

У каждого из нас есть коробка «на потом».

Не настоящая. Хотя у некоторых и настоящая, на антресоли, рядом с ёлочными игрушками и проводами от телефонов, которых уже нет. Но в основном она воображаемая. И в ней лежит удивительно много всего.

Курсы английского, которые «вот стабилизируется — и начну». Ремонт в ванной. Разговор с начальником о повышении. Второй ребёнок. Нормальный отпуск, а не «вот это вот всё». Спортзал с понедельника, причём понедельник должен быть особенный: спокойный, предсказуемый, без уведомлений.

Коробка появилась несколько лет назад, когда мир решил сменить правила игры и никого об этом не предупредил. Сначала был шок. Потом — «ну это на пару месяцев». Потом — «ну к лету точно». Лето прошло. За ним ещё несколько. А коробка всё пухла и пухла, как тесто, которое забыли на батарее.

Типичный разговор на кухне в 2026 году звучит примерно так:

— *Вот когда всё устаканится, тогда и...*

— *А когда оно устаканится?*

— *Ну... когда-нибудь же устаканится.*

Пауза. Щёлкает чайник.

Если вы узнали себя — поздравляю, вы совершенно нормальный человек. Ваша психика делает ровно то, для чего её миллионы лет настраивала эволюция: пытается переждать бурю в пещере.

Проблема в одном. Буря, похоже, решила остаться надолго. Она поставила в пещере свою зубную щётку, заняла полку в холодильнике и оформила прописку. А вы всё сидите у входа с рюкзаком и ждёте, когда можно будет выйти.

Эта книга не о том, как дожидаться. Она о том, как жить, пока ждёшь. И как в какой-то момент перестать ждать — без истерики, без розовых очков и без мантры «всё будет хорошо», в которую никто уже не верит.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ

Мозг — машина по производству прогнозов

Представьте себе очень тревожного синоптика, который работает у вас в голове 24 часа в сутки. Его единственная задача — предсказывать, что будет дальше. Где еда, где опасность, успеем ли мы на автобус, не уволят ли нас в пятницу.

Когда синоптик может сделать прогноз, он спокоен. Даже

если прогноз плохой. «Завтра дождь» — неприятно, но понятно: берём зонт. А вот когда синоптик смотрит на небо и не может сказать вообще ничего, он начинает паниковать. Бегают по кабинету, перебирает худшие сценарии и шлёт вам уведомления в три часа ночи.

Звучит как метафора, но это почти буквальное описание того, что показывают исследования.

ФАКТ

В 2016 году учёные из Университетского колледжа Лондона провели жестокий, но честный эксперимент. Участники играли в компьютерную игру, где под некоторыми камнями пряталась змея, и если она попадалась, человек получал лёгкий удар током. Самый сильный стресс (по потоотделению и расширению зрачков) испытывали не те, кто знал, что удар точно будет. А те, у кого шанс был примерно пятьдесят на пятьдесят.

Проще говоря: **«неизвестно» для мозга страшнее, чем «точно плохо».**

Психологи называют это **непереносимостью неопределённости**. Этим термином, в частности, много занимался канадский исследователь Мишель Дюга, изучавший хроническую тревогу. У кого-то этой непереносимости больше, у кого-то меньше, но в целом она есть у всех. Мы просто не так устроены, чтобы спокойно жить в тумане.

Режим ожидания: удобная ловушка

Что делает мозг, когда не может выдержать туман? Он придумывает выход: «Сейчас ничего не понятно, поэтому я ничего не буду решать. Подожду, пока станет понятно».

Звучит разумно. Даже мудро. Проблема в том, что это классическое **избегание**. В терапии принятия и ответственности (АСТ) им называют всё, что мы делаем, чтобы не встречаться с неприятными чувствами. Не начинаю курсы — значит, не рискую разочароваться, если «всё опять поменяется». Не планирую отпуск — значит, не расстроюсь, если его отменят.

Краткосрочно это работает: тревога чуть стихает. Долгосрочно жизнь превращается в зал ожидания аэропорта. Вроде бы тепло, есть кофе и розетки, но жить там не хочется. А рейс всё задерживается.

Парадокс адмирала, или Почему оптимисты ломаются первыми

Есть известная история, которую пересказывает американский исследователь бизнеса Джим Коллинз. Адмирал Джеймс Стокдейл провёл больше семи лет в плену в тяжелейших условиях и выжил. Коллинз спросил его, кто не выдерживал. Ответ оказался неожиданным: **оптимисты**.

Те, кто говорил: «К Рождеству нас отпустят». Рождество проходило. «Ну к Пасхе точно». Проходила Пасха. И с каждым несбывшимся сроком из человека как будто выпускали воздух.

Сам Стокдейл держался за другое сочетание:

Непоколебимая вера в то, что в итоге всё закончится и он справится.

И одновременно — **честный, без иллюзий взгляд на то, что происходит прямо сейчас.**

Это сочетание потом называли «парадоксом Стокдейла». Для нас в нём главное вот что: **надежда без срока держит, а надежда с дедлайном ломает.** «Всё наладится к лету» — это мина с таймером. «Я не знаю, когда станет легче, поэтому буду жить сейчас» — это фундамент.

ВАЖНО

Мы не говорим «перестаньте надеяться». Надежда — отличная вещь. Мы говорим: перестаньте откладывать жизнь до конкретной даты, которую никто не назначал.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Две практики. Первая помогает навести порядок в голове. Вторая — достать вещи из коробки «на потом».

Практика 1. Три круга

Эту схему в разных вариантах используют и психологи, и бизнес-тренеры. Популярной её сделал Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей», где было два круга: забот и влияния. Мы добавим третий, потому что в наших условиях он необходим.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте три круга, один внутри другого, как мишень.



Мишень внимания: чем ближе к центру, тем больше от-
дача от потраченной энергии

Внешний круг — Фон. Всё, на что вы не влияете ни-
как. Ключевая ставка. Курс валют. Решения больших людей
в больших кабинетах. Исторический шторм целиком. Ско-
рость, с которой развивается ИИ.

Средний круг — Влияние. То, на что вы можете по-
влиять, но не решаете единолично. Отношения с начальни-
ком. Атмосфера в семье. Ваша репутация в профессии. Ва-
ши шансы найти новую работу.

Внутренний круг — Контроль. То, что решаете только
вы. Во сколько лечь спать. Сколько раз в день открывать но-
вости. Чему учиться. Как говорить с близкими. Что есть на
завтрак.

Как делать

Выгрузите всё. Выпишите на отдельном листе всё, что
вас сейчас беспокоит. Без фильтра, хоть 30 пунктов. «Цены
растут», «мама болеет», «нейросети», «не могу заснуть» —
всё туда.

Разложите по кругам. Каждый пункт впишите в нуж-
ный круг. Если пункт сложный, разбейте его. «Могу по-
терять работу» распадается на «сокращения в компа-

нии» (фон), «моя ценность для руководства» (влияние) и «мои навыки» (контроль).

