АРТУР ШАНС

# Хватит накручивать себя

Как перестать бесконечно переживать, понизить тревогу и вернуть спокойствие



# Артур Шанс
# Хватит себя накручивать

*https://litres.ru/74722458*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Почему одно сообщение без ответа способно испортить целый вечер? Почему мы годами вспоминаем неловкие разговоры и заранее боимся событий, которые ещё не произошли?

Наш мозг умеет превращать обычную неопределённость в настоящий триллер. Но не каждой тревожной мысли нужно верить.

«Хватит накручивать себя» — живая, понятная и местами ироничная книга о том, как перестать попадать в ловушки бесконечных переживаний.

Внутри вас ждут узнаваемые жизненные истории, понятные объяснения психологических механизмов, практические упражнения и пошаговый план на 21 день.

Вы узнаете, как отличать факты от тревожных предположений, перестать бесконечно прокручивать прошлое, меньше зависеть от чужого мнения и спокойнее относиться к неопределённости.

Эта книга не обещает жизнь без тревоги. Она помогает сделать так, чтобы тревожные мысли перестали управлять каждым вашим решением.

# Содержание


Содержание 7
Введение. Ты ещё ничего не сделал, а уже устал 8
Когда мысли превращаются в бесконечный сериал 10
Почему мы вообще так делаем? 12
Эта книга не научит тебя никогда не переживать 13
Маленький эксперимент 14
Глава 1. Мозг, который придумывает катастрофы 15
Ты проснулся. Проблем ещё нет. Но мозг уже работает 15
Почему плохой сценарий кажется убедительнее хорошего 17
Катастрофизация: когда из мухи получается конец света 18
Первая привычка: отделяй факты от предположений 19
Не нужно побеждать каждую мысль 20
Упражнение: «А где доказательства?» 21
Маленькое задание на сегодня 22
История: сообщение, которое испортило выходной 23
Как возникает цепочка тревожных выводов 24

Почему «думать позитивно» — не лучший совет 26
Практика: адвокат, а не прокурор 27
Когда опасение не выдуманное 29
Памятка для читателя 30
Глава 2. Когда мысли ходят по кругу 31
Размышлять или пережёвывать? 32
Почему мозг не отпускает незаконченные истории 33
Проверка на полезность: три простых вопроса 34
История про письмо, которое так и не было отправлено 35
Метод «записал — решил — вернулся» 36
А если мысли приходят перед сном? 37
Практика на семь дней 38
Что важно запомнить 39
История: рабочий чат, который не выключается 40
Два режима мышления: решение и застревание 42
Почему нельзя просто приказать себе «не думать» 44
Практика: назначь мыслям время 45
Когда мысли возвращаются снова 46
Небольшой эксперимент на ближайшие два дня 47
Глава 3. Ловушка «А что, если?» 48
Билет в будущее, которого никто не покупал 48
Почему неопределённость так раздражает 50
Когда подготовка превращается в беспокойство 52

Практика № 1. Три дороги из одного «а вдруг» 53
Практика № 2. Проверка вероятности без гадания 54
Практика № 3. Маленькая тренировка неизвестности 55
История про поезд, который ещё не приехал 56
Когда «а что, если» касается действительно важного 57
Задание на ближайшие три дня 58
Что важно запомнить 59
История: предложение, которое страшно принять 60
Разумная подготовка имеет конец 62
Практика: решение с ограниченным бюджетом тревоги 63
Почему это может работать 64
Мини-эксперимент: отправь черновик 65
Глава 4. Мысль — ещё не факт 66
Почему мозг торопится с выводами 67
Три этажа одной тревожной мысли 68
Конец ознакомительного фрагмента. 69

# Артур Шанс
# Хватит себя накручивать

*АРТУР ШАНС*

ХВАТИТ НАКРУЧИВАТЬ СЕБЯ

*Как перестать переживать из-за мелочей, прокручивать прошлое и бояться будущего*

# Содержание

Введение
Глава 1. Мозг, который придумывает катастрофы
Глава 2. Когда мысли ходят по кругу
Глава 3. Ловушка «А что, если?»
Глава 4. Мысль — ещё не факт
Глава 5. Как перестать прокручивать прошлое
Глава 6. Что делать, когда страшно за будущее
Глава 7. Почему мы так зависим от чужого мнения
Глава 8. Как справляться с тревожными мыслями вечером
Глава 9. Как выдерживать неопределённость
Глава 10. Как меньше переживать из-за общения
Глава 11. Семь привычек, которые помогают сохранять устойчивость
Глава 12. План на 21 день: от постоянных переживаний к более спокойной жизни
Вместо послесловия
Практический справочник: что делать, когда снова накрывает
Научные ориентиры и важные оговорки

# Введение. Ты ещё ничего не сделал, а уже устал

Представь обычный вечер.

