

The background image shows a person from the chest down, wearing a grey crewneck sweater. They are holding a large, dark, swirling orb in their hands. Inside the orb, a dragon's head and wings are visible, and a bright yellow lightning bolt strikes down through the center of the orb. The overall tone is mystical and dramatic.

АНТОН АГЕЕВ

ПУТЬ МАСТЕРА ДРАКОНОВ,
ИЛИ
КАК ПРЕВРАТИТЬ ТРЕВОГУ
В СОБСТВЕННУЮ СИЛУ

18+

Антон Агеев

**Путь мастера Драконов,
или как превратить
тревогу в собственную силу**

<https://litres.ru/74570349>

SelfPub; 2026

Аннотация

Если вы взяли эту книгу в отделе фэнтези — немедленно верните её в отдел психологии! Потому что, следуя за вдохновляющей метафорой «Мастера Драконов», вы отправитесь в увлекательное путешествие по миру тревоги — от познания её физиологии до освоения практических техник самопомощи, — а каждая глава предложит вам новые перспективы и инструменты для приручения ваших «драконов».

Содержание

Глава 1. Физиология Дракона: введение в понятие тревоги	4
Глава 2. Виды Драконов: как маскируется тревога	12
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Антон Агеев

Путь мастера Драконов, или как превратить тревогу в собственную силу

Глава 1. Физиология Дракона: введение в понятие тревоги

Тысячи лет назад Драконы и люди были союзниками. Драконы служили людям. Взамен люди кормили их и относились с пониманием и почтением. В те времена особенно ценились герои, которых звали Мастерами Драконов. Они были способны общаться с мистическими созданиями и прислушиваться к ним. Драконы помогали людям вовремя сориентироваться в ситуации и оценить противника. Говорят, что существовали даже такие Мастера, которые умели замедлять время, дабы выиграть лишние секунды на принятие решения.

Драконы были не злобными монстрами, а больше верными друзьями, которые указывали на опасность и помогали к ней подготовиться. Мастера могли сливаться с Драконами сознанием и управлять общим состоянием, используя его се-

бе во благо. Помимо силы и скорости Дракона, Мастер приобретал способности, что помогали ему принимать верные решения в критические моменты.

Шли века. Необходимость сражаться за выживание сходила на нет. Человек всё реже выходил на охоту в дикие леса. Битвы всё чаще проходили в кулуарах замков и имели не физический характер, а интеллектуальный. Необходимость в огнедышащих существах пропадала. И со временем люди стали бояться их, воспринимая как врагов, а не как союзников. Постепенно многие Драконы одичали и сами начали нападать на людей. Многие потомки Мастеров перестали управлять симбиозом сознания. Но те, кто сохранил связь с этими «чудовищами», продолжают черпать их силу и мудрость для преодоления жизненных испытаний.

Из этой главы вы узнаете, как учёные пытаются объяснить отголоски симбиоза сознания Мастера с Драконом и это состояние всего одним словом — «тревога».

Пожалуйста, не пугайтесь — это будет самая сложная для понимания часть книги. Ох уж эти учёные...

Минутка науки

Тревога с физиологической точки зрения представляет собой **комплексный ответ организма на стрессовую ситуацию или восприятие угрозы**. Это состояние активации, которое мобилизует различные физиологические системы для подготовки к возможному «бою или бегству».

Изначально тревога служила для выявления угроз здоро-

вью и благополучию человека. Но если в древности большинство угроз было реально — от хищников до пожаров и наводнений, то сейчас мозг реагирует даже на мысли и фантазии. Особенно если человек в целом склонен отвечать тревогой на большинство внешних раздражителей.

На уровне нейрофизиологии за тревогу отвечают несколько структур:

— Миндалевидное тело (амигдала) осуществляет быструю первичную оценку опасности и запускает воспоминания, если происходящее отсылает к травме.

— Передняя поясная кора направляет фокус внимания на эмоциональный, когнитивный и сенсорный (информация от органов чувств) опыт. Некоторые области префронтальной коры участвуют в формировании плана конкретных действий.

— Таламус позволяет запоминать информацию, а гипоталамус регулирует скорость телесных реакций с помощью гормонов.

Итак, физиологически тревога имеет понятные цели:

— Готовит организм к «борьбе или бегству» за счёт активации симпатической нервной системы — выделяются адреналин и норадреналин. Эти гормоны увеличивают частоту сердечных сокращений, повышают артериальное давление и ускоряют дыхание.

