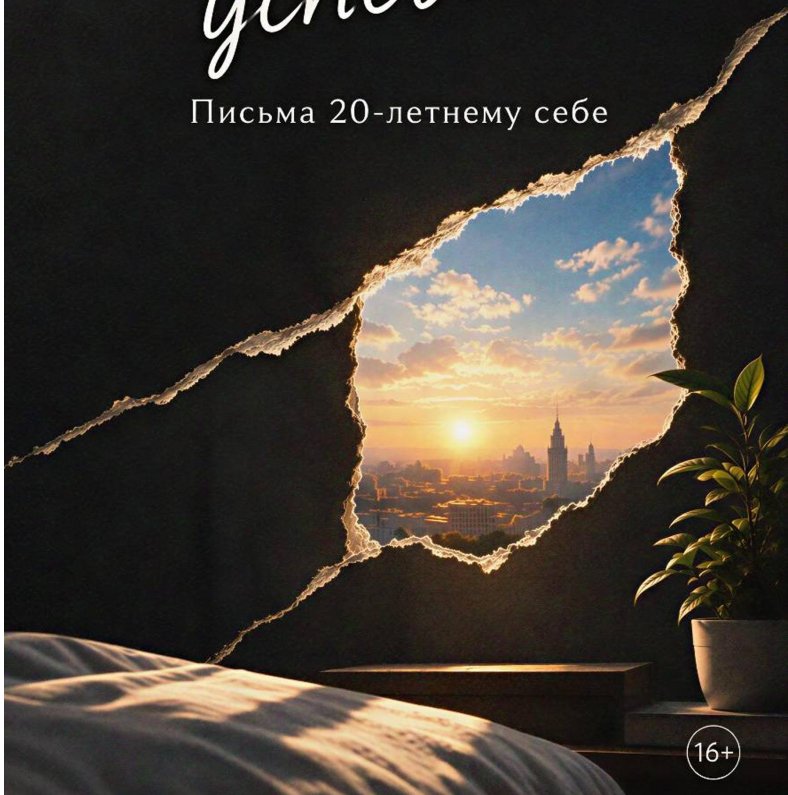


Роман Савищев

Пока все успевают

Письма 20-летнему себе



Роман Савищев

Пока все успевают:

Письма 20-летнему себе

<https://litres.ru/74607108>

SelfPub; 2026

Аннотация

Тебе двадцать, и внутри что-то постоянно сидит. Не страх — просто тихое, ровное беспокойство. Оно уже есть, когда открываешь глаза. Идёт с тобой на пару, не выключается в ленте и особенно слышно ночью, когда вокруг становится тихо.

Эта книга — письма от человека, которому двадцать один, себе в двадцать. Без лекций и обещаний, что всё пройдёт по щелчку. Просто тёплый голос, который говорит: «Я знаю этот шум. Давай разберём его».

Здесь — про фоновую тревогу, которая маскируется под усталость. Про то, почему «просто расслабься» не работает. Про чужие успехи и ощущение, что ты уже опаздываешь. Про экзамены, деньги, отношения, границы и право на отдых без вины. И про то, как жить не после того, как внутри станет тихо, а вместе с этим фоном.

Автор — студент-медик. Он не врач и не обещает чудес. Он просто прошёл этот год и честно рассказал, что помогло ему перестать быть тревогой.

Если тебе двадцать и внутри что-то не выключается — эти письма для тебя.

Содержание

Дисклеймер	5
Письмо 1. О фоновой тревоге	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Роман Савищев

Пока все успевают:

Письма 20-летнему себе

Дисклеймер

Автор – студент медицинского вуза, 21 год; книга не является медицинской или психологической консультацией. Я пишу о том, что пережил сам и что прочитал в учебниках, и стараюсь по-честному разделять: где мой опыт, а где теория. Это письма – от меня, кому двадцать один, тому, кому двадцать. Если то, что описано дальше, длится у тебя месяцами, отбирает сон, аппетит, силы или желание жить – это уже повод не для книги, а для разговора со специалистом. Пожалуйста, не откладывай этот разговор ради чтения.

Письмо 1. О фоновой тревоге

Письмо себе, которому двадцать

Тебе двадцать, мне – двадцать один. Между нами ровно год, и этот год я в основном потратил на то, чтобы разобраться в одном шуме.

Я пишу тебе письма. Вся книга – это письма: я пишу себе, которому двадцать, и попутно всем, кому двадцать, если им отзовётся. Потому что год назад мне очень не хватало простого голоса рядом: не лекции, не «соберись», не списка упражнений из интернета. А тёплого голоса, который сел бы рядом и сказал: «Сядь, я знаю этот шум. Давай разберём его по частям?»

Я знаю этот шум, я помню его так, как помнят запах старой квартиры. Просыпаешься утром – он уже там. Ещё не открыл глаза, а в груди что-то гудит, ровно и низко, как холодильник на кухне в тишине. Завтракаешь – шумит. Едешь в универ – то же самое ощущение. Разговариваешь с людьми – и он так же на фоне, как радиопомеха. Ложишься спать – он не выключается, просто становится тише, и в тишине его слышно лучше всего. Смотришь в потолок и слушаешь.