Ты дома. Рабочий день закончился. Вроде бы всё нормально. Никто не заболел, мир не рухнул, квартира на месте, холодильник работает. Можно спокойно поужинать, посмотреть фильм или просто полежать на диване.

Но у твоего мозга другие планы.

«А почему он сегодня так странно со мной разговаривал?»

«Может, я что-то не то сказал?»

«А вдруг завтра на работе будут проблемы?»

«Надо было тогда ответить по-другому».

И вот ты уже не отдыхаешь. Ты сидишь на диване, а в голове проходит совещание, на которое никто тебя не приглашал.

Причём совещание это круглосуточное — без выходных и перерыва на обед и с одним-единственным пунктом повестки: найти проблему там, где её, возможно, вообще нет.

Знакомо?

Тогда у меня для тебя две новости.

Первая: твой мозг не пытается специально испортить тебе жизнь.

Вторая: это совершенно не мешает ему иногда отлично с этим справляться.

# Когда мысли превращаются в бесконечный сериал

Допустим, ты написал человеку сообщение.

Обычное сообщение. Ничего особенного.

«Привет! Как дела?»

Проходит десять минут. Ответа нет.

Ты продолжаешь заниматься своими делами. По крайней мере, пытаешься.

Через полчаса проверяешь телефон. Ничего.

Через час появляется первая мысль: «Странно. Обычно отвечает быстрее».

Потом вторая: «Может, я чем-то обидел?»

Потом третья: «А вдруг он вообще больше не хочет со мной общаться?»

Ещё немного — и ты уже мысленно выясняешь отношения, вспоминаешь все ваши разговоры за последний месяц и готовишь речь на случай окончательного разрыва дружбы.

А через два часа приходит ответ: «Привет! Всё хорошо, был за рулём».

Конец сериала.

Два часа переживаний, десятки предположений, испорченное настроение — и всё из-за человека, который просто ехал по своим делам.

Самое интересное, что завтра подобная история может повториться. Только с другим человеком. Или с работой. Или со здоровьем. Или с деньгами.

Мозг обязательно найдёт новый сюжет.

# Почему мы вообще так делаем?

Потому что человеку бывает трудно переносить неизвестность.

Когда мы не знаем, что происходит, мозг пытается заполнить пробелы. Он строит предположения, сравнивает ситуацию с прошлым опытом, ищет возможные угрозы.

Само по себе это полезное умение.

Проблема начинается тогда, когда способность предвидеть неприятности превращается в привычку постоянно их ожидать.

Ты ещё не получил плохую новость, но уже переживаешь. Тебя ещё никто не раскритиковал, но ты уже защищаешься. Неприятный разговор ещё не состоялся, но ты уже проиграл его в голове двадцать раз.

И самое обидное: от этих мысленных репетиций реальных решений часто не прибавляется. Прибавляется только усталость.

# Эта книга не научит тебя никогда не переживать

Сразу договоримся об одной вещи. Я не собираюсь обещать тебе жизнь без тревоги.

Во-первых, это невозможно. Во-вторых, иногда переживания действительно нужны. Они помогают нам замечать важное, готовиться к трудностям и заботиться о себе и близких.

Представь человека, который вообще никогда ни о чём не беспокоится. У него завтра экзамен, а он спокоен. На банковской карте подозрительные списания, а он спокоен. Из кухни идёт запах дыма, а он продолжает смотреть сериал.

Не думаю, что именно к такому уровню безмятежности стоит стремиться.

Наша цель другая: отличать настоящую проблему от проблемы, которую мы придумали сами. Замечать момент, когда размышления перестают помогать и начинают ходить по кругу. Понимать, на что ты можешь повлиять, а что придётся оставить в покое.

И постепенно возвращать себе время, которое раньше уходило на бесконечные «а вдруг».