— Помогает адаптироваться к стрессу за счёт активации гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) системы,

что приводит к выделению кортизола. Этот гормон повышает уровень энергии и подавляет воспалительные процессы.

А теперь, когда вы знаете, что тревога — это не просто ощущение, а полноценная физиологическая реакция на стресс, предлагаю отложить свиток нейрофизиологии и поговорить простым языком.

Ещё Дарвин писал, что выживал не сильнейший, а тот, кто адаптировался. Добавлю — адаптировался и проявлял осторожность, ограждая своё потомство и запоминая прошлый опыт. Выживал не тот, кто шёл драться с медведем, а тот, кто научился предугадывать его появление и обходить стороной. Сегодня у нас нет такой необходимости, но несколько миллионов лет эволюции человека она присутствовала.

Таким образом, механизмы защиты типа «бей, беги или замри» продолжают действовать и поныне, хотя их актуальность снизилась. Это приводит к конфликту между мозгом, телом и действиями, что проявляется в различных симптомах тревоги.

Изменения в дыхании. Организм стремится насытить кислородом все клетки, готовясь к возможному физическому напряжению. Человек может начать дышать чаще и короткими вздохами, что может привести к гипервентиляции и ощущению удушья.

Напряжение мышц. Под воздействием тревоги мышцы часто напрягаются, готовясь к действию, что может вызвать усталость, боль, скованность, дрожь или дискомфорт в теле.

Именно поэтому тревога так изматывает.

Усиление потоотделения. Для охлаждения разогревшегося организма активируются потовые железы.

Изменения в пищеварительной системе. Тревога может вызывать изменения в работе пищеварительной системы. Кровь отводится от внутренних органов к мышцам, что может вызывать ощущение дискомфорт в животе, а также диарею или запоры.

Изменения в концентрации внимания и мышлении. При тревоге концентрация внимания зачастую падает, а мышление заикливается на источнике тревоги или возможных угрозах. Эту связь необходимо осознать и разорвать.

Как я уже сказал, все эти реакции помогали нашим предкам справляться с опасностями. Однако в современном мире, когда большинство угроз скорее воображаемые, проявления тревоги могут приносить проблемы, особенно если она продолжительна или чрезмерна. В таком случае необходимо учиться их регулировать.

Кейс: те, кто грызут себя по чуть-чуть

Имя: Ася, 27 лет

Статус: SMM-специалист, живёт одна, в длительном стрессе из-за работы и неопределённости будущего

Скрытый Дракон: онихофагия как телесное выражение тревоги и самонаказания

Контекст:

Ася не считала себя тревожной. Наоборот — «всё под

контролем». Но уже несколько лет она грызла ногти. До боли, до крови, до стыда. Прятала руки на фото, в метро, на свиданиях. Обещала себе «вот с понедельника — стоп»... и срывалась снова.

«Это как автомат. Сначала кусаю, потом понимаю. А остановиться — не могу. Иногда ловлю себя на этом по дороге домой, в такси, за компом. Даже не замечаю».

Она пробовала:

- горький лак — не помог,
- медитации — раздражали,
- пластыри — срывала,
- мантры — забывала.

«Самое обидное — я не тупая. Я понимаю, что это вредно. Но в момент, когда кусаю, — всё равно».

Образ Дракона: Дракон-паразит. Он не рычит, не пугает, не поджидает. Он сидит рядом. Шепчет: «Ты же не справишься. Ты не должна злиться. Просто сгрызи это. Тихо». Он не выглядит опасным — но он крадёт куски тебя. По чуть-чуть.

Проработка в терапии:

Сначала мы работали с осознанием. Где, когда, в какие моменты возникает импульс? Ответ: почти всегда на границе эмоционального напряжения, особенно когда:

- Приходят уведомления с работы.
- Нужно ответить кому-то «неудобному».
- Она застревает между «хочу» и «надо».

— Чувствует, что «не справляется, но не может упасть».

Она грызла ногти, когда не могла выпустить напряжение наружу — и направляла его внутрь. Это был ритуал: кусать себя, чтобы не укусить других. Привычка — но ещё и бессознательная форма самонаказания за тревогу, которую нельзя выразить.