Посмотрите на картинку. Скорее всего, внешний круг переполнен, а внутренний почти пустой. Заполнили вы всё правильно. Просто так выглядит картина, в которой вы тратите почти всю энергию на то, что не можете изменить.

Переведите энергию. Для каждого пункта из «фона» задайте вопрос: «А что внутри моего круга контроля с этим связано?» Не могу повлиять на ставку — могу разобраться со своим бюджетом. Не могу остановить ИИ — могу потратить час в неделю на то, чтобы научиться им пользоваться.

ЛАЙФХАК · НАЛОГ НА ФОН

Мы не просим вас совсем не думать о внешнем круге. Это невозможно, да и странно. Но введите «налог»: каждые 10 минут, потраченные на переживания о фоне, «оплачивайте» хотя бы одним маленьким действием из круга контроля. Прочитали длинную ветку про экономику — сходите помыть посуду или напишите одно сообщение, которое давно откладывали. Звучит глупо, а работает: мозг учится, что тревога заканчивается делом, а не следующей вкладкой.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Лена, 31 год, маркетолог. Её главная тревога — «всё

нестабильно, непонятно, стоит ли вообще что-то строить». Когда она разложила свои беспокойства по кругам, из 22 пунктов 16 оказались в фоне. Во внутреннем круге остались три: сон, английский и то, что она полгода не звонила подруге. Лена не решила «проблему нестабильности». Зато в тот же вечер позвонила подруге. Мелочь. Но это первый за долгое время вечер, когда она легла спать с ощущением, что что-то сделала, а не только прочитала.

Практика 2. Разбор коробки «на потом»

Теперь достаём ту самую коробку. Эта практика опирается на идею «осознанного действия» из АСТ: мы не ждём, пока станет спокойно, чтобы начать жить, а делаем шаги к важному прямо в тревоге.

Как делать

Выпишите всё, что откладываете «до нормальности». Большое и маленькое: переезд, курсы, разговор, покупку, хобби.

Про каждый пункт задайте один вопрос: *«Меня останавливает реальное препятствие — или ожидание, что станет понятнее?»* Нет денег на ремонт — реальное препятствие. «Вдруг всё поменяется» — ожидание.

Для пунктов с ожиданием найдите «версию на сегодня». Это самая маленькая версия дела, которую можно сделать в текущих условиях, ничего не дожидаясь.

Отложенное Версия на сегодня

«Выучу английский, когда станет понятно, пригодится ли»

15 минут в приложении, три раза в неделю

«Съездим в нормальный отпуск»

Выходные в городе в трёх часах езды

«Займусь спортом, когда жизнь устаканится»

Прогулка 30 минут после работы, без наушников с новостями

«Поговорю с начальником, когда будет понятно с бюджетом»

Записать три аргумента, почему мне нужно повышение

Выберите одно и сделайте на этой неделе. Одно. Не пять. Коробка разбирается постепенно, как настоящие антресоли.

ВАЖНО

«Версия на сегодня» — это не «смириться и довольствоваться малым». Это способ вернуть себе ощущение, что жизнь идёт. Вы не отказываетесь от большого отпуска. Вы просто перестаёте жить так, будто до него жизни нет.

ТЕСТ

Вы на паузе?

Отметьте утверждения, с которыми согласны. Честно, никто не смотрит.

ОТМЕТЬТЕ ГАЛОЧКОЙ

- ☐ Я часто говорю «вот когда всё устаканится...»
- ☐ У меня есть план, который я откладываю больше года, хотя деньги и время на первый шаг есть.
- ☐ Меня раздражают люди, которые «живут как ни в чём не бывало».
- ☐ Я знаю актуальные новости лучше, чем то, как дела у моих друзей.
- ☐ Когда меня спрашивают о планах на год, мне хочется нервно засмеяться.
- ☐ Я перестал(а) покупать себе вещи «на долгую жизнь»: хорошую сковородку, растения, книги на полку.

☐ Я чувствую, что сейчас «не время» для радости, отдыха или хобби.

☐ Иногда кажется, что я не живу, а переживаю.

Считаем галочки

0–2

ГАЛОЧКИ

Местный житель

Вы уже распаковали чемоданы и живёте здесь и сейчас. Бывает тревожно, но жизнь не стоит на месте. Эта книга поможет укрепить то, что у вас и так неплохо получается.

3–5

ГАЛОЧЕК

Пассажир с чемоданом

Половина вещей разложена по полкам, половина — на всякий случай в чемодане. Вы вроде бы живёте, но с оглядкой. Практика «Разбор коробки» — прямо для вас.

6–8

ГАЛОЧЕК

Зал ожидания

Вы сидите на чемодане у табло, которое давно не обновлялось. Так психика обычно и реагирует на долгий стресс,

ничего странного. Но вам особенно важно начать с маленьких шагов из круга контроля. И обязательно загляните во врезку ниже.

ВАЖНО · КОГДА КНИГИ НЕДОСТАТОЧНО

Эта книга — про обычный, пусть и затянувшийся стресс. Если вы замечаете, что больше двух недель подряд плохо спите, потеряли интерес почти ко всему, что раньше радовало, или появляются мысли, что жить нет смысла, — это повод обратиться к психологу или врачу, а не читать следующую главу. Это не признак слабости. Это как пойти к стоматологу, когда болит зуб, вместо того чтобы читать книгу про зубы.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Коротко, потому что у вас и так много всего.

Не обязательно по порядку. Первые четыре главы — про то, что происходит в голове в целом. Дальше каждая глава закрывает одну конкретную «актуалочку»: ИИ, жильё, деньги, выгорание, семья. Болит что-то конкретное — начинайте оттуда.

Все главы устроены одинаково. Сначала узнаваемая жизненная сцена, потом объяснение, почему мозг так реагирует, потом практика по шагам, тест или упражнение, в конце — короткий итог.

Делайте упражнения. Хотя бы одно из главы. Читать про психологию и не делать упражнений — как читать меню и удивляться, почему не наелся.

Смейтесь. Здесь много иронии, и это не легкомыслие. Про то, зачем нужен чёрный юмор в интересные времена, у нас есть отдельная, 14-я глава.

ИСТОРИЯ ПОБЛИЖЕ

Галина и чемодан на антресоли

Галине 58 лет, она главный бухгалтер небольшого завода. Когда она впервые прочитала про коробку «на потом», то засмеялась вслух. Потому что у неё на антресоли лежала не коробка, а настоящий чемодан. Собранный.

Собрала она его несколько лет назад, «на всякий случай». Документы, лекарства, тёплые вещи, зарядки. Потом случай не наступил, а чемодан остался. Разбирать его казалось плохой приметой. Так он и лежал, а Галина жила рядом с ним, как будто в любую минуту придётся уезжать.