# Маленький эксперимент

Прежде чем мы пойдём дальше, вспомни последнюю ситуацию, из-за которой ты сильно переживал.

А теперь задай себе три вопроса:

1. Что произошло на самом деле?
2. Что я предположил, хотя точно этого не знал?
3. Чем всё закончилось — и насколько мои опасения подтвердились?

Не нужно ругать себя, если окажется, что ты переживал зря. Мы здесь не для того, чтобы искать недостатки. Мы здесь, чтобы замечать привычки собственного мышления.

И если ты обнаружишь, что иногда твоя фантазия работает лучше сценаристов голливудских триллеров, — поздравляю. Ты уже сделал первый шаг: начал замечать разницу между реальностью и историей, которую рассказывает тебе твой мозг.

# Глава 1. Мозг, который придумывает катастрофы

## Ты проснулся. Проблем ещё нет. Но мозг уже работает

Будильник звонит в семь утра.

Ты открываешь глаза, тянешься за телефоном и видишь сообщение от начальника: «Зайди ко мне сегодня после обеда. Нужно поговорить».

Всего восемь слов. Ни восклицательных знаков. Ни угроз. Ни намёков на увольнение.

Но твоё воображение уже включилось.

«Что случилось?»

«Я вчера что-то неправильно сделал?»

«Может, кто-то пожаловался?»

«А вдруг меня хотят уволить?»

Проходит пять минут, и ты уже мысленно обновляешь резюме. Через десять начинаешь прикидывать, на сколько месяцев хватит накоплений. А через пятнадцать представляешь, как объясняешь семье, почему остался без работы.

И всё это — ещё до завтрака.

Хотя начальник, возможно, просто хочет обсудить новый

проект. Или уточнить график отпусков. Или попросить помочь с отчётом.

Но эти варианты почему-то не вызывают такого интереса у твоего внутреннего сценариста. Ему подавай драму.

# Почему плохой сценарий кажется убедительнее хорошего

Наше внимание нередко сильнее цепляется за возможные угрозы, чем за нейтральные события. В исследованиях это явление обсуждают как негативное смещение: неприятная информация в ряде обстоятельств привлекает больше внимания и сильнее влияет на оценки.

Представь, что за день тебе сказали десять приятных вещей и одну неприятную. Девять человек похвалили твою работу, а один заметил: «Здесь можно было сделать получше».

Угадай, чьи слова ты будешь вспоминать вечером? Возможно, именно этого одного человека.

Не потому, что девять остальных были неискренними. Просто неприятная информация иногда получает у нас больше внимания.

Мозг словно рассуждает: «Хорошее? Отлично, потом разберёмся. А вот плохое нужно срочно изучить. Вдруг это опасно?»

В определённых ситуациях такая внимательность полезна. Но если воспринимать каждую неоднозначную фразу как потенциальную угрозу, жизнь быстро превращается в постоянную проверку пожарной сигнализации. Причём дыма нет, огня нет, а сигнализация всё равно орёт.

# Катастрофизация: когда из мухи получается конец света

В когнитивно-поведенческом подходе катастрофизацией называют склонность представлять крайне неблагоприятный исход и переоценивать его вероятность или последствия.

Например: «Я ошибся в отчёте». Это факт.

«Начальник будет недоволен». Это предположение, которое может оказаться верным.

«Меня уволят, я не найду работу, потеряю квартиру и всё пойдёт под откос». А вот здесь мы уже явно перескочили несколько серий вперёд.

Заметь: проблема не в том, что плохие события вообще невозможны. Иногда ошибки имеют последствия. Проблема в том, что один из самых неприятных вариантов начинает казаться единственным, хотя мы ещё не проверили факты.

И тогда мы эмоционально реагируем на событие, которого ещё не произошло.

# Первая привычка: отделяй факты от предположений

Попробуем простой приём, похожий на упражнения из когнитивно-поведенческой терапии.

Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Раздели страницу на две колонки: «Что я точно знаю» и «Что я предполагаю».

Вернёмся к сообщению начальника.

Что я точно знаю: начальник попросил зайти после обеда; он написал, что нужно поговорить; причину разговора не указал.

Что я предполагаю: он недоволен моей работой; я допустил серьёзную ошибку; меня могут уволить.