Мы не боролись с привычкой напрямую. Мы дали ей альтернативу:

— докусания — назвать чувство (страх, злость, усталость, раздражение),

— вместикусания — сжимать руки в кулаки, чесать кожу, писать в заметки, крутить в руках кольцо су джок,

— после — не ругать, а замечать, как тревога просилась наружу.

Результат:

Ася не перестала грызть ногти сразу. Но она перестала ненавидеть себя за это. Научилась замечать момент напряжения. Начала говорить вслух: *«Сейчас мне страшно. Сейчас я злюсь. Сейчас мне нужно, чтобы меня оставили в покое»*.

Через 2 месяца — впервые с детства — она сделала маникюр. Просто потому, что заслужила не наказание, а уход.

«Я всю жизнь думала, что срываюсь, потому что слаба. А оказалось — потому что слишком долго держалась».

Комментарий:

Телесные привычки часто не «вредные» — они спасающие, просто неэффективные. Когда ты не можешь выразить

тревогу словами, она выходит через тело: ногти, волосы, зубы, кожу. Не нужно бороться с привычкой. Нужно услышать — что она пытается сказать.

Задание

Проанализируйте, какие самые частые телесные симптомы вы ощущаете во время тревоги, и запишите их в таблицу. Оцените их интенсивность (где 0 — «не испытываю», 10 — «невыносимо») и влияние на вас (где 0 — «поддаётся контролю», 10 — «невозможно контролировать»). При необходимости можете дописать симптомы, которые испытываете.

Симптом	Сила симптома 0–10	Влияние симптома 0–10
Изменения в дыхании		
Напряжение мышц		
Усиление потоотделения		
Изменения в пищеварительной системе		
Изменения в концентрации внимания и мышлении		
...		

Глава 2. Виды Драконов: как маскируется тревога

Думаете, всё так просто в мире Драконов? Не тут-то было! Итак, люди когда-то жили бок о бок с этими могущественными созданиями, находя в них верных союзников и покровителей. Но со временем стали игнорировать, полагая, что больше не нуждаются в них.

Некоторые огнедышащие приспособились к нуждам современного мира, ведь их единственной задачей было служить человеку. Но порой они обладали куда большей силой, чем того требовали обстоятельства. Жадные до сражений, Драконы начинали толстеть и набирать вес, подчиняя сознание людей. Также в этом мире есть и другие, весьма коварные сущности, которые пытаются выдать себя за настоящих Драконов. Ведь всем известно, что Мастер кормит своего верного помощника и заботится о нём. Однако эти лживые существа лишь паразитируют на людях, разрушая их жизни и совершенно не помогая своим «хозяевам».

Достоверно неизвестно, откуда они взялись. Одни говорят, что это Драконы, сумевшие вырваться из-под контроля человека. Другие же утверждают, что они не имеют никакого отношения к могущественным созданиям. Так или иначе, эти коварные существа представляют серьёзную опасность

для всех, кто осмеливается вступить в их владения.

А теперь давайте подробнее изучим набравших в весе Драконов и тех, кто ими притворяется.

В своей практике я часто наблюдаю интересный момент: люди стесняются, стыдятся своей тревоги, боятся быть тревожными. Но мы же с вами теперь знаем, что тревога в той или иной степени свойственна всем людям. Важно лишь не застревать в этом состоянии.

Однако стереотипы рисуют забившегося в угол, дрожащего, жалкого человечка, и потому многие проявляют тревогу как угодно, лишь бы не признавать факт её наличия. Они пытаются всеми силами скрыть свои переживания, — порой и от себя, — считая, что это признак слабости или неполноценности. В итоге тревога часто приобретает причудливые формы, которые я и называю «жирными Драконами»: чтобы стать Мастером такого Дракона, сперва необходимо заставить его похудеть.

Итак, кто они? (Отмечу, что не всегда причиной подобных состояний является именно тревога).

Трудоголизм

Трудоголизм — навязчивая потребность постоянно работать, не давая себе передышки. Это серьёзная проблема, которая рано или поздно приводит к эмоциональному и физическому истощению. Но мало кто задумывается, что в основе зачастую опять же лежит тревога. Именно страх, беспокойство и неуверенность заставляют людей «гнать лошадей» на

работе. Страх потерять должность, статус, финансовую стабильность толкает их к бесконечной гонке за результатом и сверхурочным в попытке обезопасить себя.