«Самое смешное, — говорит она, — что с чемоданом у меня была целая коробка других дел. Я пять лет не делала ремонт на кухне, потому что "вдруг переезжать". Не записалась в бассейн, потому что "непонятно, что будет с работой". Не поехала к сестре в соседнюю область, потому что "время такое". Я даже новые шторы не покупала. Старые висели ещё с тех пор, как дочь училась в школе».

Три круга она нарисовала на обратной стороне платёжки за электричество. Во внешний круг ушло почти всё, что её беспокоило. Во внутренний попало три вещи: шторы, бассейн и звонок сестре. «Сначала я подумала: ну какие шторы, когда такое вокруг. А потом поняла, что это и есть мой круг. Остальное я не решаю».

Шторы она купила в ту же субботу. Сестре позвонила, и они договорились встретиться летом. С бассейном вышло сложнее: первые два раза Галина развернулась у входа, стало неловко. На третий зашла. Сейчас плавает по вторникам и пятницам.

А чемодан так и лежит на антресоли. «Я его не разобрала, — признаётся она. — Может, когда-нибудь. Но теперь это просто чемодан, а не вся моя жизнь. Я живу, а он лежит. Раньше было наоборот».

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ЗАДАЮТ

«Если я перестану ждать нормальности, разве это не значит, что я смирился?»

Нет. Смириться — это решить, что ничего хорошего уже не будет, и перестать стараться. А перестать ждать — это решить, что хорошее может быть уже сейчас, не дожидаясь разрешения от обстоятельств. Первое про капитуляцию. Второе про то, чтобы забрать свою жизнь обратно из зала ожидания. Можно одновременно надеяться, что станет лучше, и

жить так, как будто лучше уже есть куда. Адмирал Стокдейл именно так и делал. Он ни на день не переставал верить, что выйдет на свободу. Просто не назначал этому дату и не откладывал до неё всё остальное.

«У меня правда нет денег и времени. Какие ещё "версии на сегодня"?»

Бывает. И это важно различать. Если вас останавливает реальное препятствие, то дело не в психологии, и никакая книга не сделает из одной зарплаты две. Но почти у всех, даже в очень трудной ситуации, есть хотя бы одна маленькая вещь, которая упирается не в деньги и не во время, а в ощущение «сейчас не до этого». Прогулка. Звонок. Книга из библиотеки. Полчаса с гитарой, которая пылится в углу. Начните с неё. Одна вещь — это уже не ноль.

«Три круга — это же очевидно. Зачем рисовать?»

Очевидно, когда читаешь. А в два часа ночи, когда тревожит всё сразу, мозг не отличает курс валют от невымытой посуды. Всё свалено в одну кучу под названием «плохо». Рисунки на бумаге делают то, чего голова в тревоге сделать не может: раскладывает кучу по полкам. Попробуйте один раз, честно, с ручкой. Скорее всего, вы удивитесь, сколько всего

оказалось во внешнем круге и как мало места вы оставили внутреннему.

ЧТО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ

1 Мозгу тяжелее всего даётся не плохое, а непонятное. Поэтому желание «переждать» — нормальная реакция, а не слабость.

2 Надежда без срока держит, надежда с дедлайном ломается. Верьте, что справитесь, но не назначайте дату, когда «всё наладится».

3 Энергия, потраченная на фон, не возвращается. Переводите её в круг контроля: маленькими делами, «версиями на сегодня».

В следующей главе разберёмся, почему в час ночи так сложно закрыть новостную ленту, хотя вы прекрасно знаете, что лучше от неё не станет. И что с этим делать, не удаляя все приложения и не уезжая в монастырь.

ГЛАВА 02 · ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ

Ещё одну новость — и спать

или Почему невозможно закрыть ленту в час ночи

Час ночи. Свет выключен, телефон светит в лицо, как фонарик следователя. Вы лежите в позе, которую ортопед назвал бы «приговор шейному отделу», и листаете.

Сначала было безобидно: просто посмотреть, что там с погодой на завтра. Потом одна новость. Потом комментарии к ней. Потом канал, на который вы не подписаны, но который почему-то знает о вас всё. Потом график чего-то падающего. Потом видео, где уверенный мужчина на фоне книжной полки объясняет, почему через полгода всё рухнет окончательно. Потом другой уверенный мужчина объясняет, почему первый мужчина ничего не понимает.

В 01:47 вы знаете о мировой экономике больше, чем министр финансов небольшой европейской страны. Вы не знаете только одного: зачем вам это всё в 01:47.

— *Всё, последнюю — и спать.*

Прокрутка. Прокрутка. Прокрутка.

— *Ну вот эту ещё дочитаю, тут важное.*

Будильник поставлен на 07:00. Мозг прикидывает, сколько это часов сна, и тут же делает вид, что не прикидывал.

У этого занятия даже есть имя: **думскроллинг**. От английского doom (рок, гибель) и scroll (прокручивать). Бес-

конечное пролистывание плохих новостей. Слово вошло в словари несколько лет назад, когда весь мир одновременно сидел по домам и читал сводки. С тех пор поводов меньше не стало, а привычка из временной превратилась в фоновую.

Если вы узнали в этой сцене себя, то вот хорошая новость: дело не в слабой силе воли. Против вашей силы воли работают эволюция, психология и несколько тысяч очень умных инженеров, чья зарплата зависит от того, сколько минут вы проведёте в ленте. Три против одного. Нечестный бой.

Плохая новость: выигрывать его всё равно придётся вам. Но с правильной стратегией шансы гораздо лучше.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ

Почему плохие новости такие вкусные

Представьте себе древнего человека, который сидит у костра. В кустах шуршит. Это может быть ветер, а может быть саблезубый тигр. У нашего предка два варианта ошибиться.

Первый: решить, что это тигр, а это был ветер. Цена ошибки — немного испуга и сбитое дыхание. Второй: решить, что это ветер, а это был тигр. Цена ошибки — вы больше не участвуете в эволюции.

Угадайте, чьими потомками мы являемся? Правильно. Тех, кто на каждый шорох вскакивал с воплем. Психологи называют это **негативным искажением**: мозг замечает, запоминает и взвешивает плохое сильнее, чем хорошее. Одна

гадость в комментариях перевешивает десять добрых слов. Одна тревожная новость застревает в голове на весь день, а три хороших забываются к обеду.

Для жизни в саванне это было гениальное решение. Для жизни со смартфоном, в котором собраны все шорохи планеты одновременно, это катастрофа. Ваш мозг не знает, что тигр в кустах находится на другом конце света и вас лично не касается. Он реагирует на каждый.

Игровой автомат в кармане

Вторая причина — сама механика ленты. В середине прошлого века американский психолог Беррес Скиннер ставил опыты с голубями и крысами. Он обнаружил интересную вещь. Если животное получает награду за каждое нажатие на рычаг, оно нажимает спокойно. А если награда приходит **непредсказуемо**, иногда да, иногда нет, животное начинает нажимать на рычаг как одержимое. И не может остановиться, даже когда награды давно нет.

