

Джулия Макбеннет

ЖЕНЩИНА И КОНТРОЛЬ



Как отпустить то, что не в твоих руках

Джулия Макбеннет

Женщина и контроль

<https://litres.ru/74628348>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — для женщин, которые держат всё. Держат так крепко, что руки болят. Держат так долго, что забыли, как это — разжать пальцы. Держат так отчаянно, что почти потеряли себя.

Книга последовательно разбирает анатомию контроля: его нейробиологические корни (амигдала, кортизол, дофамин), психологические механизмы (иллюзия всемогущества, магическое мышление, катастрофизация), детские истоки и вторичные выгоды, которые удерживают нас в замкнутом круге. Отдельные главы посвящены контролю над телом, детьми, мужчиной, прошлым, будущим и чувствами других людей.

Каждая глава завершается практиками и упражнениями: «Карта моего контроля», «Диалог со страхом», «Пять минут паники», «Благодарность телу», «Письмо дочери/сыну», «Ритуал отпуска на воду», дыхательная техника «Отпускание».

Для всех, кто устал быть сильной. Для всех, кто хочет научиться отпускать. Не потому, что слаб. А потому, что хочет жить.

Содержание

Введение	4
1. Анатомия контроля. Почему мы держим всё, даже когда руки устали	18
2. «Я не могу это отпустить». Почему мы боимся потерять контроль	41
3. Контроль над телом. Как перестать воевать с возрастом и весом	61
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Джулия Макбеннет

Женщина и контроль

Введение

Я сижу в своём кабинете. За окном февраль, серое небо, мокрый снег. На столе – остывший чай и стопка рабочих записей. Мне сорок восемь. И я пишу эту книгу не потому, что я – эксперт по контролю. А потому, что я сама – женщина, которая держала всё. Держала так крепко, что кости болели. Держала так долго, что забыла, как это – разжать пальцы. Держала так отчаянно, что чуть не потеряла себя.

Сегодня ко мне пришла женщина. Её зовут Наталья. Ей пятьдесят. Она вошла в кабинет быстрым шагом, села в кресло, не сняв пальто, и сразу начала говорить. Так, будто боялась, что если остановится, то рассыплется. Она говорила о муже – он гипертоник, и она каждый день измеряет ему давление, следит за таблетками, звонит ему на работу, чтобы напомнить поесть. Она говорила о сыне – ему двадцать восемь, он живёт отдельно, но она всё равно знает, во сколько он лёг, что он ел на завтрак и с кем встречается. Она говорила о дочери – та замужем, но Наталья всё равно даёт ей советы по воспитанию внука, потому что «она ещё молодая,

она не понимает». Она говорила о работе – она главный бухгалтер, и она проверяет каждый отчёт, каждую цифру, потому что «если я не проверю, они наделают ошибок». Она говорила о своём теле – она сидит на диете, ходит в спортзал, делает косметологические процедуры, потому что «я не могу позволить себе расслабиться».

И потом она замолчала. Посмотрела на меня пустыми глазами и сказала: «Я больше не могу. Я не сплю. Я просыпаюсь в три часа ночи и начинаю проверять всё в голове. Муж, дети, работа, тело. Я как будто держу в руках сотню нитей. И они режут мне руки. Они впиваются в кожу. Они оставляют кровь. Но я не могу их отпустить. Потому что если я отпущу, всё рухнет. Всё рассыплется. И я буду виновата».

Она замолчала. И в этой тишине я услышала свой собственный голос. Свой собственный страх. Свою собственную боль. Я узнала её. Я была ею. Я была женщиной, которая держит всё, потому что боится, что без неё мир не выживет. Я была женщиной, которая не спит ночами, потому что прокручивает в голове сценарии катастроф. Я была женщиной, которая не может расслабиться, потому что «расслабиться – значит потерять контроль, а потерять контроль – значит умереть».

Я смотрю на Наталью. Я вижу её усталость. Я вижу её страх. Я вижу её одиночество. И я понимаю, что она – это я. Она – это каждая из нас. Она – это женщина, которая взяла на себя слишком много. Женщина, которая думает, что лю-

бовь – это контроль. Женщина, которая думает, что ответственность – это всевластие. Женщина, которая думает, что если она отпустит, то всё рухнет.

Эта книга – для неё. Для Натальи. Для меня. Для вас. Для каждой женщины, которая держит нити, режущие руки. Для каждой женщины, которая устала быть сильной. Для каждой женщины, которая хочет научиться отпускать. Не потому, что она слабая. А потому, что она хочет жить.

Контроль как иллюзия безопасности

Мы живём в мире, который учит нас контролировать. С детства нам говорят: «Будь хорошей девочкой», «Следи за собой», «Не подведи», «Думай о последствиях». Нас учат, что если мы будем достаточно внимательными, достаточно старательными, достаточно ответственными, то мы сможем предотвратить всё плохое. Мы сможем защитить себя, своих близких, свою жизнь от хаоса и боли.

Эта иллюзия – самая опасная ловушка для женщины. Потому что она кажется благородной. Она кажется правильной. Она кажется единственным способом выжить в мире, который нестабилен и непредсказуем. Мы думаем, что контроль – это наша броня. Что если мы всё предусмотрим, всё просчитаем, всё проконтролируем, то катастрофы не случится. Муж не заболеет. Дети не ошибутся. Работа не подведёт. Тело не постареет. Жизнь будет предсказуемой. Жизнь будет безопасной.

Но вот в чём правда. Контроль не делает жизнь безопасной. Контроль делает жизнь напряжённой. Чем сильнее мы сжимаем, тем больше тревоги мы чувствуем. Чем больше мы пытаемся предсказать, тем больше мы боимся неожиданно-стей. Чем больше мы держим, тем больше устаём. И в какой-то момент мы понимаем, что мы не живём. Мы просто держим. Мы держим нити, которые режут нам руки. Мы держим груз, который ломает нам спину. Мы держим жизнь, которая утекает сквозь пальцы.

Я помню, как я сама попала в эту ловушку. Мне было сорок. Я была замужем, у меня было двое детей, я работала, я вела дом. И я контролировала всё. Я составляла списки, я планировала дни, я проверяла домашние задания, я следила за питанием, я звонила мужу, чтобы напомнить о встречах. Я думала, что если я всё буду держать под контролем, то всё будет хорошо. Но всё не было хорошо. Я не спала. Я не ела. Я не дышала. Я жила в постоянном напряжении. И однажды, в три часа ночи, я лежала в кровати и чувствовала, как моё сердце бьётся где-то в горле. Я не могла дышать. Я не могла думать. Я чувствовала, что умираю. Это была паническая атака. И в этот момент я поняла, что я больше не могу. Что я держу всё, но я теряю себя.

Я начала работать с собой. Я начала искать ответы. Я начала учиться отпускать. Это был долгий путь. Это был болезненный путь. Это был путь, который изменил меня. И теперь я хочу поделиться этим путём с вами.

Мы путаем контроль с любовью

Одна из главных ловушек контроля – это то, что мы путаем его с любовью. Мы думаем, что если мы контролируем мужа, то мы о нём заботимся. Если мы контролируем детей, то мы их защищаем. Если мы контролируем работу, то мы ответственные. Если мы контролируем своё тело, то мы его любим.

Но это не любовь. Это страх.

Любовь – это доверие. Любовь – это уважение к свободе другого. Любовь – это способность быть рядом, но не владеть. Любовь – это способность поддерживать, но не решать. Любовь – это способность отпускать.

Когда мы контролируем мужа, мы не доверяем ему. Мы не верим, что он может справиться сам. Мы не уважаем его автономию. Мы относимся к нему как к ребёнку, которого нужно опекать. Это не любовь. Это материнская позиция по отношению к взрослому мужчине. И эта позиция разрушает отношения. Потому что мужчина не хочет быть ребёнком. Он хочет быть партнёром. И когда мы лишаем его этой роли, он либо бунтует, либо сдаётся. В обоих случаях отношения умирают.

Когда мы контролируем детей, мы не доверяем им. Мы не верим, что они могут научиться на своих ошибках. Мы не уважаем их право на собственный путь. Мы относимся к ним как к своей собственности. Это не любовь. Это владе-

ние. И это владение разрушает детей. Потому что дети, которых контролируют, вырастают либо бунтарями, либо зависимыми. Они не умеют принимать решения. Они не умеют нести ответственность. Они не умеют жить свою жизнь.

Когда мы контролируем своё тело, мы не любим его. Мы воюем с ним. Мы ненавидим его за то, что оно стареет. Мы ненавидим его за то, что оно не соответствует стандартам. Мы ненавидим его за то, что оно не идеально. Это не любовь. Это насилие. И это насилие разрушает нас. Потому что тело, которое ненавидят, болеет. Тело, которое воюют, устаёт. Тело, которое не принимают, умирает.

Контроль – это не любовь. Это страх, одетый в доспехи. Это попытка защититься от хаоса. Это иллюзия, что если мы всё предусмотрим, то катастрофы не случится. Но жизнь – не проект, который можно сдать по ГОСТу. Жизнь – это река. И наша задача – не построить плотину. Наша задача – научиться плавать.