Это не страх, это важно, и об этом первое письмо. Страх я знаю отдельно, с другой стороны. Страх приходит быстро, как хлопок. У него есть причина – вот она, прямо здесь, смотрит на тебя – билет на экзамене, звонок с неизвестного

номера, сообщение «надо поговорить». Страх – это сирена: громкая, короткая, и понятно, на кого она воет. Даже когда страшно – страшно хоть понятно, чего. Страх честный: вот опасность, я сообщаю, готовься.

А это – даже не звук, это шум. Тихий шум на частоте, которую ловишь не ухом, а затылком, шеей, краем сознания. Причины нет, а шум есть. Скажешь себе «всё хорошо» – он не спорит, он просто продолжает гудеть, как будто не слышал.

Вот этот шум – на самом деле, фоновая тревога. Первое из того, о чём вся книга. Я хочу, чтобы первое письмо было именно о нём, потому что без него не поймёшь ничего остального: ни страха экзаменов, ни страха денег, ни страха времени, ни синдрома самозванца, ни паники по ночам. Всё это вырастает из одного фундамента – из этого фона.

Почему ты не называешь это тревогой

Самое коварное в фоновой тревоге – что ты её не замечаешь.

Не замечаешь, как не замечаешь гул улицы под окном, пока не выпадет снег и не станет неестественно тихо. Ты привык. Ты объясняешь её словами-обманками: «устал», «неделя тяжёлая», «не выспался», «все так живут», «у меня просто характер такой». Ты не называешь это тревогой, потому что тревога – это же когда человек мечется по комнате? А ты спокойно сидишь, делаешь домашку, отвечаешь на сообщения. Просто внутри что-то беспокойно. Значит, это не тре-

вога, значит, это я такой.

Я тоже так думал. Я думал, что я – такой: человек вечно на взводе, на низком старте, готовый к тому, что сейчас что-то произойдёт. Не обязательно плохое. Просто – произойдёт. Внутри сидит дежурный, который не сдал смену и уже третьи сутки смотрит на монитор.

И однажды, не в один день, а исподволь, за несколько месяцев, я начал понимать, что дело не во мне как в личности, а в том, что у меня в системе что-то включено и не выключается. И что этому есть объяснение. Простое, почти скучное, физиологическое. И что за год мне стало легче не потому, что жизнь стала проще, – жизнь не стала, – а потому, что я перестал бороться с гудением и начал им заниматься.

Но об этом в конце письма. Сейчас – по порядку, с самого основания.

Механизм: откуда шум и отчего

Хочешь, объясню по-человечески, как я сам себе объяснил, когда разбирался.

В глубине мозга есть маленькая область, называется амигдала – по-русски миндалевидное тело. По-научному – часть лимбической системы, по-человечески – наш сторож. У сторожа работа простая и древняя: оценить, опасно или нет, и если опасно – поднять тревогу. У него нет понятия «может быть опасно потом». Для него «может быть» – уже опасно. Сторож охранял нас, когда вокруг были саванны и хищники, и за миллионы лет он не прочитал ни одного поста в ленте

и не сдал ни одного экзамена. Он всё ещё живёт в саванне и там перебдеть лучше, чем недобдеть.

Когда сторож срабатывает, запускается симпатическая нервная система – сеть нервов и гормонов, которая переводит тело в режим готовности. Выбрасываются гормоны: адреналин и кортизол. Они делают простые вещи: сердце бьётся чаще, чтобы мышцы получили кровь для бега; дыхание учащается, чтобы было чем дышать; в животе холодно и урчит, потому что пищеварению сейчас не до того; ладони потеют, чтобы лучше держать копьё. Всё это подготовка к действию. К бегству или к драке. В учебниках это называется «бей или беги» – звучит забавно, но это буквально: тело готовится бить или бежать.

У реакции «бей или беги» есть одна особенность: ей нужен конец. Опасность кончилась – система выключается, сторож уходит на пост, гормоны расщепляются, и ты садишься есть. Это замкнутый круг: начал – закончил.

А теперь представь, что опасность не кончается. Не тигр, который ушёл в кусты, а вопросы, которые не заканчиваются. Что я хочу? Куда я иду? Кем я стану? А если не получится? А если уже поздно? А как у всех – а у меня? Эти вопросы не убегают, и от них не убежишь. И сторож, который не различает тигра и вопрос, сидит в готовности сутками. Сутками гудит подготовка к драке, в которой не с кем драться.

Вот это гудение и есть фоновая тревога: работа тревожной системы без задачи. Адреналин набежал, мышцы на-

пряглись, бежать некуда – и организм живёт в этом подвешенном состоянии как в норме. Не как в экстренной. Как в обычной. Поэтому ты и не чувствуешь «тревоги»: на вид всё обычное. Просто гул.