Это называется **переменным подкреплением**. На нём работают игровые автоматы. И на нём же работает лента: вы никогда не знаете, будет ли следующий пост скучным или «тем самым», важным. Поэтому палец листает дальше. Просто на всякий случай.

Иллюзия контроля

Третья причина самая коварная, и она прямо связана с прошлой главой. Помните тревожного синоптика в голове, которому невыносимо «неизвестно»? Для него лента — это как будто работа. Ему кажется: если я буду знать всё, что происходит, я буду готов. Меня не застанут врасплох.

Проблема в том, что знание и готовность — разные вещи. Вы можете прочитать сорок разборов о том, что будет с экономикой, и не стать ни на рубль устойчивее. Чтение создаёт **ощущение** деятельности без самой деятельности. Как если бы вы готовились к марафону, смотря видео про марафоны.

ФАКТ

В 2013 году в Бостоне во время марафона произошёл теракт. Исследователи из Калифорнийского университета во главе с Роксаной Коэн Сильвер опросили несколько тысяч американцев. Выяснилось, что люди, которые смотрели и читали о событии в медиа по шесть часов в день и больше, сообщали о более сильном остром стрессе, чем некоторые из тех, кто в тот день непосредственно был рядом с местом трагедии.

Вывод неприятный: **многочасовое потребление плохих новостей может ранить почти так же, как само событие**. А иногда и сильнее, потому что очевидец пережил

это один раз, а читатель ленты переживает снова и снова.

Почему это не просто «вредная привычка»

Можно сказать: ну листаю и листаю, что такого. Но у думскроллинга есть накопительный эффект. Он забирает сон, а недосып делает мозг ещё более тревожным (об этом подробно в 12-й главе). Тревожный мозг сильнее тянется к ленте, потому что ищет определённости. Получается замкнутый круг, который психологи называют **порочным циклом**: тревога → лента → ещё больше тревоги → ещё больше ленты.

И ещё одна вещь. Лента не просто сообщает, что происходит. Она незаметно рисует вам картину мира. Если по восемь раз в день вам показывают катастрофы, мозг делает вывод: мир — это место, где происходят катастрофы. Хорошие события в новости не попадают, потому что «в городе N сегодня ничего не случилось» — не новость. Вы видите не мир, а его самые страшные кадры, нарезанные в клип.

ВАЖНО

Мы не призываем не интересоваться происходящим. Знать, что происходит вокруг, нормально и часто нужно. Разговор о дозе и о способе. Вода полезна. Но пить её из пожарного шланга не стоит.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Две практики. Первая из терапии принятия и ответственности (АСТ): она учит по-другому обращаться с тревожными мыслями, которые гонят в ленту. Вторая — просто новостная диета: конкретные правила, которые переводят чтение новостей из режима «пожарный шланг» в режим «стакан воды».

Практика 1. Мысль — это не приказ

В АСТ есть понятие **когнитивного разделения** (иногда говорят «дефузия»). Термин тяжеловесный, а смысл у него вполне бытовой. Обычно мы находимся «внутри» своих мыслей. Мысль «надо срочно проверить новости, вдруг что-то случилось» ощущается не как мысль, а как правда и как приказ. Мы её не замечаем, мы просто выполняем.

Разделение — это умение сделать шаг назад и увидеть мысль со стороны. Не бороться с ней, не спорить, не пытаться её прогнать. Просто заметить: «Ага, вот мысль. Она говорит, что надо проверить новости». И решить самому, выполнять или нет.

Представьте, что вы стоите на платформе, а мимо идут поезда. Каждый поезд — это мысль. Обычно мы запрыгиваем в первый попавшийся и едем, куда он везёт. Разделение — это умение остаться на платформе и посмотреть, как поезд

уезжает.

Как делать

Поймите момент. Первые дни задача одна: замечать, когда рука тянется к телефону. Не останавливать, а просто замечать. «Вот, потянулась».

Назовите мысль. Произнесите про себя с приставкой: «У меня есть мысль, что...». Не «вдруг там что-то важное», а «у меня есть мысль, что там может быть что-то важное». Разница кажется мелкой, но она создаёт ту самую дистанцию.

Назовите историю. Тревожные мысли повторяются. Дайте повторяющемуся сюжету название, как сериалу. «А, это опять сериал "Вдруг я что-то пропущу"». Или «Сезон 4: Всё рухнет». Когда сюжет узнаваем, он теряет часть власти.

Спросите: что я сделаю с этой информацией? Если прямо сейчас, в час ночи, вы узнаете новость, что вы сделаете? Если ответ «ничего, просто буду знать», это сигнал: мысль обещает контроль, которого не даст.

Выберите действие. Можно взять телефон. Можно положить. Главное, что это теперь решение, а не автомат.

ЛАЙФХАК · ГОЛОС МУЛЬТЯШКИ

Если тревожная мысль особенно назойлива, повторите её про себя смешным голосом. Голосом Винни-Пуха, диктора из рекламы или вашего кота. «Срочно-проверь-новости-вдруг-там-важное», пропищанное мультяшным голосом, звучит гораздо менее убедительно. Этот приём действительно используют в АСТ, он называется «смена голоса». Мысль остаётся той же, но перестаёт звучать как приказ командира.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Дима, 38 лет, инженер. Проверял новости примерно 60 раз в день, по экранному времени около трёх часов. Когда начал называть мысли, выяснилось, что почти всегда в голове звучит один и тот же сюжет: «Если я не буду в курсе, меня застанут врасплох». Дима назвал его «Сериал "Засада"». Через три недели он всё ещё читает новости, но теперь, когда рука тянется к телефону, он часто слышит в голове: «А, "Засада", новая серия». И примерно в половине случаев откладывает телефон. Экранное время упало до часа двадцати. Не ноль. Но полтора часа жизни в день вернулись.

Практика 2. Новостная диета

Разделение помогает в моменте. А чтобы моментов было меньше, нужна система. Правила ниже работают, как прави-

ла питания: не запрещают есть, а убирают перекусы на бегу.

Правило 1. Новости по расписанию

Выберите одно-два «окна» в день, когда вы читаете новости. Например, 20 минут в обед и 15 минут в 19:00. В остальное время новости не открываете. Не потому что нельзя, а потому что «у меня на это есть своё время». Это та же логика, что и с тревогой по расписанию, о которой подробно поговорим в 4-й главе.

Правило 2. Спальня — зона без новостей

Последнее окно не позже чем за час до сна. Телефон заряжается не у кровати, а на кухне или в коридоре. Будильник можно купить обычный, он стоит как два кофе. Это правило одно даёт больше, чем все остальные вместе, потому что бьёт по самому опасному времени: ночью мозг и так тревожнее, а сил сопротивляться меньше.

Правило 3. Меньше источников, лучше качество

Выпишите все каналы, паблики и сайты, откуда вы узнаете новости. Честно. Скорее всего, их больше двадцати. Оставьте три-пять. Выбирайте те, что сообщают факты, а не эмоции. Признак плохого источника: после каждого поста вы

чувствуете себя хуже, но не знаете больше.