Контроль как форма тревоги

Контроль – это не сила. Это тревога, которая нашла выход. Когда мы контролируем, мы не чувствуем себя сильными. Мы чувствуем себя испуганными. Мы боимся, что если мы не проконтролируем, то случится что-то ужасное. Мы боимся, что муж заболит и умрёт. Мы боимся, что дети ошибутся и будут страдать. Мы боимся, что работа подведёт и мы потеряем деньги. Мы боимся, что тело постареет и мы ста-

нем ненужными.

Эти страхи – не просто мысли. Это физические ощущения. Это ком в горле. Это тяжесть в груди. Это напряжение в плечах. Это бессонница. Это головные боли. Это панические атаки. Наше тело кричит о том, что мы устали. Но мы не слышим. Потому что мы заняты контролем. Мы заняты держанием нитей. Мы заняты предотвращением катастроф.

Нейробиология объясняет это просто. Когда мы чувствуем угрозу, наша амигдала (миндалевидное тело) активируется. Она запускает реакцию «бей или беги». Выделяется кортизол и адреналин. Сердце бьётся быстрее. Дыхание становится поверхностным. Мышцы напрягаются. Мы готовы сражаться или убежать.

Но в современном мире мы не можем ни сражаться, ни убежать. Мы не можем ударить мужа, потому что он не надел шапку. Мы не можем убежать от работы, потому что нам нужны деньги. Мы не можем драться с телом, потому что оно стареет. Поэтому мы делаем единственное, что нам доступно. Мы контролируем. Мы пытаемся предсказать. Мы пытаемся предотвратить. Мы пытаемся удержать.

И это работает. На короткое время. Контроль даёт нам иллюзию безопасности. Он успокаивает нашу амигдалу. Он говорит нам: «Ты сделала всё, что могла. Ты держишь ситуацию под контролем. Ты в безопасности». Но это ложь. Потому что контроль не предотвращает катастрофы. Он только откладывает их. И в то же время он разрушает нас. Потому

что мы не можем жить в постоянном напряжении. Мы не можем держать всё вечно. Наша нервная система не выдерживает. И в какой-то момент мы падаем. Мы заболеваем. Мы впадаем в депрессию. Мы выгораем.

Я помню, как я сама пережила это. Я контролировала всё. Я держала нити. Я не спала. Я не ела. Я не дышала. И однажды я упала. Я не могла встать с кровати. Я не могла думать. Я не могла чувствовать. Я была пустой. Я была выжженной. Я была сломанной. И только тогда я поняла, что контроль не спас меня. Он разрушил меня.

Почему именно женщины?

Контроль – это не гендерная черта. Но в нашей культуре именно женщины становятся главными «контролёрами». Почему?

Во-первых, нас так воспитывают. С детства нам говорят: «Ты же девочка. Ты должна следить за порядком. Ты должна заботиться о других. Ты должна быть ответственной». Нас учат, что наша ценность определяется тем, насколько хорошо мы справляемся с ролью «хранительницы очага». И мы верим. Мы берём на себя ответственность за всё. За чистоту дома. За здоровье мужа. За успехи детей. За эмоциональный климат в семье. Мы становимся «диспетчерами» жизни. Мы держим всё под контролем. Потому что если мы не будем, то кто?

Во-вторых, нас так учит культура. Мы живём в мире, ко-

торый говорит женщинам: «Ты должна быть идеальной». Идеальной матерью. Идеальной женой. Идеальной сотрудницей. Идеальной женщиной. И мы пытаемся. Мы пытаемся соответствовать. Мы пытаемся контролировать всё, чтобы быть «достаточно хорошей». Мы боимся осуждения. Мы боимся, что если мы что-то упустим, нас осудят. «Ты плохая мать». «Ты плохая жена». «Ты не справляешься». И этот страх заставляет нас контролировать ещё сильнее.

В-третьих, нас так учит наша биология. Женщины эволюционно настроены на заботу. Мы более чувствительны к потребностям других. Мы лучше считываем эмоции. Мы более эмпатичны. И это прекрасно. Но это также делает нас уязвимыми. Потому что мы берём на себя чужую боль. Мы берём на себя чужую ответственность. Мы берём на себя чужую жизнь. И мы пытаемся её контролировать. Потому что мы не можем выносить, когда кому-то плохо.

Но вот в чём правда. Мы не можем контролировать всё. Мы не можем контролировать мужа. Мы не можем контролировать детей. Мы не можем контролировать работу. Мы не можем контролировать своё тело. Мы не можем контролировать будущее. Мы не можем контролировать прошлое. Мы можем контролировать только одно. Своё отношение. Свои реакции. Свой выбор. И это – единственное, что действительно в наших руках.

Что действительно в наших руках?

Это главный вопрос этой книги. И ответ на него – освобождающий. Потому что когда мы понимаем, что мы не можем контролировать всё, мы перестаём тратить свою жизнь на то, что не в наших руках. Мы перестаём держать нити, которые режут нам руки. Мы перестаём воевать с реальностью. Мы начинаем жить.

Итак, что действительно в наших руках?

В наших руках – наши мысли. Мы не можем контролировать мысли, которые приходят в голову. Но мы можем выбирать, какие мысли мы будем питать. Мы можем выбирать, верить ли мы нашим страхам или нет. Мы можем выбирать, заикливаться ли на прошлом или жить в настоящем.

В наших руках – наши чувства. Мы не можем контролировать эмоции, которые возникают. Но мы можем выбирать, как мы с ними обращаемся. Мы можем подавлять их. Мы можем выплескивать их на других. Или мы можем проживать их осознанно. Мы можем выбирать, что делать с нашими чувствами.

В наших руках – наши слова. Мы не можем контролировать, что говорят другие. Но мы можем контролировать, что говорим мы. Мы можем выбирать, говорить ли нам слова любви или слова критики. Мы можем выбирать, говорить ли нам «спасибо» или «ты должен». Мы можем выбирать, говорить ли нам «я тебя слышу» или «ты не прав».

В наших руках – наши действия. Мы не можем контролировать результаты. Но мы можем контролировать усилия.

Мы не можем контролировать, какотреагирует муж. Но мы можем контролировать, как мы с ним говорим. Мы не можем контролировать, послушают ли нас дети. Но мы можем контролировать, как мы их любим. Мы не можем контролировать, оценит ли нас начальник. Но мы можем контролировать, как мы делаем свою работу.

В наших руках – наш выбор. Мы не можем контролировать обстоятельства. Но мы можем контролировать, как мы на них реагируем. Мы не можем контролировать, что происходит с нами. Но мы можем контролировать, что мы делаем с этим. Мы можем выбирать. И этот выбор – наша свобода.

Всё остальное – не в наших руках. Муж – не в наших руках. Дети – не в наших руках. Работа – не в наших руках. Тело – не в наших руках. Будущее – не в наших руках. Прошлое – не в наших руках. И когда мы это принимаем, мы освобождаемся. Мы освобождаемся от груза, который не можем нести. Мы освобождаемся от ответственности, которая не наша. Мы освобождаемся от контроля, который разрушает нас.

Я не обещаю вам, что вы перестанете тревожиться. Тревога – это часть жизни. Она никогда не исчезнет полностью. Я не обещаю, что вы перестанете контролировать. Контроль – это привычка, которая формировалась годами. И она не исчезнет за один день.

Но я обещаю вам, что вы научитесь различать. Что дей-

ствительно в ваших руках? А что – нет. И как перестать тратить жизнь на второе. Я обещаю, что вы научитесь отпускать. Не потому, что вы слабая. А потому, что вы хотите жить. Я обещаю, что вы научитесь доверять. Жизни. Себе. Другим. Я обещаю, что вы научитесь быть свободной.

Эта книга – не про то, как «стать покорной судьбе». Это не про пассивность. Это не про отказ от ответственности. Это про зрелость. Про мудрость. Про способность видеть разницу между тем, что можно изменить, и тем, что нужно принять.

Я предлагаю вам путь. Путь из трёх этапов. Первый этап – осознание. Мы разберём, как формируется контроль, откуда он берётся, почему мы так боимся его отпустить. Второй этап – разрыв шаблонов. Мы научимся замечать моменты, когда мы контролируем, и делать паузу. Мы научимся задавать себе вопрос: «Это в моих руках?» Третий этап – новая идентичность. Мы построим новую жизнь. Жизнь без контроля. Жизнь с доверием. Жизнь с покоем.

Это не будет легко. Это будет больно. Потому что отпускать – это всегда больно. Отпускать – это как отрывать от себя часть. Но это необходимая боль. Это боль роста. Это боль освобождения.

Я приглашаю вас в это путешествие. Я буду рядом. Я буду вашим проводником. Я буду вашей поддержкой. Я знаю этот путь. Я прошла его. И я знаю, что в конце – свобода. Свобода, которая стоит всего.

Дорогая моя

Я пишу эти строки для тебя. Для женщины, которая держит всё. Для женщины, которая устала. Для женщины, которая боится отпустить. Я знаю, как тебе страшно. Я знаю, как ты думаешь: «Если я отпущу, всё рухнет». Я знаю, как ты думаешь: «Я не могу позволить себе расслабиться. Слишком многое зависит от меня». Я знаю, как ты думаешь: «Я должна держать всё. Я должна быть сильной».

Но я хочу сказать тебе одну вещь. Ты не должна. Ты не должна держать всё. Ты не должна быть сильной. Ты не должна контролировать. Ты имеешь право на отдых. Ты имеешь право на беспомощность. Ты имеешь право на свободу.