Теперь посмотри на вторую колонку. Это не факты. Это возможные объяснения. Причём далеко не единственные.

Можно добавить: начальник хочет предложить новую задачу; нужно обсудить рабочий вопрос; он собирается сообщить об изменениях в команде.

Мы не пытаемся заставить себя верить исключительно в хорошее. Мы просто напоминаем мозгу, что он пока не знает всей истории. А значит, рано объявлять катастрофу.

# Не нужно побеждать каждую мысль

Есть ещё одна ловушка. Когда человек замечает, что постоянно накручивает себя, он иногда начинает злиться на собственные мысли.

«Ну почему я опять об этом думаю?» «Надо немедленно перестать!» «Всё, больше не буду переживать».

Но попробуй прямо сейчас выполнить одну команду: не думай о розовом слоне. Ни в коем случае. Особенно о большом розовом слоне с зелёной шляпой.

Получилось?

С нежелательными мыслями иногда происходит нечто похожее: попытки настойчиво подавлять их могут давать обратный эффект. Это не универсальный закон, но полезная причина не превращать каждую мысль в противника.

Поэтому мы будем учиться не воевать с каждой неприятной мыслью, а замечать её и выбирать, как на неё реагировать. Ведь мысль — это ещё не приказ. И уж точно не предсказание будущего.

# Упражнение: «А где доказательства?»

В следующий раз, когда в голове появится тревожный сценарий, остановись на минуту. Не нужно немедленно убеждать себя, что всё прекрасно.

Первый вопрос: какие у меня есть доказательства? Не ощущения и не догадки, а конкретные факты.

Второй вопрос: какие ещё существуют объяснения? Постарайся найти хотя бы два варианта, кроме самого страшного.

Третий вопрос: что я могу сделать прямо сейчас? Иногда можно уточнить информацию, исправить ошибку или подготовиться к разговору. А иногда сейчас делать нечего — и это тоже ответ.

Потому что бесконечно прокручивать возможные неприятности — не то же самое, что решать проблему.

# Маленькое задание на сегодня

Выбери одну ситуацию, которая заставляет тебя переживать. Запиши саму ситуацию одним предложением; самый неприятный сценарий, который рисует воображение; два других возможных объяснения; одно полезное действие, если оно необходимо.

Не оценивай себя по тому, удалось ли мгновенно успокоиться. Цель — не убрать все неприятные чувства, а научиться чуть яснее видеть происходящее.

И, возможно, однажды после сообщения «Нужно поговорить» ты просто ответишь: «Хорошо, зайду». А потом спокойно позавтракаешь.

Не потому, что научился предсказывать будущее. А потому, что перестал пытаться прожить его заранее.

# История: сообщение, которое испортило выходной

В субботу утром Даша получила сообщение от подруги: «Надо поговорить. Напиши, когда сможешь». Даша собиралась идти в парк, но вместо этого села на край кровати и стала вспоминать последние две недели. Неудачная шутка в кафе. Пропущенный звонок. Фотография, на которой она не отметила подругу. Всё это вдруг превратилось в улики.

Через двадцать минут Даша уже репетировала извинения. Через сорок решила, что дружба закончилась. Через час подруга позвонила и спросила, не хочет ли Даша поехать вместе на день рождения их общего знакомого: одной было неловко.

История вымышленная, но механизм знакомый: когда информации мало, мы заполняем пустоты собственными объяснениями. И порой выбираем не самое правдоподобное, а самое пугающее.

Важно заметить тонкость. Даша не ошиблась в том, что разговор мог быть серьёзным. Она ошиблась в том, что превратила возможность в уверенность. Между «подруга хочет поговорить» и «она больше не хочет дружить» лежит целая лестница предположений. Даша пробежала её так быстро, что даже не заметила ступенек.

# Как возникает цепочка тревожных выводов

Обычно катастрофический сценарий не появляется целиком. Он растёт по частям. Сначала случается событие: коллега не поздоровался. Затем возникает толкование: «Он на меня сердится». Следом — вывод: «Наверное, я плохо работаю». И наконец — прогноз: «Скоро все поймут, что я не справляюсь».

Эту последовательность удобно записывать как четыре звена: событие, интерпретация, чувство, действие. Событие — коллега прошёл мимо. Интерпретация — «он меня избегает». Чувство — тревога и стыд. Действие — весь день держаться в стороне и проверять его выражение лица.