Правило 4. Текст вместо видео

Видео и прямые эфиры бьют по эмоциям сильнее: голос, лица, музыка, кадры. Текстом ту же информацию можно получить за пять минут вместо тридцати и с меньшими потерями для нервов.

Правило 5. Трение

Сделайте доступ к ленте чуть-чуть неудобнее. Уберите новостные приложения с главного экрана в папку на последней странице. Выйдите из аккаунта, чтобы каждый раз вводить пароль. Включите чёрно-белый режим экрана вечером. Каждое такое препятствие — это две секунды, за которые вы успеваете заметить мысль и решить, а не среагировать.

ЛАЙФХАК · ПРАВИЛО «ОДНА НОВОСТЬ — ОДНО ДЕЛО»

Если прочитали новость, которая по-настоящему встревожила, не листайте дальше. Остановитесь и спросите себя по кругам из первой главы: «Это фон, влияние или контроль? Есть ли у меня хоть одно действие в круге контроля?». Если есть, сделайте его. Если нет, закройте ленту. Дальше она ничего не добавит, кроме тревоги.

ВАЖНО

Не пытайтесь бросить всё и сразу, удалив все приложения. Это как сесть на жёсткую диету с понедельника: к среде срыв, и новостей становится ещё больше, чем было. Начните с правила 2, про спальню. Через неделю добавьте следующее.

ЧЕК-ЛИСТ

Пять признаков, что пора закрыть ленту

Распечатайте, сфотографируйте, поставьте на заставку телефона. Если совпало хотя бы два пункта, пора закрывать.

ЗАКРЫВАЮ ЛЕНТУ, ЕСЛИ

- ☐ Я читаю уже третий разбор одного и того же события и ничего нового не узнаю.
- ☐ Я читаю комментарии к новости, а не саму новость.
- ☐ Мне стало хуже, чем 10 минут назад, но я продолжаю.
- ☐ Я не помню, зачем изначально открыл(а) телефон.
- ☐ Сейчас позже 22:00, и я в кровати.
- ☐ Я прочитал(а) что-то тревожное и сразу полез(ла) за «ещё одним подтверждением».

УПРАЖНЕНИЕ

Аудит ленты на три дня

Три дня подряд, ничего не меняя, записывайте вечером ответы. Смысл не в том, чтобы себя ругать, а в том, чтобы увидеть картину. Большинство людей сильно недооценивают, сколько времени у них уходит на новости.

ЗАПОЛНИТЕ ВЕЧЕРОМ

Сколько минут сегодня ушло на новости (посмотрите экранное время в настройках телефона)?

В какое время чаще всего тянуло в ленту? Что я чувствовал(а) прямо перед этим: скуку, тревогу, усталость?

Что полезного я узнал(а) такого, что изменило мои действия?

Как я себя чувствовал(а) после, по шкале от 1 до 10?

Через три дня посмотрите на ответы. Скорее всего, вы увидите закономерность: лента чаще всего появляется не тогда, когда нужна информация, а тогда, когда нужно куда-то деть неприятное чувство. Скуку, тревогу, усталость в конце дня. Это ключ. С чувствами можно обращаться по-другому, и вся оставшаяся книга как раз об этом.

ИСТОРИЯ ПОБЛИЖЕ

Тимур и сорок каналов

Тимуру 27, он работает в поддержке крупного интернет-магазина. Когда он впервые честно посчитал свои новостные источники, получилось сорок три канала. «Причём половину я не помнил, как добавил. Какие-то аналитики, какие-то "инсайдеры", какой-то канал про погоду в городе, где я ни разу не был».

Экранное время показывало пять с половиной часов в день. Тимур долго убеждал себя, что это из-за работы: он же весь день с телефоном. Потом отфильтровал рабочие приложения. Осталось четыре часа ленты.

Начинал он с правила про спальню, как советуют в этой главе. Купил будильник за четыреста рублей. Первые три ночи было тяжело: рука автоматически тянулась к тумбочке, а телефона там не было. «Я лежал и чувствовал себя так, будто у меня отобрали соску. Серьёзно, взрослый мужик». На четвёртую ночь он заметил, что уснул минут через пятнадцать, чего не случалось уже давно.

Дальше была чистка каналов. Тимур не стал отписываться от всего сразу. Он поступил хитрее: на неделю просто выключил уведомления у всех сорока трёх, а потом отписался от тех, которые за неделю ни разу не открыл сам. Их оказалось тридцать один. «То есть тридцать один канал я читал только потому, что они сами мне сигналили».

Сложнее всего оказалось с мыслью, которую он назвал сериалом «А вдруг все уже знают, а я нет». Эта мысль приходила каждый раз, когда в чате с друзьями кто-то писал «видели?». Тимур научился отвечать себе: «Если это важно, мне сейчас расскажут прямо здесь». И почти всегда рассказывали.

Сейчас у него осталось пять каналов и два окна для новостей: в обед и после работы. Экранное время колеблется от полутора до двух часов, в плохие дни бывает и три. «Я не стал монахом, — говорит Тимур. — Просто теперь я читаю новости, а не они меня».

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ЗАДАЮТ

«Но ведь быть в курсе — это ответственно. Вдруг случится что-то, что меня касается?»

Если случится что-то по-настоящему важное для вас лично, вы узнаете. От родных, от коллег, из тех трёх-пяти спокойных источников, которые вы оставили, в своё новостное окно. Очень мало новостей требуют реакции в течение часа. А тех, что требуют реакции в течение минуты, почти нет, и их обычно сообщают не в ленте, а звонком.

Быть в курсе и быть в ленте — разные вещи. Можно знать о главном, читая новости двадцать минут в день. А можно читать их пять часов и знать то же самое, только с бессонницей в придачу.

«Я пробовал(а) удалить приложения, но через день всё вернул(а)»

Это нормально, и это не про слабость. Резкий запрет обычно заканчивается срывом, мы уже говорили об этом. Лента закрывает какую-то потребность: снимает скуку, заглушает тревогу, даёт ощущение связи с миром. Если просто отнять её, потребность останется, и она вернёт вас обратно. Поэтому работает не запрет, а замена. Чем вы можете закрыть ту же потребность? Скуку — книгой или подкастом. Тревогу — заземлением или прогулкой. Одиночество — сообщением другу. И постепенно, по одному правилу в неделю.

«А соцсети без новостей тоже вредны?»

Смотря какие и как. Если лента друзей и хобби вас радует, вдохновляет и не оставляет после себя тяжести, проблемы нет. Проверьте себя простым вопросом, который мы уже задавали: «Как я себя чувствую через десять минут после того, как закрыл(а) приложение?». Лучше, чем до? Прекрасно. Хуже? Значит, эта лента тоже требует диеты, даже если в ней нет ни одной новости.

ЧТО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ

1 Думскроллинг — не слабость воли. Против вас работают древний мозг, который реагирует на любой «шорох», и лента, устроенная как игровой автомат.