Ты не всесильна. И это не слабость. Это правда. Ты не можешь контролировать всё. И это не поражение. Это освобождение. Ты не можешь предотвратить все катастрофы. И это не вина. Это жизнь.

Но ты можешь контролировать себя. Ты можешь контролировать своё отношение. Ты можешь контролировать свой выбор. Ты можешь выбирать любовь вместо страха. Ты можешь выбирать доверие вместо контроля. Ты можешь выбирать жизнь вместо выживания.

Ты можешь отпустить. Не потому, что тебе всё равно. А потому, что ты доверяешь. Доверяешь жизни. Доверяешь себе. Доверяешь тем, кого любишь. Ты можешь отпустить. И тогда ты увидишь, что мир не рухнул. Что люди не пропали.

Что жизнь продолжается. И что ты – свободна.

Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как воздух наполняет твоё тело. А теперь выдохни. Выдохни весь контроль. Выдохни всю тревогу. Выдохни весь страх. Ты не одна. Я с тобой. И мы вместе пройдем этот путь.

1. Анатомия контроля.

Почему мы держим всё, даже когда руки устали

Её звали Светлана. Ей было пятьдесят три. Она пришла ко мне с жалобой на бессонницу. Она не спала уже три месяца. Она засыпала, но просыпалась в три часа ночи и больше не могла уснуть. В эти часы она лежала в темноте и «держала всё». Она прокручивала в голове разговоры с мужем. Она проверяла, всё ли она сделала на работе. Она думала о дочери, которая живёт в другом городе. Она думала о сыне, который недавно развёлся. Она думала о своём теле, которое, как ей казалось, предаёт её. Она держала всё. И это держание не давало ей спать.

Когда я спросила её, что она чувствует, когда «держит всё», она ответила: «Я чувствую, что я должна. Если я не буду держать, всё развалится. Муж забудет про таблетки и умрёт. Дочь не справится с ребёнком и будет несчастна. Сын не найдёт работу и будет жить на улице. Я не могу этого допустить. Я должна держать».

Это классический пример того, как работает контроль. Светлана не была злой или властной. Она была испуганной. Она была тревожной. Она была уверена, что без её контроля

мир рухнет. И это убеждение заставляло её держать всё. Даже когда руки устали. Даже когда тело кричало. Даже когда она не могла спать.

В этой главе мы разберём анатомию контроля. Мы поймём, что такое контроль на уровне нейробиологии. Почему наш мозг так любит контролировать. Как формируется психология контроля. Откуда берётся иллюзия всемогущества. И почему именно женщины так уязвимы для этой ловушки. Мы заглянем в детство, где всё начинается. Мы разберём нейробиологию: почему неопределённость для нашего мозга страшнее, чем плохая новость. Мы рассмотрим реальные кейсы. И мы начнём практическую работу – с упражнения «Карта моего контроля», которое станет вашим первым шагом к освобождению.

Что такое контроль на уровне нейробиологии

Давайте начнём с науки. Потому что понимание того, как работает наш мозг, – это первый шаг к освобождению. Контроль – это не просто «привычка» или «характер». Это биологическая реакция на угрозу. И чтобы понять её, нам нужно заглянуть в мозг.

Амигдала: детектор угроз

В глубине нашего мозга есть структура, которая называется амигдала (миндалевидное тело). Это наш внутренний детектор угроз. Она сканирует окружающий мир 24 часа в

сутки, 7 дней в неделю. Она не спит. Она не отдыхает. Она всегда на страже. Её задача – обнаружить опасность и запустить реакцию выживания.

Когда амигдала воспринимает угрозу, она запускает каскад реакций. Выделяется адреналин. Сердце бьётся быстрее. Дыхание становится поверхностным. Мышцы напрягаются. Кровь отливает от внутренних органов к мышцам. Мы готовы сражаться или убегать. Это древняя реакция, которая помогала нашим предкам выживать в мире, полном опасностей.

Но вот в чём проблема. Амигдала не различает реальную угрозу и воображаемую. Она не различает физическую опасность и психологическую. Она реагирует на всё, что воспринимается как угроза. И для современной женщины угрозой может быть что угодно. Муж, который не позвонил. Ребёнок, который не сдал экзамен. Начальник, который посмотрел косо. Тело, которое изменилось. Будущее, которое неизвестно.

Когда амигдала активизируется, мы чувствуем тревогу. Мы чувствуем страх. Мы чувствуем, что что-то не так. И мы хотим это исправить. Мы хотим вернуть контроль. Мы хотим успокоить амигдалу. И самый быстрый способ сделать это – начать контролировать. Проверить. Предотвратить. Удерживать.

Префронтальная кора: планировщик и контролёр
Префронтальная кора – это самая новая часть нашего

мозга. Она отвечает за логику, планирование, самоконтроль, принятие решений. Это наш «внутренний директор». Она анализирует информацию, строит планы, предсказывает последствия.

Когда мы контролируем, мы используем префронтальную кору. Мы анализируем ситуацию. Мы строим сценарии. Мы планируем действия. Мы пытаемся предсказать будущее. Мы пытаемся предотвратить катастрофу.

Но вот в чём проблема. Префронтальная кора не всемогуща. Она не может предсказать всё. Она не может контролировать всё. Она не может предусмотреть все переменные. И когда она сталкивается с неопределённостью, она не может найти решение. Она заикливается. Она прокручивает сценарии снова и снова. Она не может остановиться. И это истощает нас.

Дофамин: гормон предсказания

Дофамин – это нейромедиатор, который отвечает за удовольствие, мотивацию и предсказание. Когда мы что-то предсказываем и это сбывается, выделяется дофамин. Мы чувствуем удовольствие. Мы чувствуем, что мы «правы». Мы чувствуем, что мы «контролируем».

Но когда что-то идёт не по плану, уровень дофамина падает. Мы чувствуем разочарование. Мы чувствуем тревогу. Мы чувствуем, что мы «потеряли контроль». И мы пытаемся вернуть его. Мы пытаемся предсказать ещё больше. Мы пы-

таемся контролировать ещё сильнее. Мы попадаем в зависимость от контроля. Потому что каждый раз, когда мы что-то контролируем и это сбывается, мы получаем дозу дофамина. И мы хотим ещё.

Кортизол: гормон стресса

Кортизол – это гормон стресса. Когда мы находимся в состоянии контроля, мы находимся в состоянии хронического стресса. Наша амигдала активна. Наш мозг выделяет кортизол. И это разрушает нас.

Хронический кортизол разрушает иммунную систему. Он повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Он нарушает сон. Он вызывает депрессию и тревогу. Он разрушает память. Он разрушает наше тело.

Я помню, как я сама пережила это. Я контролировала всё. Я жила в постоянном стрессе. И моё тело начало кричать. У меня начались головные боли. У меня началась бессонница. У меня начались панические атаки. Моё тело говорило мне: «Остановись. Ты не можешь так жить». И только тогда я поняла, что контроль не спасает меня. Он убивает меня.

Психология контроля: иллюзия всемогущества

Теперь давайте поговорим о психологии. Потому что контроль – это не только биология. Это ещё и психологическая иллюзия. Иллюзия, что мы можем контролировать всё. Иллюзия, что мы всемогущи.

Иллюзия всемогущества – это убеждение, что мы можем контролировать всё, что происходит в нашей жизни. Что если мы будем достаточно старательными, достаточно внимательными, достаточно ответственными, то мы сможем предотвратить все катастрофы. Мы сможем защитить себя и своих близких от боли. Мы сможем сделать жизнь предсказуемой и безопасной.

Эта иллюзия формируется в детстве. Когда мы были маленькими, мы были беспомощны. Мы зависели от взрослых. Мы не могли контролировать свою жизнь. И это было страшно. Мы чувствовали себя уязвимыми. Мы чувствовали себя бессильными. И чтобы справиться с этим страхом, мы создали иллюзию. Мы сказали себе: «Когда я вырасту, я буду контролировать всё. Я больше никогда не буду беспомощной. Я больше никогда не буду зависеть от других. Я буду сильной. Я буду всемогущей».

И мы выросли. И мы стали контролировать. Мы контролируем мужей. Мы контролируем детей. Мы контролируем работу. Мы контролируем тело. Мы контролируем всё. Потому что мы боимся. Мы боимся, что если мы отпустим, то снова станем беспомощными. Снова станем уязвимыми. Снова станем маленькими девочками, которые не могут контролировать свою жизнь.

Магическое мышление

Магическое мышление – это ещё один аспект контроля.

Это убеждение, что наши мысли, слова или действия могут влиять на события, которые от нас не зависят. Мы думаем: «Если я буду достаточно волноваться, то ничего плохого не случится». «Если я буду достаточно контролировать, то смогу предотвратить катастрофу». «Если я буду достаточно стараться, то смогу всё исправить».

Это магическое мышление родом из детства. Когда мы были маленькими, мы верили, что наши мысли могут влиять на мир. Мы верили, что если мы загадаем желание, то оно сбудется. Мы верили, что если мы будем хорошо себя вести, то родители будут любить нас. И мы перенесли это мышление во взрослую жизнь. Мы верим, что если мы будем контролировать, то сможем предотвратить всё плохое.

Но это ложь. Мы не можем предотвратить всё плохое. Мы не можем контролировать всё. Мы не всемогущи. И когда мы это принимаем, мы освобождаемся. Мы освобождаемся от иллюзии. Мы освобождаемся от магического мышления. Мы освобождаемся от контроля.