Трудоголики также испытывают потребность в признании и одобрении, стремясь доказать свою незаменимость и компетентность. Кроме того, они боятся остаться наедине со своими мыслями и чувствами, так как не умеют расслабляться. Перфекционизм и завышенные требования к себе провоцируют постоянное беспокойство, а проблемы в личной жизни нередко делают работу способом избежать эмоциональных переживаний. В итоге тревога лишь усиливается, а человек застревает в порочном круге хронического стресса, проблем со здоровьем и отчуждения от близких. Чтобы разорвать этот круг, необходимо обратиться к корням проблемы — своим тревожным мыслям и установкам.

Чрезмерная занятость и гиперактивность, как и трудоголизм, часто являются способами маскировки глубинной тревожности. Люди, страдающие от повышенной тревожности, нередко стремятся быть постоянно в движении, загружать себя работой и задачами, чтобы отвлекаться от своих беспокойств и страхов. Такая гиперактивность выполняет важную защитную функцию. Оставаясь занятыми, тревожные люди стараются не дать своему сознанию «свободного времени», в которое могли бы проявиться их тревожные мысли и чувства.

Они как будто пытаются убежать от самих себя в режим

«сделать-сделать-сделать». Эта стратегия поначалу и правда помогает справляться с напряжением. Когда человек постоянно занят, у него нет возможности глубоко погрузиться в свои тревоги. Однако в долгосрочной перспективе такое поведение ведёт к эмоциональному истощению и выгоранию. Чрезмерная занятость не решает проблему тревожности, а лишь загоняет её внутрь. Рано или поздно человек всё равно сталкивается со своими страхами и неуверенностью, и тогда последствия могут быть гораздо более разрушительными.

Чтобы справиться с тревогой, лежащей в основе трудоголизма, необходимо научиться осознавать свои беспокойства и находить более здоровые способы с ними работать. Важно выделять время для отдыха, самоанализа и практик, которые помогают снижать тревожное напряжение. Лишь так можно освободиться от порочного круга чрезмерной занятости.

Кейс: мастер, который всё время был занят

Имя: Алина, 32 года

Профессия: руководитель проектов в маркетинговом агентстве

Скрытый Дракон: гиперактивность и контроль

Контекст: Алина пришла на терапию с жалобой на хроническую усталость и ощущение «что-то не так, но я не могу понять, что именно». Она не считала себя тревожной: не страдала от панических атак, не боялась выступлений, не избегала социальных ситуаций.

Её день был расписан по минутам: работа, курсы, забота

о младшем брате, тренировки, уборка, благотворительность. «Если я ничего не делаю — мне кажется, что я теряю жизнь», — объясняла она. Но при этом ночью плохо спала, часто просыпалась с головной болью и на выходных чувствовала раздражение, даже когда никто её не трогал.

Образ Дракона: мы представили её тревогу в виде Дракона-хранителя башни — того, кто оберегает замок активности от разрушения. Только снаружи он выглядел как защитник, но внутри держал Алину в плену.

Проработка в терапии: постепенно стало ясно — Алина не терпит пауз. Любое замедление рождает у неё невыносимое ощущение угрозы. Мы назвали это «тишиной, в которой кричит Дракон». В её случае тревога не выражалась в страхах, а в навязчивом стремлении всё контролировать и всё успевать, чтобы не допустить провала, ошибки, хаоса.

Когда она впервые села в тишине на 10 минут без телефона и дел, она начала плакать — не от грусти, а от паники, как будто оказалась в пустом, незащищённом пространстве. Так проявился её Дракон — огромный, молчаливый, прячущийся за расписанием.

Результат: Алина начала с малого — 15 минут «бесполезного» времени в день, не запланированного заранее. Вела дневник тревожных мыслей, наблюдала за внутренними установками. Постепенно вернула себе выходные без продуктивности. Научилась говорить «нет», поняла, что гиперконтроль — не защита, а клетка.

Через полгода она сменила работу на менее выматывающую, сохранив при этом доход. Стала реже болеть и начала медитировать (раньше смеялась над этим). Но главное — она перестала путать ценность с полезностью.

Комментарий: многие читатели не узнают в себе тревожных — пока не окажутся на грани. Драконы часто носят маски трудолюбия, ответственности, заботы, эффективности. Но если за этими масками — страх остановиться, значит, внутри что-то требует внимания. И это «что-то» — не слабость. Это зов к исцелению.