Почему именно в двадцать? Потому что в двадцать всё открывается разом. До этого жизнь была довольно предсказуемой: школа, дом, понятные правила, за тобой присматривали. Не у всех одинаково, конечно, но в целом маршрут был проложен, а в двадцать маршрут кончается и начинается навигация по открытой местности. Учёба решает, кто ты. Друзья разъезжаются. Будущее – туман, и в этом тумане слышно, как другие уже всё поняли про себя. У всех в телефоне «уже всё есть», а у тебя пока нет, и впервые в жизни нет ответа на вопрос «что дальше», и никто не подскажет, кроме тебя.

Мозг впервые сталкивается с большими открытыми вопросами – без конца и без ответа. И это не слабость твоей личности. Это перегруз системы, которая раньше не сталкивалась с задачами такого размера. Если у компьютера открыто триста вкладок и кулер воет – это не брак кулера, это нагрузка.

И ещё одна вещь про механизм, которую я узнал и которая меня очень успокоила, – про привыкание. Тело привыкает к уровню гормонов. Если готовность длится долго, оно начинает считать её нормой и подстраивает под неё все настройки: и сон, и аппетит, и настроение. Поэтому фон и не чувствуется как «что-то не так» – он и есть твоя норма на

данный момент. Ты не замечаешь его, как не замечаешь, что в комнате пахнет, пока не вышел и не вернулся. Это не значит, что с тобой всё в порядке и можно дальше гудеть. Это значит, что система адаптировалась к тревоге, а не успокоилась. Обратная сторона этой адаптации приятнее: если понемногу снижать готовность – телом, режимом, разговором, – тело привыкает и к этому, и тишина тоже становится нормой. Я проверял на себе: да, работает, медленно, но работает. Гул не выключается щелчком, но он умеет убавляться – по чуть-чуть, если давать ему правильную пищу.

Я говорю это осторожно, потому что я не специалист: я студент-медик, и всё, что я знаю о мозге, – из лекций и учебников, и я пересказываю простыми словами, как понял сам. Если ищешь строгую науку – в учебниках её полно, я не претендую на глубину. Я претендую на то, что я помню это изнутри и что простое объяснение мне очень помогло. Когда перестаёшь думать «со мной что-то не так» и начинаешь думать «у меня включена система, которой не дают выключиться», – меняется многое. Не всё, но многое.

Страх острый и страх фоновый

Другой страх – острый. Я писал о нём раньше, в другой книге. Он приходит в момент, когда надо действовать – выйти к доске, ответить на вопрос, показать, что умеешь. У него есть лицо, триггер, начало и конец. Он как волна: нарастает, накрывает, отступает. С волной можно работать как с волной – можно переждать, продышать, шагнуть вперёд, в неё, и она

разбивается. Я не буду повторять то письмо – оно там, если отзовётся, прочитаешь.

Фоновая тревога – не волна, фон не накрывает, он всегда. Он не приходит в момент – он уже был и останется, пока не научишься с ним обращаться. И в этом главное различие, которое я вынес за год: у острого страха есть событие, у фоновой тревоги есть только фон. Спроси себя прямо сейчас: чего я боюсь? И если в ответ тишина – ты не «не тревожный». Ты живёшь на фоне. Страх без объекта – это не отсутствие страха. Это он и есть, размазанный по всему.

Я помню, как это – жить с фоновым шумом. Помню по-настоящему, не фигурально. Помню утро, когда просыпаешься с уже готовым комом в горле, хотя вчера всё было хорошо и сегодня ничего не намечается, – и кома это не волнует, он уже здесь. Помню, как проверяешь телефон не потому, что ждёшь вестей, а потому, что не можешь не проверить, – и от проверки легче на четыре секунды. Помню, как планируешь обычную поездку через город как десантную операцию: маршрут, запас времени, запасной план, запасной план на запасной план. Помню, как сидишь с людьми, смеёшься, отвечаешь правильно, а внутри тонкой пластинкой крутится: что-то не так, что-то забыл, что-то не так.

И помню стыд. Это отдельная частота гула – стыд за гул. «У меня всё есть. Почему я жужжу? Все живут спокойно, а я как трансформаторная будка.» Стыд за тревогу – часть тревоги. Он не доказательство слабости, а её вторая производ-

ная: гудит – и вдобавок стыдно, что гудит. Мы до этого доберёмся в отдельном письме, там, где про самокритику. Пока зафиксируем одно: стыд входит в комплект. Он не твой личный брак, он у всех в комплекте.

А ещё помню, как фон отступает, это тоже важно помнить, он отступает иногда сам, без твоего участия: в дороге, на природе, после долгого сна, в разговоре, за которым ты ни о чём не думал, – и вдруг замечаешь, что тихо. И в этой тишине слышно, какой тишина бывает на самом деле. И хочется туда. Вот за этими часами я и охочусь второй год. Не за тем, чтобы «не тревожиться никогда», а за тем, чтобы знать, куда возвращаться, и уметь возвращаться туда самому.

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.