Откуда берётся иллюзия всемогущества: детство

Давайте заглянем в детство. Потому что там – корни контроля. Там – корни иллюзии всемогущества. Там – корни нашей потребности держать всё.

Представьте себе маленькую девочку. Ей пять лет. Она играет в песочнице. Она строит замок. Она старается. Она хочет, чтобы замок был идеальным. Но вдруг налетает ветер и

разрушает его. Девочка расстраивается. Она плачет. И что говорят ей родители? «Не плачь. Это просто песок. Построй новый замок. Будь сильной».

Или другой пример. Девочка приносит домой плохую оценку. Она боится. Она знает, что мама будет ругать её. И мама говорит: «Ты должна стараться. Ты должна быть лучше. Ты должна контролировать себя». И девочка верит. Она верит, что если она будет стараться, если она будет контролировать себя, то всё будет хорошо. Она будет получать хорошие оценки. Она будет радовать маму. Она будет любимой.

Но вот в чём проблема. Девочка не может контролировать всё. Она не может контролировать оценки. Она не может контролировать учителей. Она не может контролировать родителей. И когда что-то идёт не по плану, она чувствует, что она «недостаточно старалась». Она чувствует, что она «плохая». Она чувствует, что она «не контролирует свою жизнь».

И она вырастает. И она становится женщиной, которая контролирует всё. Потому что она боится. Она боится, что если она не будет контролировать, то снова станет «плохой». Снова станет «недостаточно старательной». Снова станет «нелюбимой».

Родительские послания, которые формируют контроль

В детстве мы получаем послания от родителей. Эти послания формируют нашу картину мира. Они формируют наше

отношение к контролю. Вот некоторые из них:

«Будь ответственной». Это послание говорит: «Ты должна следить за всем. Ты должна нести ответственность за всё. Ты не имеешь права на ошибку». И девочка учится контролировать. Она контролирует свои оценки. Она контролирует своё поведение. Она контролирует свои чувства. Она становится «ответственной». Но она также становится тревожной. Потому что она боится, что если она что-то упустит, то её накажут.

«Не подведи нас». Это послание говорит: «Ты – наше продолжение. Твои успехи – это наши успехи. Твои неудачи – это наши неудачи. Ты не имеешь права нас подвести». И девочка учится контролировать. Она контролирует свои результаты. Она контролирует свои достижения. Она контролирует свою жизнь. Она становится «успешной». Но она также становится истощённой. Потому что она не может расслабиться. Она не может позволить себе ошибку. Она не может быть просто собой.

«Ты должна быть лучше всех». Это послание говорит: «Ты недостаточно хороша. Ты должна быть лучше. Ты должна быть лучшей. Ты должна доказывать свою ценность». И девочка учится контролировать. Она контролирует своё тело. Она контролирует свои навыки. Она контролирует свои достижения. Она становится «перфекционисткой». Но она также становится несчастной. Потому что она никогда не бывает «достаточно хорошей». Всегда есть кто-то лучше. Все-

гда есть что-то, что она не контролирует.

«Ты должна заботиться о других». Это послание говорит: «Твои потребности не важны. Важны потребности других. Ты должна заботиться о них. Ты должна решать их проблемы. Ты должна нести их боль». И девочка учится контролировать. Она контролирует мужа. Она контролирует детей. Она контролирует всех. Она становится «заботливой». Но она также становится истощённой. Потому что она не может заботиться о себе. Она не может позволить себе отдых. Она не может сказать «нет».

Эти послания формируют нашу личность. Они формируют нашу потребность в контроле. Они формируют наш страх отпустить. И мы несём их через всю жизнь. Мы не осознаём их. Но они управляют нами. Они заставляют нас держать всё. Даже когда руки устали. Даже когда тело кричит. Даже когда мы не можем спать.

Почему именно женщины?

Мы уже говорили об этом во введении. Но давайте разберём это глубже. Почему женщины так уязвимы для контроля?

Социальные стереотипы

В нашей культуре существуют стереотипы о том, какой должна быть женщина. Женщина должна быть заботливой. Женщина должна быть ответственной. Женщина должна

быть идеальной матерью. Женщина должна быть идеальной женой. Женщина должна быть хранительницей очага. Женщина должна контролировать всё.

Эти стереотипы формируют наши ожидания от себя. Мы думаем, что если мы не будем контролировать, то мы «плохие женщины». Мы думаем, что если мы не будем держать всё, то мы «не справляемся». И мы контролируем. Мы контролируем всё. Потому что мы боимся осуждения. Мы боимся, что если мы не будем идеальными, то нас отвергнут.

Гендерные роли

Гендерные роли – это ещё один фактор. В нашей культуре женщина традиционно ассоциируется с домом, семьёй, заботой. Мужчина ассоциируется с работой, достижениями, защитой. И хотя эти роли меняются, они всё ещё глубоко укоренены в нашем сознании.

Мы, женщины, берём на себя ответственность за эмоциональный климат в семье. Мы берём на себя ответственность за здоровье мужа. Мы берём на себя ответственность за успехи детей. Мы берём на себя ответственность за чистоту дома. Мы берём на себя ответственность за всё. И мы контролируем. Потому что если мы не будем, то кто?

Эволюционная предрасположенность

Эволюция также играет роль. Женщины эволюционно настроены на заботу. Мы более чувствительны к потребностям

других. Мы лучше считываем эмоции. Мы более эмпатичны. Это делало нас лучшими «хранительницами» потомства. Но это также делает нас уязвимыми для контроля.

Мы берём на себя чужую боль. Мы берём на себя чужую ответственность. Мы берём на себя чужую жизнь. Мы пытаемся её контролировать. Потому что мы не можем выносить, когда кому-то плохо. Мы не можем выносить, когда что-то идёт не так. Мы не можем выносить неопределённость.

Но вот в чём правда. Мы не можем контролировать всё. Мы не можем контролировать чужую жизнь. Мы не можем контролировать чужую боль. Мы можем только быть рядом. Мы можем только поддерживать. Мы можем только любить. И это – единственное, что действительно в наших руках.

Почему мы боимся отпустить контроль

Теперь давайте поговорим о страхе. Потому что страх – это то, что удерживает нас в ловушке контроля. Мы не отпускаем, потому что боимся. Боимся, что если мы отпустим, то всё рухнет. Боимся, что если мы отпустим, то мы не справимся. Боимся, что если мы отпустим, то мы станем «плохими».

Страх неопределённости

Неопределённость – это самое страшное для нашего мозга. Мы предпочитаем плохую новость хорошей неопределённости. Мы хотим знать. Мы хотим предсказывать. Мы хотим

контролировать. Потому что неизвестность – это угроза. А угроза – это страх.

Когда мы контролируем, мы создаём иллюзию определённости. Мы говорим себе: «Если я буду контролировать, то я буду знать, что произойдёт. Если я буду контролировать, то я смогу предотвратить катастрофу». И это успокаивает нас. На короткое время. Но потом неопределённость возвращается. Потому что жизнь непредсказуема. И мы снова контролируем. И снова. И снова. Мы попадаем в ловушку. Мы не можем остановиться. Потому что остановиться – значит столкнуться с неопределённостью. А неопределённость – это страх.

Страх потери контроля

Страх потери контроля – это ещё один фактор. Мы боимся, что если мы отпустим контроль, то мы потеряем его навсегда. Мы боимся, что если мы расслабимся, то всё развалится. Мы боимся, что если мы не будем держать, то мы не сможем вернуть контроль обратно.

Этот страх связан с нашим детством. В детстве мы были беспомощны. Мы не могли контролировать свою жизнь. И это было страшно. Мы поклялись, что больше никогда не будем беспомощными. Мы поклялись, что будем контролировать всё. И теперь мы боимся отпустить. Потому что отпустить – значит снова стать беспомощными. Снова стать уязвимыми. Снова стать маленькими девочками, которые не могут контролировать свою жизнь.

Страх осуждения

Страх осуждения – это ещё один фактор. Мы боимся, что если мы отпустим контроль, то нас осудят. Скажут: «Ты плохая мать». «Ты плохая жена». «Ты не справляешься». «Ты эгоистка». И этот страх заставляет нас контролировать ещё сильнее.

Мы контролируем, чтобы доказать свою ценность. Мы контролируем, чтобы заслужить любовь. Мы контролируем, чтобы не быть отвергнутыми. Мы контролируем, потому что боимся. Боимся, что если мы не будем контролировать, то нас перестанут любить.

Страх беспомощности

Страх беспомощности – это самый глубокий страх. Это страх, что мы не сможем справиться. Что мы не сможем защитить себя. Что мы не сможем защитить своих близких. Что мы не сможем выжить в этом мире.

Этот страх родом из детства. Когда мы были маленькими, мы зависели от взрослых. Мы не могли защитить себя. Мы не могли решить свои проблемы. Мы были беспомощны. И это было страшно. Мы поклялись, что больше никогда не будем беспомощными. Мы будем сильными. Мы будем контролировать. Мы будем всемогущими.

Но вот в чём правда. Мы не всемогущи. Мы не можем контролировать всё. Мы не можем предотвратить все катастро-

фы. Мы не можем защитить всех. Мы не можем решить все проблемы. И когда мы это принимаем, мы освобождаемся. Мы освобождаемся от иллюзии. Мы освобождаемся от страха. Мы освобождаемся от контроля.