Самопожертвование

Самопожертвование — склонность ставить потребности других людей выше своих собственных. Люди с выраженным самопожертвованием нередко движимы страхом быть отвергнутыми, нелюбимыми, или опасаются, что о них плохо подумают окружающие. Они стремятся любой ценой угодить другим даже в ущерб своим интересам.

Самопожертвующий человек боится, что если он будет «слишком много» требовать для себя, то его перестанут любить и принимать. Поэтому он старается быть идеальным помощником, другом, партнёром.

Но в итоге это также приводит к эмоциональному истощению и даже депрессии. Постоянно отдавая себя, человек забывает, кто он такой, утрачивая контакт со своими подлинными желаниями и потребностями.

Такое поведение порождается глубинной тревогой и

неуверенностью в себе, и причины нередко в детстве, когда ребёнок учится любить себя только в ответ на одобрение и внимание родителей. Он усваивает, что его ценность зависит от того, насколько хорошо он отвечает ожиданиям и требованиям других.

Преодолеть это непросто, но важно научиться ставить границы, говорить «нет» и заботиться о себе. Без этого тревога будет вновь и вновь подталкивать к бесконечному самоотречению. Важно понять, что любовь и принятие не должны зависеть от самопожертвования. Научитесь ценить себя такими, какие вы есть, и даже больше — получать удовольствие от помощи другим, а не воспринимать её как долг или обузу.

Кейс: свет, который прячет страх

Имя: Вера, 38 лет

Статус: не замужем, работает коучем по осознанности, ведёт блог о внутреннем росте

Скрытый Дракон: тревога через избегание «негатива», стремление к чистоте сознания, бегство от боли под видом духовности

Контекст: Вера обратилась за поддержкой, когда начала испытывать странную симптоматику:

- бессонница
- скачки давления
- приступы тревоги «ни с того ни с сего»
- ощущение, что она «отсоединяется» от мира

При этом она вела активную «высокочастотную» жизнь:

— Медитировала по два часа в день.

— Читала про трансерфинг, Ошо, курс по кундалини.

— Писала посты про принятие и благодарность.

— Устраивала детоксы, ретриты, «дни тишины».

— Исключила токсичное окружение (по её словам — почти всех).

«Я делаю всё, чтобы оставаться в потоке. Но в последнее время поток перестал нести. Я будто бы знаю все ответы, но мне... страшно. Одиноко. Пусто».

Вера боялась злиться. Считала, что негатив — это «низкая вибрация». Она не спорила. Не ругалась. Не позволяла себе обидеться, завидовать, разочароваться.

«Я думала, что эволюция — это когда ты не страдаешь. А сейчас всё болит. И я не знаю, что со мной».

Образ Дракона: Дракон-гуру. В белом. Он улыбается и говорит: «Низкие вибрации недопустимы. Будь добром. Будь светом. Подними энергию. Всё, что ты чувствуешь — это твои искажения».

Он кажется светлым, но за его мантрами — подавление. Он наказывает за человечность.

Проработка в терапии: мы начали исследовать — какие чувства она считает «неправильными»? Ответ: все, где она выглядит «нелюбящей». Гнев, жалость к себе, обида, усталость, скука — были для неё *тревожными зонами*, сигналом, что «что-то не так с моим уровнем».

Каждый раз, когда в ней появлялась боль, тревога или

конфликт, она...

— Уходила в медитацию.

— Писала дневник благодарности.

— «Перепрошивала мышление».

— Обвиняла себя в «низкой осознанности».

Но на самом деле её тело кричало от усталости быть «свечом».

«Я не живу. Я отрицаю половину себя — только потому, что боюсь быть неправильной в глазах Бога, людей, самой себя».

Результат: Вера начала с малого — позволила себе... злиться. Впервые сказала «нет». Перестала вести блог «по графику». Отменила ретрит. Пошла в контакт с сестрой, с которой не говорила из-за «токсичности».

Она начала ощущать, что страдание — не провал на пути, а часть живого опыта. И что осознанность — не в очищении, а в присутствии даже в тени.

«Я пыталась быть выше тревоги. Но оказалось, надо быть ближе к себе».

Комментарий: некоторая духовность — это не свет, а броня. Когда мы боимся «низкого», мы не поднимаемся — мы убегаем. Тревога, замаскированная под чистоту, опасна тем, что кажется развитием. Но если вы боитесь злиться, уставать, быть несовершенными — возможно, вы не просветлены. Вы просто устали притворяться выше боли.