Самое любопытное начинается потом. Коллега замечает, что ты не подходишь, и тоже становится сдержаннее. Тебе кажется, что это доказательство его неприязни. Получается замкнутый круг: тревожная версия влияет на поведение, а поведение создаёт новые поводы для тревоги.

Разорвать круг можно не на каждом звене одинаково легко. Чувства не всегда подчиняются команде «успокойся». Зато можно проверить интерпретацию и выбрать другое действие. Например, поздороваться самому и спросить, как дела. Не для того, чтобы получить стопроцентную гарантию

хорошего отношения, а чтобы перестать строить выводы по одному жесту.

# Почему «думать позитивно» — не лучший совет

Иногда человеку, который тревожится, говорят: «Да просто представь хороший исход». Совет звучит приятно, но работает не всегда. Если у тебя завтра сложный разговор, фраза «всё точно будет замечательно» может казаться такой же недоказанной, как «всё обязательно провалится».

Более полезный вариант — гибкое мышление. Не «всё будет прекрасно», а «я пока не знаю, как пройдёт разговор; могу подготовиться и справляться с тем, что возникнет». Это не рекламный плакат с улыбающимся солнцем. Это более точное описание реальности.

Попробуй заменить слово «точно» на «возможно». «Меня точно осудят» превращается в «возможно, кому-то не понравится моё решение». А потом добавь вторую половину: «И если так случится, я смогу это обсудить или пережить». Иногда всего одно слово возвращает мыслям нормальный размер.

Нам не нужно обманывать себя приятными обещаниями. Нужна привычка замечать неопределённость и не заполнять её автоматически худшим вариантом.

# Практика: адвокат, а не прокурор

Представь, что тревожная мысль попала в суд. Обычно внутренний прокурор работает сверхурочно: собирает всё, что подтверждает опасения, и почти не замечает остального. Давай назначим ей адвоката.

Запиши мысль: «Я провалил выступление, теперь коллеги считают меня некомпетентным». Затем собери доказательства за неё: сбился на третьем слайде, забыл один пример, кто-то смотрел в телефон. Теперь честно собери доказательства против: выступление закончилось вовремя, на вопросы ответил, один коллега попросил прислать материалы, никто не сказал, что работа плохая.

После этого составь взвешенную формулировку: «Я волновался и допустил несколько ошибок, но у меня нет оснований считать, что все сочли выступление провальным. В следующий раз потренирую переход между слайдами».

Заметь: мы не оправдываем любую ошибку. Мы даём ей соразмерное место. Один сбившийся слайд — это один сбившийся слайд, а не официальное свидетельство твоей профессиональной несостоятельности.

Если мысль возвращается, не обязательно устраивать новый суд каждый раз. Можно напомнить себе: «Я уже проверил это предположение. Сейчас полезнее вернуться к делу». Проверка реальности помогает, но бесконечное перепрове-

рение способно само стать частью тревожного круга.

# Когда опасение не выдуманное

Бывает, что ситуация действительно неприятная. Врач назначил дополнительные анализы. На работе сокращают отдел. Близкий человек долго не выходит на связь после сложной поездки. Здесь было бы жестоко советовать «не думать о плохом».

В таких случаях полезно разделить две задачи: заботу о реальной проблеме и мысленное проживание десятков возможных исходов. Первая может включать запись к врачу, уточнение информации, финансовый план или звонок. Вторая часто не приближает решение, а только истощает силы.

Спроси себя: «Какое действие было бы разумным, даже если я сейчас тревожусь?» Сделай его. Затем разреши себе не знать остального до появления новых фактов. Это трудно, и иногда понадобится поддержка близких или специалиста. Но задача не в том, чтобы стать бесчувственным. Задача — не отдавать тревоге право руководить всем днём.

# Памятка для читателя

Когда очередная мысль звучит как приговор, попробуй короткую последовательность. Сначала назови событие без оценок. Затем запиши, что ты додумал. Найди хотя бы одно альтернативное объяснение. Определи, есть ли полезный шаг на сегодня. И наконец, вернись к занятию, которым хотел заниматься, даже если тревога ещё не исчезла.