Практика: «Карта моего контроля»

Теперь мы переходим к практике. Потому что понимание – это хорошо. Но без действия ничего не изменится. Я предлагаю вам упражнение, которое я даю всем своим клиентам. Я называю его «Карта моего контроля». Это простой, но мощный инструмент. Он поможет вам увидеть, что вы контролируете. И что вы пытаетесь контролировать, хотя это не в ваших руках.

Инструкция

Возьмите лист бумаги и ручку. Или откройте файл на компьютере. Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит. Сделайте несколько глубоких вдохов. Настройтесь на честный разговор с собой.

Нарисуйте три круга. Это будут три зоны вашего контроля.

Первый круг: «В моих руках».

В этот круг вы запишете всё, что действительно зависит от вас. Всё, что вы можете контролировать. Всё, что вы можете изменить.

Например:

- Мои мысли.
- Мои чувства.
- Мои слова.
- Мои действия.
- Мой выбор.
- Моё отношение к ситуации.
- Моя реакция на других.

Второй круг: «В руках других».

В этот круг вы запишете всё, что зависит от других людей. Всё, что вы не можете контролировать, потому что это в их власти.

Например:

- Муж и его здоровье.
- Дети и их решения.
- Коллеги и их работа.
- Родители и их жизнь.
- Друзья и их выбор.

Третий круг: «В руках судьбы/Бога/вселенной».

В этот круг вы запишете всё, что не зависит ни от вас, ни от других. Всё, что находится в руках высших сил. Всё, что вы не можете контролировать, потому что это часть жизни.

Например:

- Погода.

- Экономика.
- Политика.
- Старение.
- Смерть.
- Будущее.
- Прошлое.

Как работать с картой

Теперь, когда у вас есть три круга, начните заполнять их. Возьмите всё, что вас тревожит. Всё, что вы пытаетесь контролировать. Всё, что не даёт вам спать. И распределите это по кругам.

Например:

– Я тревожусь о здоровье мужа. → Это в руках мужа. (Второй круг)

– Я тревожусь о решении сына развестись. → Это в руках сына. (Второй круг)

– Я тревожусь о том, что дочь не слушает мои советы. → Это в руках дочери. (Второй круг)

– Я тревожусь о том, что начальник не оценит мою работу. → Это в руках начальника. (Второй круг)

– Я тревожусь о том, что я старею. → Это в руках судьбы. (Третий круг)

– Я тревожусь о том, что будет завтра. → Это в руках судьбы. (Третий круг)

А теперь посмотрите на свой первый круг. Что там? Что

действительно в ваших руках?

– Я могу контролировать, как я говорю с мужем о его здоровье. (Первый круг)

– Я могу контролировать, как я поддерживаю сына в трудный момент. (Первый круг)

– Я могу контролировать, как я выражаю свою любовь к дочери. (Первый круг)

– Я могу контролировать, как я делаю свою работу. (Первый круг)

– Я могу контролировать, как я принимаю своё старение. (Первый круг)

– Я могу контролировать, как я живу сегодня. (Первый круг)

Что вы видите?

Теперь посмотрите на свою карту. Сколько всего вы пытаетесь контролировать? Сколько энергии вы тратите на второй и третий круги? Сколько вы держите то, что не в ваших руках? И сколько вы игнорируете то, что действительно в ваших руках?

Это упражнение не решит все проблемы за один раз. Но оно запустит процесс. Вы начнёте видеть. Вы начнёте различать. Вы начнёте понимать, что большая часть вашего контроля – это иллюзия. Это попытка держать то, что не в ваших руках. И это освобождает.

Пример из практики

Приведу пример из моей практики. Ко мне пришла женщина, назовём её Ольга. Ей было пятьдесят. Она контролировала всё. Мы сделали «Карту контроля». И вот что она увидела.

В первом круге («В моих руках») у неё было мало пунктов. «Я могу контролировать, как я говорю с мужем». «Я могу контролировать, как я делаю работу». «Я могу контролировать, как я забочусь о себе». И всё.

Во втором круге («В руках других») у неё было много пунктов. «Здоровье мужа». «Решения детей». «Поведение коллег». «Мнение подруг». «Отношение родителей».

В третьем круге («В руках судьбы») у неё тоже было много пунктов. «Будущее». «Прошлое». «Старение». «Смерть». «Экономика».

Когда Ольга увидела свою карту, она заплакала. Она сказала: «Я всю жизнь пыталась контролировать то, что не в моих руках. Я тратила свою энергию на второй и третий круги. А на первый круг у меня не оставалось сил. Я не контролировала свою жизнь. Я контролировала чужую».

Это было начало её освобождения. Она начала переключать внимание с того, что не в её руках, на то, что в её руках. Она начала отпускать. Она начала жить.

Вопросы для самоанализа

После того как вы заполните «Карту контроля», ответьте

на следующие вопросы:

- Что я чувствую, когда смотрю на свою карту?
- Сколько энергии я трачу на второй и третий круги?
- Что я могла бы делать, если бы перестала контролировать то, что не в моих руках?
- Что я могу начать контролировать в первом круге?
- Как изменится моя жизнь, если я буду фокусироваться на первом круге?

Запишите свои ответы. Это ваш первый шаг к освобождению.

Домашнее задание на неделю

Я даю вам задание, которое нужно выполнять каждый день в течение следующей недели. Это укрепит эффект упражнения и поможет вам пойти дальше.

Каждый вечер открывайте свою «Карту контроля».

Выберите одну ситуацию, которая вас тревожила сегодня. Определите, в каком круге она находится. Если она во втором или третьем круге – скажите себе: «Это не в моих руках. Я отпускаю это». Если она в первом круге – спросите себя: «Что я могу сделать? Что в моих силах?».

Записывайте свои наблюдения.

Ведите дневник. Каждый день записывайте:

- Что я пыталась контролировать сегодня?
- В каком круге это было?
- Что я чувствовала, когда пыталась это контролировать?

– Что я чувствовала, когда отпускала?

Практикуйте «Стоп-контроль».

Каждый раз, когда вы ловите себя на желании контролировать что-то, что не в ваших руках, остановитесь. Сделайте глубокий вдох. Скажите себе: «Это не в моих руках. Я отпускаю это. Я возвращаюсь к себе».

Это простое действие – писать и останавливаться – создаёт новые нейронные связи. Вы перестаёте быть автоматом. Вы становитесь наблюдателем. А тот, кто наблюдает, может выбирать.

Итог главы

Первое. Контроль – это не сила. Это тревога, которая нашла выход. Это биологическая реакция на угрозу. Наша амигдала активируется, выделяется кортизол, мы пытаемся успокоить себя через контроль.

Второе. Иллюзия всемогущества формируется в детстве. Мы были беспомощны. Мы поклялись, что больше никогда не будем. И теперь мы контролируем всё. Даже когда руки устали.

Третье. Мы путаем контроль с любовью. Мы думаем, что если мы контролируем, то мы заботимся. Но контроль – это не любовь. Это страх. Это недоверие. Это неуважение к свободе другого.

Четвёртое. Женщины особенно уязвимы для контроля. Социальные стереотипы, гендерные роли, эволюционная

предрасположенность – всё это заставляет нас брать на себя ответственность за всё. И мы контролируем. Потому что боимся.

Пятое. Мы боимся отпустить контроль. Мы боимся неопределённости. Мы боимся потери контроля. Мы боимся осуждения. Мы боимся беспомощности. Эти страхи удерживают нас в ловушке.

Шестое. Упражнение «Карта моего контроля» – это ваш первый шаг к освобождению. Нарисуйте три круга: «В моих руках», «В руках других», «В руках судьбы». Распределите всё, что вас тревожит, по этим кругам. И посмотрите, сколько вы держите то, что не в ваших руках.

Седьмое. Домашнее задание на неделю – это система тренировок, которая поможет вам закрепить навык различать. Каждый вечер анализируйте одну ситуацию. Определяйте, в каком она круге. И учитесь отпускать то, что не в ваших руках.

Восьмое. Помните: вы не всемогущи. И это не слабость. Это правда. Вы не можете контролировать всё. И это не поражение. Это освобождение. Вы можете контролировать только себя. Своё отношение. Свой выбор. И это – единственное, что действительно в ваших руках.

В следующей главе мы пойдём дальше. Мы разберём, почему мы боимся отпустить контроль. Мы заглянем в наш страх неопределённости. Мы разберём когнитивное искажение «Катастрофизация» – как наш мозг рисует ужасные сце-

нарии, которые никогда не сбываются. Мы выполним упражнение «Диалог со страхом», которое поможет вам услышать, что на самом деле говорит ваш страх. И мы освоим технику «Пять минут паники», которая позволит вам проживать тревогу, не разрушая себя.

А пока – сделайте паузу. Закройте глаза. Вспомните одну ситуацию, которую вы пытались контролировать сегодня. Спросите себя: «Это в моих руках?». Если нет – скажите: «Я отпускаю это. Я возвращаюсь к себе». Почувствуйте, как это отзывается в теле. Может быть, это будет легко. Может быть, это будет трудно. Возможно, вы почувствуете сопротивление, злость или грусть. Это нормально. Это ваша правда. Примите её. И продолжайте идти дальше. Вы на правильном пути.