Тест: живой или «светящийся»? Как отличить ду-

ховность от тревожного избегания чувств

Отметьте, что из этого вам знакомо. Не для самокритики, а для честности.

— Мне неловко или стыдно, когда я чувствую гнев, обиду, раздражение.

— Я часто повторяю себе: *«Это просто низкая вибрация, нужно переключиться»*, вместо того чтобы прожить чувство.

— Мне трудно сказать «нет», потому что боюсь казаться «неосознанным» или «жёстким».

— Я медитирую или читаю книги по саморазвитию, когда чувствую тревогу, вместо того чтобы напрямую признать это состояние.

— Я стараюсь избегать «токсичных» разговоров, даже если это важно для отношений.

— Люди говорят, что я «очень светлый человек», но внутри я часто чувствую себя одиноко и не имею права на слабость.

— Я ловлю себя на том, что «работаю над собой» бесконечно, но ощущение недостаточности не проходит.

— Я быстро «перевожу» свою боль в метафоры — вместо того чтобы прямо сказать: *«Мне больно»*.

— Мне физически тяжело быть рядом с чужими сильными эмоциями — особенно грустью, злостью, тревогой.

— Я иногда чувствую, что «живу над жизнью», как будто не здесь, а на каком-то красивом, но далёком облаке.

Расшифровка:

0–2 балла:Ваша духовность — живая и основана наприятии всего спектра чувств.

3–5 баллов:Возможно, вы подменяете контакт с собой концепциями о «правильности». Обратите внимание: где духовность просто укоряет вас, а не даёт опору?

6 и более баллов:Ваша практика, скорее всего, стала формой тревожного избегания чувств. Вместо жизни — образ. Вместо проживания — трансцендентный побег от него.

Помните:настоящая осознанность не отрицает боли.

Она остаётся рядом с вами — даже в ваших «несветлых» состояниях.

Кейс: мама, которая не спала

Имя:Марина, 29 лет

Статус:в декрете, ребёнку 1,5 года

Скрытый Дракон:гиперопека, постоянное чувство вины, тревога потери контроля

Контекст: Марина пришла на консультацию спустя 9 месяцев после рождения сына. Без депрессии. Без паники. Но с обострённой утомляемостью, бессонницей и ощущением, что она больше не человек, а «система обеспечения выживания».

Её день был зациклен на ребёнке: еда только по расписанию, постоянные проверки дыхания ночью, только органическая еда, только развивающие игрушки, никаких бабушек.

«Я даже мужу не доверяю сменить подгузник — он делает

это „на отвяжись“. Мне не жалко себя — мне страшно, что если я расслаблюсь, что-то случится».

Она не чувствовала тревоги как чего-то пугающего — просто жила в состоянии тотальной мобилизации, будто всё время должна быть начеку. Она называла это заботой. Но в этой заботе не было места отдыху, телу, партнёрству. Ни она, ни ребёнок не дышали спокойно.

Образ Дракона: Дракон-няня. Бдительный, измождённый, с глазами-радарам и сотней рук. Он не спит. Он следит. Он шепчет: *«Ещё чуть-чуть — и ты упустишь что-то важное»*. Он кажется защитником, но сам сжигает деревню вместе с героем.

Проработка в терапии: мы не начинали с тревоги. Мы начали с вопроса: «Когда ты в последний раз была не полезной?»

Она замолчала. Потом ответила: «До беременности. Когда рисовала. Тогда я ещё чувствовала себя собой».

Постепенно стало понятно: её гиперопека — не просто материнский инстинкт. Это был Дракон страха и вины, выросший из убеждения: «Если я не буду идеальной матерью — я подведу».

Она носила тревогу в теле: тянущая шея, сжатая челюсть, срывы на мужа. Ночью спала в полглаза, даже когда ребёнок спал нормально. Её нервная система никогда не получала сигнала «всё в порядке».

Мы работали над тем, чтобы тревога отделилась от забо-

ты. Чтобы Марина увидела: быть хорошей матерью — не значит быть жертвой.

Результат: Марина начала с малого — 20 минут наедине с собой в день. Она делегировала уход бабушке, разрешила мужу самостоятельно справляться с прогулкой. И да — ребёнок остался жив.

Позже она стала практиковать паузы: не делать, не думать, не анализировать. Просто быть рядом. И заметила, как сын начал больше улыбаться — когда мама не контролировала, а была включённой и спокойной.