2 Мысль «надо проверить новости» — это мысль, а не приказ. Её можно заметить, назвать и не выполнять.

3 Новостная диета работает лучше запретов: окна по расписанию, телефон вне спальни, три-пять спокойных источников, текст вместо видео.

Итак, ленту мы немного приручили. Но остаётся главный вопрос, который она так любит подогревать: как вообще что-то планировать, когда непонятно, что будет в пятницу? Об этом следующая глава.

ГЛАВА 03 · ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ

03

Горизонт планирования: два дня

или Как строить планы, когда непонятно, что будет в пятницу

На собеседованиях до сих пор любят задавать вопрос: «Кем вы видите себя через пять лет?». Раньше на него отвечали что-нибудь бодрое про руководящую должность. Сейчас честный ответ звучит примерно так: «Живым. Желательно выпавшимся. Остальное обсуждаемо».

Горизонт планирования сжался у многих. Когда-то люди брали ипотеку на двадцать лет и спокойно представляли, как будут её гасить. Покупали абонемент в спортзал на год. Планировали отпуск за шесть месяцев, бронировали отель, выбирали экскурсии. Сейчас даже поход в театр через месяц вызывает лёгкое чувство азарта: «Ну, посмотрим».

— *Давай летом съездим на море?*

— *Давай. А куда?*

— *Ну... посмотрим, что будет летом.*

— *А что будет летом?*

Оба делают глоток чая и одновременно смотрят в окно.

У этого есть неприятный побочный эффект. Когда планов нет, жизнь начинает ощущаться как череда одинаковых дней. Работа, дом, лента, сон. Нет того, чего ждёшь. Нет точки на горизонте, к которой идёшь. Психологи иногда назы-

вают это состояние «жизнью в режиме реагирования»: вы не ведёте, вас ведут. Прилетает задача — делаете. Прилетает новость — тревожитесь. Прилетает выходной — лежите.

В первой главе мы говорили, что откладывать жизнь «до нормальности» не стоит. Логичный вопрос: хорошо, а как её тогда планировать? Если непонятно, что будет в пятницу, как планировать год?

Короткий ответ: никак. И это нормально. Нужно просто сменить инструмент.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ

Карта и компас

Есть метафора, которую любят использовать в АСТ, и она лучше всего объясняет, что сломалось.

Обычное планирование похоже на **карту**. У вас есть точка А и точка Б, вы прокладываете маршрут, отмечаете повороты. «Через год повышение, через два ипотека, через три ребёнок». Карта отлично работает, пока местность не меняется. Но если посреди маршрута вдруг появляется река, которой не было, или исчезает мост, карта становится бесполезной. Хуже того, она начинает мучить: вы смотрите на неё и видите, как далеко вы от «правильного» маршрута.

А вот **компас** не говорит, где именно вы будете через год. Он говорит только одно: где север. В какую сторону идти. И с компасом можно двигаться по любой местности. Появилась

река — обходите, но продолжаете идти на север. Исчез мост — ищете брод, но направление то же.

В АСТ компас — это **ценности**. Не цели («купить квартиру», «стать руководителем»), а направления: «заботиться о близких», «расти в профессии», «жить в красивом», «быть свободным». Цели — это города на карте. Их может смыть. Ценности — это стороны света. Их не отменить никаким решением сверху.

ФАКТ

Психолог Стивен Хейз, создатель АСТ, объясняет разницу так. Цель можно достичь и вычеркнуть: «пробежать марафон» — сделано. Ценность нельзя «достичь»: нельзя однажды закончить «быть хорошим родителем» и поставить галочку. Именно поэтому ценности устойчивее целей: они не заканчиваются и не отменяются, когда меняются обстоятельства.

Почему длинные планы стали опасны

Есть и вторая проблема. Длинные планы в нестабильные времена не просто бесполезны. Они ранят. Каждый раз, когда жизнь ломает план, мы переживаем это как маленькое поражение. «Хотел накопить к весне — не накопил». «Хотели переехать в этом году — не переехали». Мозг складывает эти поражения в папку «Я неудачник» или «Ничего не полу-

чается». Через пару лет люди просто перестают планировать, чтобы не разочаровываться. И оказываются в зале ожидания из первой главы.

Выход не в том, чтобы отказаться от планов. Выход в том, чтобы сделать их короче и гибче. Как делают в разработке программ, где давно привыкли к тому, что требования меняются каждую неделю.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Три инструмента. Первый — найти свой компас. Второй — сократить планы до коротких циклов. Третий — заранее договориться с собой, что делать, если всё пойдёт не так.

Практика 1. Найти компас

Как делать

Возьмите пять сфер жизни: работа и деньги, близкие, здоровье, развитие, отдых и радость.

Для каждой сферы ответьте на вопрос: «Каким человеком я хочу быть в этой сфере, независимо от обстоятельств?». Не «чего я хочу добиться», а «каким я хочу быть». Не «зарабатывать 300 тысяч», а «быть профессионалом, к которому идут за советом». Не «купить дом у моря», а «жить в месте, где мне красиво и спокойно».

Проверьте на устойчивость. Спросите про каждую формулировку: «Может ли это отнять ключевая ставка, закон или нейросеть?». Если да, это цель, а не ценность. Копайте глубже: что за ней стоит?

Оставьте одно-два слова на каждую сферу. Например: «работа — мастерство», «близкие — забота», «здоровье — бодрость», «развитие — любопытство», «отдых — красота».

МОЙ КОМПАС

Работа и деньги — каким я хочу быть?

Близкие — каким я хочу быть?

Здоровье — каким я хочу быть?

Развитие — каким я хочу быть?

Отдых и радость — каким я хочу быть?

Практика 2. Двухнедельные спринты

В разработке программ давно отказались от планов на год. Вместо этого работают **спринтами**: короткими циклами по одной-две недели. В начале спринта решают, что делают. В конце смотрят, что получилось, и решают, что делать дальше. Если за это время что-то изменилось, просто учитывают это в следующем спринте. Никакой трагедии.

Этот подход прекрасно переносится на жизнь.

Как делать

Раз в две недели, например в воскресенье вечером, выделите 20 минут.

Посмотрите на свой компас. Выберите одну-две сферы, в которые хотите сделать шаг в эти две недели.

Придумайте по одному конкретному действию на каждую выбранную сферу. Маленькому, выполнимому, с датой. Не «заняться здоровьем», а «в среду и субботу гулять по 40 минут». Не «больше общаться с родителями», а «в четверг позвонить маме и спросить, как дела у неё, а не пересказывать новости».

Добавьте одну вещь, которую ждёте. Кино, встреча, новое кафе, поездка за город. Что-то, что даст точку на горизонте. Две недели — достаточно короткий срок, чтобы это было реально почти в любых обстоятельствах.

Через две недели подведите итоги. Не «выполнил/провалил», а «что получилось, что помешало, что возьму в следующий спринт».