2. «Я не могу это отпустить».

Почему мы боимся потерять контроль

Я сижу в своём кабинете. За окном март, но снег ещё не растаял. На столе – остывший чай и стопка рабочих записей. Передо мной сидит женщина. Её зовут Марина. Ей сорок семь. Она красивая, ухоженная, успешная. Она руководит отделом в крупной компании. У неё взрослая дочь, муж, с которым она прожила двадцать лет. Со стороны – идеальная жизнь. Но она сидит в кресле, сжавшись в комок, и говорит тихо, почти шёпотом: «Я не могу это отпустить. Я знаю, что это унижительно. Я знаю, что это разрушает мои отношения. Я знаю, что я схожу с ума. Но я не могу остановиться».

Я спрашиваю её: «Что именно вы не можете отпустить?». Она поднимает на меня глаза, полные слёз, и говорит: «Я проверяю его телефон. Каждый день. Каждую ночь. Когда он спит, я беру его телефон и читаю сообщения. Я смотрю, кому он звонил, что он писал, с кем он общался. Я знаю, что это неправильно. Я знаю, что это нарушение границ. Я знаю, что если он узнает, он уйдёт. Но я не могу остановиться. Если я перестану проверять, я умру от тревоги. Я не выдержу неизвестности. Я не выдержу не знать».

Я смотрю на Марину. Я вижу её боль. Я вижу её страх. Я вижу её отчаяние. И я узнаю её. Я была ею. Я была женщиной, которая не могла отпустить контроль. Я была женщиной, которая проверяла, следила, держала. Я была женщиной, которая думала, что если она будет контролировать, то сможет предотвратить катастрофу. Но катастрофа уже случилась. Она случилась внутри неё. Она разрушала себя. Она разрушала свои отношения. Она разрушала свою жизнь.

В этой главе мы разберём, почему мы боимся отпустить контроль. Мы заглянем в наш страх неопределённости. Мы поймём, почему неизвестность для нашего мозга страшнее, чем плохая новость. Мы разберём когнитивное искажение «Катастрофизация» – как наш мозг рисует ужасные сценарии, которые никогда не сбываются. Мы поговорим о вторичной выгоде контроля – что мы на самом деле получаем от него. И мы выполним практики, которые помогут нам услышать свой страх и научиться действовать, несмотря на него.

Страх неопределённости: почему неизвестность страшнее плохой новости

Давайте начнём с самого главного. Почему мы так боимся отпустить контроль? Почему мы не можем перестать проверять, следить, держать? Ответ прост. Мы боимся неопределённости.

Неопределённость – это самое страшное для нашего мозга. Мы предпочитаем плохую новость хорошей неопределён-

ности. Мы хотим знать. Мы хотим предсказывать. Мы хотим контролировать. Потому что неизвестность – это угроза. А угроза – это страх.

Учёные проводили эксперименты, которые наглядно показали, насколько сильно мы боимся неопределённости. В одном из экспериментов участникам предлагали выбор. Они могли получить удар током сразу. Или они могли ждать удара током, не зная, когда он произойдёт. Большинство участников выбирали немедленный удар. Потому что ожидание было невыносимым. Они предпочитали плохую новость неизвестности.

Это называется «эффект неизвестности». Когда мы не знаем, что будет, мы предполагаем худшее. Наш мозг не может выносить вакуум. Он заполняет его страхами. Он рисует катастрофические сценарии. Он говорит нам: «Если ты не знаешь, что происходит, значит, происходит что-то ужасное».

Вот почему Марина не может перестать проверять телефон мужа. Она не знает, что он делает, когда она не видит. И её мозг заполняет эту неизвестность худшими сценариями. Он говорит ей: «Он тебе изменяет. Он тебя не любит. Он уйдёт от тебя». И она проверяет телефон, чтобы успокоить свой мозг. Чтобы получить определённость. Даже если эта определённость – плохая новость. Потому что плохая новость лучше, чем неизвестность.

Почему неизвестность для мозга страшнее, чем плохая новость

Наш мозг устроен так, что он стремится к предсказуемости. Предсказуемость – это безопасность. Если мы можем предсказать, что произойдёт, мы можем подготовиться. Мы можем защититься. Мы можем выжить.

Когда мы сталкиваемся с неопределённостью, наш мозг активирует амигдалу. Он запускает реакцию «бей или беги». Выделяется кортизол и адреналин. Мы чувствуем тревогу. Мы чувствуем страх. Мы чувствуем, что мы в опасности.

И мы хотим эту опасность устранить. Мы хотим вернуть контроль. Мы хотим получить определённость. И самый быстрый способ сделать это – начать контролировать. Проверить. Следить. Удерживать.

Но вот в чём парадокс. Чем больше мы контролируем, тем больше мы боимся. Потому что контроль не устраняет неопределённость. Он только создаёт иллюзию, что мы её устранили. А иллюзия не может длиться вечно. Рано или поздно реальность вторгается. И мы снова сталкиваемся с неопределённостью. И мы снова контролируем. И снова. И снова. Мы попадаем в ловушку. Мы не можем остановиться. Потому что остановиться – значит столкнуться с неопределённостью. А неопределённость – это страх.

Как неопределённость разрушает нас

Неопределённость разрушает нас не только психологи-

чески, но и физически. Хроническая тревога, вызванная неопределённостью, разрушает нашу нервную систему. Она нарушает сон. Она вызывает головные боли. Она повышает давление. Она разрушает иммунитет. Она вызывает депрессию.

Я помню, как я сама пережила это. Я контролировала всё. Я жила в постоянной неопределённости. Я не знала, что будет завтра. Я не знала, что будет с мужем. Я не знала, что будет с детьми. Я не знала, что будет со мной. И я проверяла. Я следила. Я держала. Я пыталась получить определённость. Но чем больше я контролировала, тем больше я боялась. И моё тело начало кричать. У меня начались панические атаки. У меня началась бессонница. У меня начались боли в сердце. Моё тело говорило мне: «Остановись. Ты не можешь так жить». И только тогда я поняла, что контроль не спасает меня. Он убивает меня.

Когнитивное искажение «Катастрофизация»

Теперь давайте поговорим о когнитивном искажении, которое усиливает наш страх неопределённости. Это катастрофизация. Мы уже разбирали это во второй книге. Но теперь мы копаем глубже.

Катастрофизация – это тенденция видеть в любой ситуации наихудший исход. Это когда мы берём маленькую проблему и раздуваем её до размеров вселенской катастрофы. Это когда мы говорим себе: «Если это случится, то всё про-

пало. Я не справлюсь. Я умру».

Катастрофизация – это когнитивное искажение. Это ошибка мышления. Но она кажется нам правдой. Потому что наш мозг не различает реальную угрозу и воображаемую. Он реагирует на наши мысли так, как будто они являются фактами.

Как катастрофизация связана с контролем

Катастрофизация и контроль связаны напрямую. Мы контролируем, потому что боимся катастрофы. Мы думаем: «Если я не проконтролирую, случится что-то ужасное». И мы контролируем. Мы проверяем. Мы следим. Мы держим. Чтобы предотвратить катастрофу.

Но катастрофа уже происходит. Она происходит в нашей голове. Мы рисуем ужасные сценарии. Мы представляем худшее. Мы живём в постоянном страхе. И этот страх разрушает нас.

Примеры катастрофизации

Приведу несколько примеров. Это реальные мысли, которые я слышала от своих клиенток. И от себя самой.

– Муж не позвонил. → «Он попал в аварию. Он мёртв. Я останусь одна».

– Дочь не сдала экзамен. → «Она не поступит. Она не найдёт работу. Она будет жить на улице. Я плохая мать».

– Начальник посмотрел косо. → «Он мной недоволен. Ме-

ня уволят. Я не найду работу. Я умру в нищете».

— Я забыла про встречу. → «Я безответственная. Я всё испортила. Меня никто не будет уважать».

— Я заметила морщину. → «Я старею. Я становлюсь некрасивой. Меня больше никто не полюбит».

Видите, как это работает? Маленькое событие раздувается до размеров катастрофы. И мы начинаем контролировать, чтобы предотвратить эту катастрофу. Но катастрофа не в реальности. Она в нашей голове. И мы контролируем не реальность. Мы контролируем свои страхи.

Почему мы катастрофизуем

Почему наш мозг рисует ужасные сценарии? Ответ прост. Потому что наш мозг пытается нас защитить. Он пытается предсказать опасность, чтобы мы могли подготовиться. Он думает: «Если я представлю худшее, то я смогу избежать этого».

Но это работает против нас. Потому что, представляя худшее, мы не избегаем его. Мы живём в нём. Мы страдаем от него. Мы разрушаем себя.

Кроме того, катастрофизация связана с нашим детством. Если в детстве мы пережили травму, если мы чувствовали себя беспомощными, если мы боялись, что что-то плохое случится, то наш мозг научился быть настороже. Он научился предсказывать опасность. Он научился катастрофизировать. И теперь он делает это автоматически. Даже когда опас-

ности нет.

Как остановить катастрофизацию

Остановить катастрофизацию можно. Это требует практики. Но это возможно.

1: осознайте, что вы катастрофизируете.

Когда вы чувствуете тревогу, когда вы начинаете контролировать, остановитесь. Спросите себя: «Я катастрофизирую? Я представляю худшее?». Простое осознание уже снижает интенсивность.