Она не избавилась от тревоги — но научилась говорить себе:

«Мой контроль не делает его безопаснее. Моя устойчивость — делает».

Комментарий: материнская тревога часто маскируется под заботу, самоотверженность, даже «природный инстинкт». Но если ты перестаёшь спать, есть, жить — это уже не любовь. Это страх. И чем больше ты сливаешься с ним, тем больше он управляет и тобой, и ребёнком. А настоящий Мастер умеет не только сражаться, но и расслаблять хватку, доверяя Жизни.

Тест: тревожная гиперопека

Пройдите этот короткий тест. Отвечайте «да» или «нет» — быстро, без обдумывания.

— Я чувствую вину, если делаю что-то для себя, пока ребёнок бодрствует.

— Я не могу полностью доверять ребёнку даже близким (мужу, бабушке, няне).

— Я проверяю, дышит ли он/она ночью, даже если знаю, что всё в порядке.

— Я отменяю свои дела, если что-то идёт не по плану в детском расписании.

— Я постоянно думаю: «А вдруг я что-то упустила, что-то пошло не так?»

— Я читаю тревожные статьи/форумы «на всякий случай» почти ежедневно.

— Я раздражаюсь на партнёра или других, если они делают не так, как надо.

— Я редко прошу помощи — всё равно сама сделаю лучше.

— Я не могу полностью расслабиться, даже когда ребёнок спит.

— Я не чувствую себя живой — только нужной.

Результаты:

— **0–2 «Да»:** У вас здоровая включённость. Вы заботитесь, но не растворяетесь.

— **3–5 «Да»:** Вы живёте в состоянии повышенной тревожной готовности. Обратите внимание: не подавляете ли вы себя в погоне за безопасностью?

— **6 и более «Да»:** Вероятно, вы находитесь в режиме гиперопеки. Это тревожная форма контроля, а не интуитивная забота.

Помните: Ваш ребёнок нуждается в спокойной, живой маме. А не в сверхчеловеке, который всё делает «по инструкции». Отпустить контроль — тоже форма любви.

Сарказм

Сарказм как защитный механизм может служить способом справляться со страхами и неуверенностью. Саркастичные люди, как правило, скрывают за язвительными шутками и колкими замечаниями свою внутреннюю ранимость.

Тревожные люди склонны использовать сарказм, чтобы чувствовать себя более защищёнными и контролирующими ситуацию. Порой насмешки становятся своеобразной попыткой утвердить своё превосходство, задев или унизив других. Прячась за этой маской, они бессознательно стремятся компенсировать чувство неполноценности и беспомощности.

Однако в долгосрочной перспективе такое поведение лишь усугубляет тревожность. Люди отдаляются от язвительного человека, что усиливает его изоляцию и неуверенность в себе.

Чтобы справиться с этим, необходимо научиться осознавать свои тревожные импульсы и находить более здоровые способы их выражения. Вместо того чтобы сыпать колкостями, важно открыто проговаривать свои страхи и учиться конструктивно взаимодействовать с окружающими. Избавление от язвительности требует работы над самопринятием и развитием эмоциональной зрелости.

Кейс: тот, кто смеялся первым

Имя:Олег, 38 лет

Профессия: UX-дизайнер в IT-компании

Скрытый Дракон: ироничность, самоуничтожение, тревога перед отношениями

Контекст: Олег пришёл в терапию не потому, что «плохо», а потому что «стало бессмысленно». С его слов: «Я не знаю, зачем я вообще пришёл. Психотерапия — для тех, кто всерьёз считает, что у них есть проблемы. Я просто разочарован во всём, включая себя».

Он был обаятельным, умным, язвительным. Превосходно чувствовал слабости других и умел колко шутить — в том числе о себе. Особенно о себе.

«Я тревожный? Ну, может быть, если тревога — это желание сбежать от людей, которые задают личные вопросы».

«Я не перфекционист, я просто знаю, как должно быть — и не выношу, когда всё через ж...»

В работе — бесконечные правки. В отношениях — вечный сарказм. Он разрывал новые связи ещё до того, как появлялась возможность быть отвергнутым. Смеялся первым, чтобы никто не заметил, что он боится быть неуместным. Он называл это «гигиеной ожиданий».