ЛАЙФХАК · КАЛЕНДАРЬ РАДОСТЕЙ

Заведите в телефоне отдельный календарь, например зелёного цвета, куда записываете только то, чего ждёте. Не дела, не дедлайны, не визиты к стоматологу, а радости. Когда тоскливо, откройте этот календарь. Мозгу очень важно видеть, что впереди есть что-то хорошее. Это называется «предвкушение», и исследования показывают, что радость от ожидания приятного события порой не меньше, чем от самого события.

Практика 3. Планы «если — то»

Главный страх планирования сейчас: «А если всё опять поменяется?». С этим страхом можно работать напрямую, заранее решив, что вы будете делать, если поменяется.

Немецкий психолог Петер Голльвитцер много лет изучал так называемые **намерения реализации**. По-человечески говоря, это планы в формате «если случится X, то я сделаю Y». Оказалось, что такие планы выполняются гораздо чаще, чем обычные «я хочу».

ФАКТ

В 2006 году Голльвитцер и его коллега Паскаль Ширан собрали вместе результаты 94 исследований, в которых участвовали в общей сложности более 8 тысяч человек. Вывод: люди, которые формулировали планы в формате «если —

то», достигали своих целей заметно чаще, чем те, кто просто ставил цели. По меркам психологии эффект оказался от среднего до большого, а это редкость.

Всё дело в том, что решение принимается заранее, в спокойном состоянии. А в момент, когда что-то пойдёт не так, думать уже не нужно: план срабатывает почти автоматически. Для тревожного мозга это огромное облегчение. Неопределённость никуда не делась, но у вас уже есть ответ на неё.

Как делать

Для каждого важного плана напишите три строчки.

План

Что делаю

Основной план (А)

«Летом едем на море в Турцию»

Если не получается А, то план Б

«...то едем на Алтай»

Если не получается Б, то план В

«...то снимаем домик за городом на неделю»

Главное правило: **план В должен быть почти гарантированно выполним**. Это ваша страховочная сетка. Когда вы знаете, что даже в худшем случае отпуск будет, пусть и скромнее, тревога вокруг планов А и Б сильно падает.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Оля и Максим, 34 и 36 лет. Три года подряд откладывали большой ремонт: «вдруг цены упадут», «вдруг придётся переезжать». Сделали таблицу «если — то». План А: ремонт всей квартиры весной. План Б: если весной денег не хватает, делаем только кухню. План В: если и на кухню не хватает, перекрашиваем стены в спальне сами за одни выходные. Весной выяснилось, что хватает только на Б. Сделали кухню. Говорят, что впервые за три года дом начал ощущаться «своим», а не «временным».

ВАЖНО

Короткие планы — не запрет на длинные мечты. Если вы мечтаете о своём доме или о собственном деле через десять лет, мечтайте. Просто не делайте из мечты расписание. Мечта задаёт направление, как компас. А двухнедельные спринты — это шаги в ту сторону.

ТЕСТ

Какой вы планировщик?

Выберите утверждение, которое больше всего про вас.

ВЫБЕРИТЕ ОДНО

☐ **А.** Я до сих пор составляю планы на год и сильно расстраиваюсь, когда они рушатся.

☐ **Б.** Я перестал(а) планировать вообще. Смысл, если всё равно всё поменяется?

☐ **В.** Я планирую только работу, а личное оставляю «на потом».

☐ **Г.** Я планирую короткими отрезками и спокойно перестраиваю планы, когда что-то меняется.

А

КАРТОГРАФ

Картограф в шторм

Вы честно рисуете маршрут, а жизнь его стирает. Не выбрасывайте карту, но попробуйте спринты и планы «если — то»: они сохраняют вашу любовь к порядку и уберут боль от каждого сбоя.

Б

ФАТАЛИСТ

Путник без компаса

Вы защитились от разочарований, но заодно и от радостей. Начните с практики «Компас» и «Календаря радостей». Одна точка на горизонте на ближайшие две недели — уже огромный шаг.

В

ТРУДОГОЛИК

Работа по плану, жизнь по остаточному

Работа распланирована, а жизнь идёт фоном. Попробуйте в следующем спринте поставить одно действие в сферу «отдых» или «близкие» и обращаться с ним так же серьёзно, как с рабочей задачей.

Г

НАВИГАТОР

Навигатор

Вы уже умеете то, чему посвящена эта глава. Можете пропустить её с чистой совестью. Или дать почитать тому, кто застрял в варианте Б.

ИСТОРИЯ ПОБЛИЖЕ

Вика и отложенная свадьба

Вика и её жених Костя познакомились пять лет назад. Три из них они откладывали свадьбу. Сначала хотели большую, человек на сто, с выездной регистрацией. Потом «надо переждать, пока всё стабилизируется». Потом «вдруг кто-то из гостей не сможет приехать». Потом подорожало всё, что могло подорожать.

«В какой-то момент мы поняли, что ни разу за три года не обсуждали саму свадьбу, — рассказывает Вика. — Мы обсуждали только, почему её сейчас нельзя сделать».

Когда они сели разбираться с компасом, выяснилась интересная вещь. Ни Вике, ни Косте на самом деле не была нужна свадьба на сто человек. Это была картинка из чужих фотографий и отчасти мечта Викиной мамы. Для них самих важно было другое: чтобы рядом были самые близкие, чтобы было красиво и чтобы это был «их» день, а не спектакль для родственников. Это и были ценности. А сто гостей и выездная регистрация оказались всего лишь одной из возможных целей.

Дальше они написали план «если — то». План А: свадьба на двадцать человек в загородном доме в июне. План Б: если не получится с домом, то ресторан в городе и прогулка в парке. План В: если и это не выйдет, то регистрация вдвоём, а потом ужин с родителями и двумя лучшими друзьями.

В июне сработал план Б: дом забронировали другие, а искать новый было некогда. «Я думала, буду расстраиваться, — говорит Вика. — А я вообще не расстроилась. У нас же

был план. Мы знали, что делать».

Свадьба прошла в маленьком ресторане на восемнадцать человек. Викина мама поплакала, что не на сто, и потом весь вечер танцевала. А Вика говорит, что самый ценный урок был не про свадьбу. «Мы поняли, что можем решать большие вещи, не зная, что будет дальше. Теперь так планируем всё. Даже отпуск».

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ЗАДАЮТ

«Двухнедельные спринты — это же для программистов. Мне это кажется слишком формальным»

Назовите по-другому. «План на две недели», «воскресная планёрка с собой», «что делаем до следующей зарплаты». Суть не в слове, а в длине горизонта. Две недели — это достаточно коротко, чтобы жизнь не успела перевернуть всё вверх дном, и достаточно длинно, чтобы успеть сделать что-то заметное. Если вам ближе неделя или месяц, берите свою мерку. Главное, чтобы план был не на год.

«Если ценности нельзя "достичь", как понять, что я иду правильно?»