2: проверьте факты.

Спросите себя: «Какие у меня есть доказательства того, что это случится?». В большинстве случаев доказательств нет. Есть только мои страхи. Есть только мои предположения.

3: найдите альтернативные объяснения.

Спросите себя: «Какие есть другие объяснения этой ситуации?». Например, муж не позвонил. Может быть, у него разрядился телефон. Может быть, он на встрече. Может быть, он просто забыл. Есть много объяснений, кроме катастрофы.

4: спросите себя: «Что самое худшее может случиться?».

А затем спросите: «Что я буду делать, если это случится?». В большинстве случаев вы найдёте решение. Вы справитесь. Вы выживете. Это снижает страх.

5: переключитесь на настоящее.

Катастрофизация – это жизнь в будущем. Вы представ-

ляете то, что ещё не случилось. Верните себя в настоящее. Спросите себя: «Что происходит прямо сейчас? Что я чувствую? Что я вижу? Что я слышу?». Это возвращает вас в реальность.

Вторичная выгода контроля

Теперь давайте поговорим о том, почему мы так крепко держимся за контроль. Потому что у контроля есть вторичная выгода. Мы получаем от него что-то. И пока мы не осознаем эту выгоду, мы не сможем отпустить.

Что мы получаем от контроля

Первое: чувство безопасности.

Когда мы контролируем, мы чувствуем себя в безопасности. Мы думаем: «Если я держу всё под контролем, то ничего плохого не случится». Это иллюзия. Но она успокаивает нас. На короткое время.

Второе: иллюзию управления жизнью.

Когда мы контролируем, мы чувствуем, что мы управляем своей жизнью. Мы чувствуем, что мы не жертвы обстоятельств. Мы чувствуем, что мы активны. Мы чувствуем, что мы влияем на свою судьбу. Это тоже иллюзия. Но она даёт нам ощущение силы.

Третье: ощущение собственной важности.

Когда мы контролируем, мы чувствуем, что мы важны. Мы чувствуем, что без нас всё рухнет. Мы чувствуем, что мы

незаменимы. Это льстит нашему эго. Это даёт нам чувство значимости.

Четвёртое: избегание беспомощности.

Когда мы контролируем, мы не чувствуем беспомощность. Мы не чувствуем, что мы не можем ничего сделать. Мы не чувствуем, что мы жертвы. Мы чувствуем, что мы активны. Мы чувствуем, что мы боремся. Это защищает нас от боли беспомощности.

Почему вторичная выгода мешает нам отпустить

Вторичная выгода – это то, что удерживает нас в ловушке. Потому что мы не хотим отказываться от того, что получаем. Мы не хотим отказываться от чувства безопасности. Мы не хотим отказываться от иллюзии управления. Мы не хотим отказываться от ощущения важности. Мы не хотим отказываться от избегания беспомощности.

Но вот в чём правда. Всё это – иллюзии. Контроль не даёт нам безопасности. Он даёт нам тревогу. Контроль не даёт нам управления. Он даёт нам истощение. Контроль не даёт нам важности. Он даёт нам одиночество. Контроль не спасает нас от беспомощности. Он делает нас ещё более беспомощными. Потому что мы тратим всю свою энергию на контроль. А на жизнь у нас не остаётся сил.

Как осознать вторичную выгоду

Чтобы отпустить контроль, мы должны осознать вторич-

ную выгоду. Мы должны увидеть, что мы получаем от контроля. И мы должны спросить себя: «Готова ли я отказаться от этого? Готова ли я променять иллюзию безопасности на реальную свободу?».

Это трудный вопрос. Потому что иллюзия безопасности кажется нам реальной. А свобода кажется нам страшной. Но выбор есть. И мы можем его сделать.

Практика: «Диалог со страхом»

Теперь мы переходим к практике. Потому что понимание – это хорошо. Но без действия ничего не изменится. Я предлагаю вам упражнение, которое я даю всем своим клиентам. Я называю его «Диалог со страхом». Это простой, но мощный инструмент. Он поможет вам услышать, что на самом деле говорит ваш страх. И он поможет вам найти ответ от своей мудрой части.

Инструкция

Найдите тихое место. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Настройтесь на честный разговор с собой.

1: представьте свой страх.

Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас тревогу. Это может быть проверка телефона мужа. Это может быть контроль над детьми. Это может быть тревога о работе. Это

может быть страх старения.

Теперь представьте, что ваш страх – это персонаж. Как он выглядит? Какого он размера? Какого он цвета? Какой у него голос? Что он говорит?

Например, страх может выглядеть как маленький серый комочек. Или как огромное чудовище. Или как тень. Или как ребёнок. Позвольте ему принять ту форму, которую он хочет.

2: напишите письмо от имени страха.

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите письмо от имени вашего страха. Пусть он говорит вам всё, что хочет. Пусть он расскажет, чего он боится. Пусть он расскажет, что он пытается защитить.

Начните со слов: «Я – твой страх. Я пришёл к тебе, потому что...».

Продолжайте: «Я боюсь, что...», «Я пытаюсь защитить тебя от...», «Я хочу, чтобы ты...».

Пишите всё, что приходит в голову. Не фильтруйте. Не оценивайте. Просто позвольте страху говорить.

3: прочитайте письмо вслух.

Прочитайте письмо, которое написал ваш страх. Почувствуйте его слова. Почувствуйте его боль. Почувствуйте его страх. Он не враг. Он пытается вас защитить. Он просто не знает, как это сделать иначе.

4: напишите ответ от своей мудрой части.

Теперь возьмите другой лист бумаги. Напишите ответ от своей мудрой части. От той части вас, которая знает, что контроль не работает. От той части вас, которая хочет свободы. От той части вас, которая готова отпустить.

Начните со слов: «Я слышу тебя, мой страх. Спасибо, что ты пытаешься меня защитить. Но я хочу сказать тебе...».

Продолжайте: «Я понимаю, что ты боишься...», «Но я знаю, что...», «Я готова...», «Я выбираю...».

Пишите всё, что приходит в голову. Это ваш разговор с самим собой. Это ваше исцеление.

5: прочитайте ответ вслух.

Прочитайте ответ своей мудрой части. Почувствуйте его силу. Почувствуйте его любовь. Почувствуйте его свободу. Это ваш внутренний голос. Это ваша правда.

Пример диалога со страхом

Приведу пример из моей практики. Ко мне пришла женщина, назовём её Анна. Ей было сорок пять. Она проверяла телефон мужа. Мы сделали «Диалог со страхом». Вот что у неё получилось.

Письмо от страха:

«Я – твой страх. Я пришёл к тебе, потому что ты боишься, что тебя бросят. Я боюсь, что муж найдёт другую. Я боюсь,

что ты останешься одна. Я боюсь, что ты не справишься. Я боюсь, что ты умрёшь от одиночества. Я пытаюсь защитить тебя. Я проверяю его телефон, чтобы ты знала правду. Я слежу за ним, чтобы ты была готова. Я контролирую, чтобы ты не была застигнута врасплох. Я хочу, чтобы ты была в безопасности. Я хочу, чтобы ты была любима. Я хочу, чтобы ты не страдала».

Ответ от мудрой части:

«Я слышу тебя, мой страх. Спасибо, что ты пытаешься меня защитить. Я понимаю, что ты боишься. Я понимаю, что ты хочешь, чтобы я была в безопасности. Но я хочу сказать тебе: то, что ты делаешь, не помогает. Проверка телефона не делает меня любимой. Слежка не делает меня в безопасности. Контроль не спасает меня от одиночества. Наоборот, он разрушает мои отношения. Он разрушает меня. Я знаю, что ты боишься. Но я хочу, чтобы ты знала: я справлюсь. Я сильная. Я не умру от одиночества. Я найду свою жизнь. Я найду свою любовь. Но для этого мне нужно отпустить. Мне нужно доверять. Мне нужно жить. Пожалуйста, отпусти меня. Позволь мне жить».

Когда Анна прочитала этот диалог, она заплакала. Она сказала: «Я никогда не думала, что мой страх – это не враг. Он просто пытается меня защитить. Но его защита меня убивает». Это было начало её освобождения.

Почему это работает

«Диалог со страхом» работает потому, что он позволяет нам отделить себя от страха. Мы перестаём быть страхом. Мы становимся наблюдателем страха. Мы можем услышать его. Мы можем понять его. И мы можем ответить ему. Это создаёт пространство между нами и нашим страхом. И в этом пространстве – наша свобода.

Практика: «Пять минут паники»

Теперь я даю вам вторую практику. Она называется «Пять минут паники». Это техника, которая позволяет вам прожить тревогу, не разрушая себя. Она особенно полезна для тех, кто боится отпустить контроль.

Инструкция

1: назначьте время.

Выберите время, когда вас никто не побеспокоит. Например, вечером, перед сном. Или утром, после того как все ушли. Выделите пять минут.

2: поставьте таймер.

Поставьте таймер на пять минут. Это важно. Потому что ваш мозг должен знать, что это ограниченное время. Что это не навсегда.

3: разрешите себе паниковать.

В эти пять минут вы позволяете себе паниковать. Вы позволяете себе бояться. Вы позволяете себе катастрофизировать. Вы позволяете себе представлять худшее. Не боритесь

с этим. Не подавляйте. Просто позвольте.