Образ Дракона: Дракон-скоморох. Вечно насмешливый, в пёстром балахоне, держащий в когтях зеркало. Он не пышет огнём — он шепчет что-то, полное сарказма и глумления. Но в этот голос нельзя не вслушаться, и он забивает голос внутренней истины.

Проработка в терапии: разговор о тревоге вызывал у него скуку. Но разговор о контроле — зацепил. Мы пошли через тело: Олег признался, что каждое утро просыпается с напряжённой челюстью и болью в спине. Оказалось, он не дышит глубоко уже несколько лет — только верхом лёгких. «Дышать полной грудью — это как-то слишком уязвимо».

Его Дракон был хитрым — он выглядел как шут, а не чудовище. Он приходил в форме шуток, холодности, дистанции, интеллектуального превосходства. Но это был тот же страх — страх быть раскрытым, осмеянным, отверженным.

Мы начали отслеживать, когда Олег использует сарказм вместо прямого ответа. Когда переводит уязвимость в иронию. Он стал замечать, что в момент, когда хочется пошутить — на самом деле больно.

Результат: Олег научился делать паузу перед шуткой. Начал разговаривать с близкими не шутя. Сделал важную вещь — впервые сказал другу: «Мне страшно быть неинтересным. Поэтому я часто передёргиваю и смеюсь. Но я правда хочу быть рядом».

Он не стал «неироничным». Но его ирония перестала быть бронёй, а стала стилем общения, а не способом прятать тревогу.

А однажды на сессии он сказал: «Представляешь, я впервые промолчал, когда хотел уколоть. И знаешь что? Это было не смертельно».

Комментарий: не все тревоги громкие. Некоторые шеп-

чут. Некоторые смеются. Но если вы не умеете быть уязвимыми — вы не умеете быть по-настоящему собой. И тревога будет скрываться под масками интеллекта, юмора, сарказма... пока вы не научитесь выдерживать тишину между шутками.

Перфекционизм

Перфекционизм — стремление к идеальности, неспособность принять что-либо несовершенное. Перфекционисты, как правило, движимы пугающей мыслью, что если они не будут делать всё идеально, то их не примут, не оценят или даже отвергнут. Страх быть недостаточно хорошими и недостаточно любимыми приводит к тому, что они постоянно находятся в тревожном напряжении, боясь допустить ошибку или недочёт.

Эта установка также обычно формируется в детстве, если родители ребёнка сами были склонны к перфекционизму или предъявляли ему чрезмерно высокие требования. Ребёнок начинает верить, что его любовь к нему и принятие зависят от его безупречного поведения.

Совершенствуясь в одной сфере за другой, человек опять же пытается обеспечить себе чувство уверенности и защищённости. Но это лишь усиливает внутреннюю тревогу.

Даже если перфекционисту удастся достичь желаемых результатов, он никогда не бывает удовлетворён. Его мысли постоянно заняты тем, что можно было сделать ещё лучше. Он обесценивает свои достижения и никогда не ощущает себя

по-настоящему успешным.

Чтобы избавиться от деструктивного перфекционизма, необходимо проработать свои страхи и научиться принимать себя со всеми недостатками. Они есть у всех. Важно осознать, что ваша ценность не зависит от идеальности ваших действий. Практикуйте самопринятие, учитесь справляться с ошибками и неудачами, делегируйте задачи. Приучайте себя к мысли, что вы всё равно заслуживаете любви и принятия, даже с несовершенными результатами.

Кейс: та, что никогда не была достаточно хорошей

Имя:Юлия, 30 лет

Статус:UX-редактор в крупной компании, в гражданском браке, без детей

Скрытый Дракон:тревога несоответствия, зависимость от идеального результата

Контекст: Юлия пришла на терапию после выгорания. Она описывала своё состояние так: «Я будто больше не могу работать. Любая задача — как гора. Но если я делаю что-то плохо, мне стыдно. Я застряла между „не могу“ и „должна идеально“».

Она всегда была отличницей: золотая медаль, красный диплом... Две языковые школы, идеальное резюме. Коллеги называли её сверхответственной. Руководство — безотказной. Но в голове Юлии был другой голос: «Все только думают, что я умная. На самом деле — я просто лучше маскируюсь».

Любая ошибка — даже неверная запятая — вызывала волну внутреннего самоуничтожения. Она не могла отправить письмо, не перечитав его пять раз. Не могла делегировать что-то — потому что «никто не сделает так, как надо».

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.