По направлению, а не по пункту назначения. Если ваша ценность «заботиться о близких», то каждый звонок маме,

каждый ужин с семьёй без телефона, каждое «как ты?» другу — это шаг в эту сторону. Вы никогда не дойдёте до таблички «Забота. Конечная». Но вы всегда можете проверить, куда смотрит компас: на запад, как вы хотели, или вас давно несёт на юг. Для этого и нужен короткий итог в конце каждого спринта.

«Мой план В — это тоже слишком много. У меня вообще ничего не гарантировано»

Тогда сделайте план В ещё меньше. Настолько, чтобы он зависел только от вас. Если отпуск невозможен даже в самом скромном виде, то планом В может быть один свободный выходной без телефона и с любимой едой. Смысл плана В не в размахе, а в том, что он точно состоится. Когда мозг знает, что хоть что-то хорошее гарантировано, он меньше цепляется за тревогу вокруг всего остального.

ЧТО ЗАБРАТЬ С СОБОЙ

1 Длинные планы в нестабильное время не только бесполезны, но и ранят: каждый сбой мозг записывает в поражения. Нужен другой инструмент.

2 Ценности работают как компас: они не говорят, где вы окажетесь, но говорят, куда идти. Их не отнимет ни ставка, ни закон, ни нейросеть.

3 Планируйте двухнедельными спринтами, держите в ка-

лендаре то, чего ждёте, и заранее пишете планы «если — то» с гарантированно выполнимым планом В.

С планами разобрались. Но есть ещё одна вещь, которая мешает жить даже тогда, когда всё вроде бы спокойно: фоновая тревога, которая гудит, как холодильник ночью. О ней следующая глава.

ГЛАВА 04 · ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ

04

Тревога, которая живёт по соседству

или Что делать с фоновым напряжением, которое не выключается

Вы когда-нибудь замечали гудение холодильника только в тот момент, когда он выключается? Всё время он гудел, а вы не слышали. И вдруг тишина. И вы понимаете: ого, оказывается, было шумно.

С фоновой тревогой то же самое. Она не похожа на панику из кино, где человек хватается за сердце и дышит в пакет. Она тихая. Она просто всегда здесь. Плечи немного подняты к ушам. Челюсть сжата. Сон неглубокий, и под утро вы просыпаетесь с ощущением, будто всю ночь что-то решали. Посреди обычного дня, пока режете салат, вдруг накатывает смутное «что-то не так», хотя ничего конкретного не произошло.

Многие живут в этом годами и считают нормой. «Ну а как иначе, время такое». И только в отпуске, на третий день у моря, вдруг чувствуют, что плечи опустились. Холодильник выключился. А на обратном пути, уже в аэропорту, снова начинает гудеть.

— Ты чего такая напряжённая?

— Я? Я не напряжённая. Я нормальная.

Её плечи в этот момент находятся примерно на уровне

мочек ушей.

— Ну ладно.

— Просто вообще всё как-то... ну ты понимаешь.

— Понимаю.

Он понимает. Его челюсть сжата так, что можно колоть орехи.

В этой главе мы разберёмся, что это за зверь, почему он не уходит и как его хотя бы приручить. Спойлер: полностью выключить тревогу нельзя, и это даже хорошо. Но сделать её тише, чтобы она не мешала жить, вполне можно.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ

Сигнализация, которая срабатывает от ветра

Тревога — не поломка. Это встроенная система безопасности, и довольно гениальная. Когда мозг замечает угрозу, небольшой участок в глубине мозга, **миндалевидное тело**, включает тревогу. Тело мгновенно готовится бежать или драться: сердце бьётся чаще, мышцы напрягаются, дыхание учащается, пищеварение замедляется (не до еды сейчас). Всё это за доли секунды, раньше, чем вы успеваете подумать.

Прекрасная система, если угроза — волк. Волк появился, вы убежали, волк исчез, система выключилась. Весь цикл занимает минуты.

Проблема в том, что современные угрозы устроены ина-

че. Они не появляются и не исчезают. Они висят. Цены, работа, будущее детей, «вообще всё». Это как автомобильная сигнализация, которая срабатывает от ветра, а ветер дует постоянно. Система не выключается, и тело живёт в режиме «волк рядом» месяцами. Отсюда плечи у ушей, сжатая челюсть, плохой сон и усталость, которая не проходит.

Беспокойство как попытка решить нерешаемое

Есть ещё один механизм, и его хорошо изучила когнитивно-поведенческая терапия. Фоновая тревога почти всегда сопровождается **беспокойством**, то есть бесконечным прокручиванием мыслей: «А что, если...». А что, если сократят? А что, если цены снова вырастут? А что, если заболею?

Беспокойство кажется полезным. Как будто, прокручивая сценарии, вы к ним готовитесь. Американский психолог Томас Борковец, один из главных исследователей хронической тревоги, показал, что это иллюзия. Беспокойство почти никогда не приводит к решению. Оно крутится по кругу, как хомяк в колесе: много движения, ноль продвижения. Зато создаёт у мозга ощущение, что он «что-то делает».

ФАКТ

В 2019 году психологи из Университета штата Пенсильвания Лукас Лафреньер и Мишель Ньюман попросили людей

с тревожным расстройством в течение десяти дней записывать свои беспокойства, а потом проверять, сбылись ли они. Выяснилось, что **около 91% беспокойств не сбылись**. У многих участников не сбылось вообще ни одно. А когда что-то плохое всё-таки происходило, чаще всего это оказывалось не так страшно, как ожидалось, и люди справлялись лучше, чем думали.

Это не значит, что бояться нечего. Это значит, что наш тревожный синоптик постоянно предсказывает ураган, а на улице в основном просто пасмурно.

ВАЖНО

Фоновая тревога от жизни в нестабильное время и тревожное расстройство — разные вещи. Если тревога мешает работать, спать или общаться, если бывают панические атаки (внезапные приступы сильного страха с сердцебиением и нехваткой воздуха), если это длится больше полугода, стоит обратиться к психотерапевту или врачу. Тревожные расстройства хорошо лечатся, и ждать, пока «само пройдёт», не нужно.

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

Две практики. Первая для хронического беспокойства: она помогает убрать бесконечное «а что, если» из обычного дня. Вторая для острых моментов, когда тревога накатывает

волной и нужно вернуться в реальность прямо сейчас.

Практика 1. Тревога по расписанию

Звучит как шутка, особенно в книге с таким названием. Но это реальный метод КПТ, который называется **отложенное беспокойство**. Первым его описал тот самый Борковец с коллегами ещё в 1983 году, и с тех пор он входит в стандартный набор техник при хронической тревоге.

Идея такая. Вы не пытаетесь не беспокоиться (это не работает, попробуйте не думать о белом медведе). Вы просто переносите беспокойство на специальное время. Как будто говорите тревоге: «Я тебя услышал. Обсудим в 18:30».

Как делать

Назначьте «час тревоги». На самом деле достаточно 15–20 минут. Каждый день в одно и то же время и в одном и том же месте. Например, 18:30 на кухне. Не перед сном и не в кровати.

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.