Скажите себе: «В эти пять минут я позволяю себе бояться. Я позволяю себе паниковать. Я позволяю себе думать о худшем. Это моё время. Я имею право на эти чувства».

4: наблюдайте.

В это же время наблюдайте за собой. Как вы паникуете? Что вы чувствуете в теле? Где тревога? Как она выглядит? Что вы думаете? Какие сценарии вы представляете?

Просто наблюдайте. Не оценивайте. Не осуждайте. Просто замечайте.

5: остановитесь.

Когда таймер сработает, остановитесь. Скажите себе: «Стоп. Время вышло. Я сделала всё, что могла. Дальше – не моя зона. Я отпускаю это».

Сделайте глубокий вдох. Выдохните. Почувствуйте, как напряжение уходит. Почувствуйте, как вы возвращаетесь в настоящее.

6: сделайте что-то приятное.

После паники сделайте что-то, что приносит вам удовольствие. Выпейте чай. Примите ванну. Почитайте книгу. Позвоните подруге. Это помогает вашему мозгу переключиться. Это показывает ему, что после паники есть жизнь.

Почему это работает

«Пять минут паники» работает потому, что она даёт выход вашей тревоге. Вы не подавляете её. Вы не боретесь с

ней. Вы проживаете её. Но вы делаете это в ограниченном пространстве. Вы контролируете время. Вы контролируете процесс. И это даёт вам ощущение силы.

Кроме того, эта техника показывает вашему мозгу, что паника – это не навсегда. Что она имеет начало и конец. Что вы можете её пережить. Это снижает страх перед паникой. И это снижает потребность в контроле.

Домашнее задание на неделю

Я даю вам задание, которое нужно выполнять каждый день в течение следующей недели. Это укрепит эффект практик и поможет вам пойти дальше.

День первый: осознание катастрофизации.

В течение дня замечайте, когда вы катастрофизируете. Записывайте эти моменты. Какая ситуация? Что вы представили? Что вы почувствовали?

День второй: проверка фактов.

Возьмите одну ситуацию, где вы катастрофизировали. Проверьте факты. Какие у вас есть доказательства того, что это случится? Какие есть альтернативные объяснения?

День третий: диалог со страхом.

Выполните упражнение «Диалог со страхом». Напишите письмо от страха и ответ от мудрой части. Прочитайте их вслух.

День четвёртый: пять минут паники.

Выполните технику «Пять минут паники». Запишите

свои ощущения до, во время и после.

День пятый: вторичная выгода.

Напишите список: «Что я получаю от контроля?». Будьте честны. Что даёт вам контроль? Чувство безопасности? Иллюзию управления? Ощущение важности? Избегание беспомощности?

День шестой: отказ от контроля.

В течение дня, когда вы ловите себя на желании контролировать что-то, что не в ваших руках, остановитесь. Скажите себе: «Это не в моих руках. Я отпускаю это. Я возвращаюсь к себе».

День седьмой: рефлексия.

Перечитайте все свои записи за неделю. Что изменилось? Что стало легче? Что стало труднее? Что вы поняли о себе?

Итог главы

Первое. Мы боимся отпустить контроль, потому что боимся неопределённости. Неопределённость – это самое страшное для нашего мозга. Мы предпочитаем плохую новость хорошей неопределённости. Потому что неизвестность – это угроза. А угроза – это страх.

Второе. Катастрофизация – это когнитивное искажение, которое усиливает наш страх. Мы берём маленькую проблему и раздуваем её до размеров вселенской катастрофы. Мы рисуем ужасные сценарии. Мы живём в постоянном страхе. И этот страх разрушает нас.

Третье. У контроля есть вторичная выгода. Мы получаем от него чувство безопасности. Иллюзию управления жизнью. Ощущение собственной важности. Избегание беспомощности. И эти выгоды удерживают нас в ловушке. Мы не хотим отказываться от них. Но они – иллюзии. И они разрушают нас.

Четвёртое. Упражнение «Диалог со страхом» помогает нам услышать наш страх. Мы представляем страх как персонажа. Мы пишем ему письмо. Мы слушаем его. А потом мы пишем ответ от своей мудрой части. Это создаёт пространство между нами и страхом. И в этом пространстве – наша свобода.

Пятое. Техника «Пять минут паники» позволяет нам проживать тревогу, не разрушая себя. Мы выделяем пять минут. Мы разрешаем себе паниковать. Мы наблюдаем за собой. А потом мы останавливаемся. Это даёт нам ощущение контроля над процессом. И это снижает страх перед паникой.

Шестое. Мы боимся отпустить контроль, потому что думаем, что без него мы рассыпемся. Но на самом деле мы рассыпаемся именно от него. Наша задача – не избавиться от страха. Наша задача – научиться действовать, несмотря на него.

Седьмое. Домашнее задание на неделю – это система тренировок, которая поможет вам закрепить навык. Каждый день вы будете делать шаг к себе. К своей свободе. К своей жизни.

В следующей главе мы пойдём дальше. Мы разберём контроль над телом. Как перестать воевать с возрастом и весом. Как принять своё тело. Как перестать контролировать его и начать слушать. Мы выполним упражнение «Благодарность телу» и освоим технику «Сканирование тела». Это будет глава о любви к себе. О принятии. О мире с собой.

А пока – сделайте паузу. Закройте глаза. Вспомните одну ситуацию, где вы пытались контролировать что-то, что не в ваших руках. Спросите себя: «Чего я на самом деле боюсь?». Почувствуйте свой страх. Признайте его. И скажите себе: «Я слышу тебя. Я понимаю, что ты боишься. Но я справлюсь. Я отпускаю. Я доверяю». Почувствуйте, как это отзывается в теле. Может быть, это будет легко. Может быть, это будет трудно. Возможно, вы почувствуете сопротивление, злость или грусть. Это нормально. Это ваша правда. Примите её. И продолжайте идти дальше. Вы на правильном пути.

3. Контроль над телом. Как перестать воевать с возрастом и весом

Её звали Ирина. Ей было пятьдесят два. Она вошла в кабинет быстрым, почти спортивным шагом. Она была стройной, подтянутой, в облегающем спортивном костюме. Со стороны – идеальная женщина. Она села в кресло, не сняв ветровку, и сразу начала говорить. Так, будто боялась, что если остановится, то рассыплется. Она говорила о диетах. О том, как она считает калории. О том, как она взвешивает каждый кусок еды. О том, как она ходит в спортзал шесть раз в неделю. О том, как она делает косметологические процедуры. О том, как она ненавидит своё тело.

«Я не могу смириться с тем, что я старею, – сказала она. – Я должна держать форму. Я должна оставаться красивой. Я должна быть сильной. Если я расслаблюсь, если я позволю себе съесть лишнее, если я пропущу тренировку, то всё рухнет. Я стану старой. Я стану толстой. Я стану никому не нужной».

Я смотрела на Ирину. Я видела её усталость. Я видела её страх. Я видела её отчаяние. И я узнала её. Я была ею. Я была женщиной, которая воевала со своим телом. Я была жен-

щиной, которая ненавидела своё тело за то, что оно стареет. Я была женщиной, которая контролировала каждый кусок, каждое движение, каждый вздох. И я была истощена. Я была выжжена. Я была несчастна.

В этой главе мы поговорим о контроле над телом. О том, почему мы так одержимы внешностью. Почему мы воюем с возрастом и весом. Как перименопауза усиливает наш контроль. Как психосоматика кричит о том, что мы устали. И, самое главное, как перестать воевать с телом и начать его слушать. Как принять его. Как полюбить его. Как вернуться в свой дом.

Тело как объект контроля

Давайте начнём с самого главного. Почему мы так одержимы внешностью? Почему мы контролируем каждый кусок, каждое движение, каждый вздох? Ответ прост. Потому что нас так научили. Потому что культура, реклама, глянец – всё это говорит нам: «Женщина должна быть молодой и красивой, чтобы её ценили».

Культура, реклама, глянец

Мы живём в мире, который одержим молодостью и красотой. Реклама показывает нам идеальных женщин. У них нет морщин. У них нет целлюлита. У них нет седины. У них нет усталости. Они всегда улыбаются. Они всегда стройные. Они всегда счастливые. И мы смотрим на них и думаем: «Почему

я не такая? Почему я не идеальна? Почему я старею?».

Глянцевые журналы показывают нам модели. Им по двадцать лет. У них идеальные тела. У них идеальная кожа. У них идеальные волосы. И мы смотрим на них и думаем: «Я уже не такая. Я уже старая. Я уже никому не нужна».

Социальные сети показывают нам жизни других женщин. Они выкладывают оффотошопленные фото. Они выкладывают свои достижения. Они выкладывают свою «идеальную» жизнь. И мы смотрим на них и сравниваем. Мы сравниваем своё тело с их телами. Мы сравниваем свою жизнь с их жизнями. И мы всегда проигрываем. Потому что мы сравниваем свою реальность с чужой витриной.

Эта культура формирует нашу самооценку. Она говорит нам: «Твоя ценность определяется твоей внешностью. Если ты красивая, ты ценна. Если ты молодая, ты ценна. Если ты стройная, ты ценна. Если ты не соответствуешь стандартам, ты никто».

И мы верим. Мы верим, что наша ценность зависит от нашего тела. Мы верим, что если мы будем стройными, молодыми, красивыми, то нас будут любить. То нас будут ценить. То нас будут уважать.

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.