Можно начать с малого: один раз за день заметить цепочку мыслей. Не нужно становиться образцовым спокойным человеком к пятнице. Достаточно перестать автоматически верить каждому тревожному заголовку, который выпускает твой внутренний новостной канал.

И ещё: если тревога сильно мешает работе, отношениям или сну, упражнения из книги не заменяют индивидуальную помощь. Обратиться к специалисту — не поражение и не признак слабости. Это такой же разумный шаг, как обратиться за помощью с любой другой проблемой, с которой трудно справиться в одиночку.

# Глава 2. Когда мысли ходят по кругу

В девять вечера Марина выключила ноутбук. Рабочий день закончился, посуда была вымыта, кот накормлен. Оставалось самое простое: отдохнуть. Но в голове снова прозвучала фраза, сказанная на совещании: «Давай в следующий раз подготовимся тщательнее». Всего одна фраза. И целый вечер в её распоряжении.

«Он считает меня некомпетентной? А остальные тоже так думают? Надо было объяснить, почему таблица задержалась. Нет, если бы я начала оправдываться, выглядело бы ещё хуже». Марина открыла телефон, закрыла, снова открыла. Сериал шёл уже двадцать минут, но она не могла сказать, кто в нём главный герой.

Может быть, ты узнаёшь себя. Тело сидит на диване, а мысли продолжают работать сверхурочно. Ты возвращаешься к одному разговору, перебираешь варианты ответа, проверяешь, не упустил ли важную деталь. Кажется, ещё немного — и наконец станет ясно, как надо было поступить. Но ясности не прибавляется.

# Размышлять или пережёвывать?

Размышления сами по себе не враги. Если ты вспоминаешь неприятную встречу, чтобы понять, как вести себя завтра, это может быть полезно. Ты замечаешь ошибку, делаешь вывод и выбираешь следующий шаг. А вот если уже в десятый раз прокручиваешь ту же сцену, не находишь новой информации и лишь сильнее расстраиваешься, процесс стал другим.

В психологии повторяющееся мысленное возвращение к неприятным переживаниям часто называют руминацией. Слово звучит так, будто речь о каком-то сложном приборе. На деле всё проще: мысль возвращается, как песня, которую ты не выбирал, но которая застряла в голове. Только вместо припева — «почему я так сказал?» или «что со мной не так?». Руминация может поддерживать сниженное настроение и тревогу, хотя не каждое повторное обдумывание вредно.

У этого процесса есть хитрая особенность: он выглядит как работа над проблемой. Ты ведь не просто переживаешь — ты «разбираешься». Но если через полчаса у тебя нет ни нового факта, ни решения, ни конкретного действия, стоит спросить себя: я сейчас решаю задачу или хожу вокруг неё кругами?

# Почему мозг не отпускает незаконченные истории

Неопределённость раздражает. Когда разговор закончился странно, когда сообщение осталось без ответа, когда ты не знаешь, что о тебе подумали, хочется получить определённость немедленно. Иногда её действительно можно получить: спросить, уточнить, проверить. Но чаще мысли пытаются заменить недостающую информацию догадками.

Представь, что ты потерял ключи. Разумно проверить карманы, сумку и место у двери. Но если ключей там нет, двадцатая проверка того же кармана вряд ли поможет. С мыслями похожая история: повторение создаёт ощущение занятости, но не обязательно приближает к ответу.

Есть и ещё одна причина, по которой трудно остановиться: мы иногда верим, что постоянное обдумывание защитит от будущих ошибок. «Если я всё предусмотрю, больше не опозорюсь». Звучит убедительно. Только невозможно предусмотреть все реакции других людей, а прошлое не изменится от количества повторов.

# Проверка на полезность: три простых вопроса

В следующий раз, когда заметишь знакомый круг мыслей, не требуй от себя немедленной тишины в голове. Попробуй небольшую проверку.

Первый вопрос: «Что нового я узнал за последние десять минут?» Если ответ «ничего», возможно, размышление перестало быть продуктивным.

Второй вопрос: «Есть ли решение, которое я могу принять сейчас?» Например, завтра попросить обратную связь, записаться к врачу, уточнить условия договора или извиниться за резкую фразу. Если действие есть — запиши его. Не обязательно выполнять немедленно, особенно ночью.

Третий вопрос: «Если решения сейчас нет, что поможет мне вернуться к настоящему?» Не обязательно делать что-то грандиозное. Встать, налить воды, почувствовать ступни на полу, назвать пять предметов вокруг. Цель — не стереть мысль, а перестать отдавать ей всё внимание.

# История про письмо, которое так и не было отправлено

Однажды Илья написал коллеге резкое сообщение. Потом удалил его и отправил спокойное. Но весь вечер мысленно спорил с человеком, который даже не видел первый вариант. Он подбирал идеальные аргументы, придумывал остроумные ответы и побеждал в воображаемом споре с разгромным счётом.

А наутро выяснилось, что коллега вообще не понял, из-за чего Илья переживал. Они обсудили задачу за пять минут. Вчерашние три часа мысленных дебатов оказались подготовкой к событию, которого не существовало.

Эта история вымышленная, но механизм знаком многим. Мы способны переживать не только из-за случившегося, но и из-за собственных черновиков реальности. Поэтому полезно иногда спросить: «Я реагирую на то, что человек сделал, или на разговор, который провёл с ним у себя в голове?»

# Метод «записал — решил — вернулся»

Предлагаю технику, которая сочетает несколько простых навыков: замечать мысль, отделять задачу от переживания и переключать внимание. Это не волшебная кнопка и не лечение тревожного расстройства. Это способ не потеряться в мысленном шуме.

Шаг 1. Запиши мысль одним предложением. Не роман в трёх томах, а коротко: «Боюсь, что начальник недоволен моей работой». Запись помогает увидеть мысль со стороны.

Шаг 2. Отметь, что в ней факт, а что предположение. Факт: начальник попросил переделать слайд. Предположение: он считает меня плохим специалистом.

Шаг 3. Выбери действие. «Завтра уточню, какие два пункта исправить». Если ничего сделать нельзя, честно напиши: «Сейчас данных недостаточно; вернусь к вопросу, если появятся новые». Это не отказ от ответственности, а отказ от бесконечного повторения.

Шаг 4. Вернись к конкретному занятию. Не жди, пока полностью успокоишься. Можно чувствовать беспокойство и всё равно готовить ужин, гулять или разговаривать с близкими. Мысли могут ещё возвращаться; каждый раз мягко напоминай себе о выбранном действии.

# А если мысли приходят перед сном?

Ночью проблемы часто кажутся крупнее. Вокруг меньше отвлекающих дел, ты устал, а возможности решить рабочий вопрос прямо сейчас обычно нет. Поэтому поздний вечер — плохое время для бесконечного внутреннего совещания.

Попробуй завести маленькую «парковку мыслей»: лист бумаги рядом с кроватью. Если вспоминаешь дело, запиши его и укажи, когда к нему вернёшься. «Завтра в 11:00 уточнить срок». Если это не задача, а страх, можно написать: «Сейчас я тревожусь о разговоре; фактов пока нет». Затем возвращай внимание к отдыху.

Иногда помогает выделить днём отдельные 10–15 минут для беспокойств и планирования. Но это не обязанность и не универсальный метод: если он усиливает переживания, не стоит себя заставлять. Главное — не превращать кровать в офис, где круглосуточно разбирают все возможные катастрофы.

# Практика на семь дней

День 1–2. Просто замечай повторяющиеся мысли. Не пытайся победить их. Запиши, какие темы чаще всего возвращаются: работа, отношения, здоровье, деньги, прошлые ошибки.

День 3–4. Один раз в день используй три вопроса на полезность. Смотри не на то, исчезла ли тревога, а на то, появилось ли больше ясности.

День 5–6. Пробуй метод «записал — решил — вернулся» на одной небольшой ситуации. Выбирай то, что не вызывает слишком сильных переживаний, чтобы спокойно освоить навык.

День 7. Подведи итог: какие мысли чаще всего крутились по кругу? Что помогало выходить из этого круга хотя бы на несколько минут? Какие ситуации требуют реального действия, а не новых размышлений?

# Что важно запомнить

Не каждая неприятная мысль требует ответа. Не каждое сомнение можно устранить прямо сейчас. И не каждое возвращение к проблеме означает, что ты приблизился к её решению.

Ты не обязан выигрывать спор у собственного мозга. Иногда достаточно заметить: «Ага, мы снова обсуждаем одно и то же». Записать следующий шаг — если он есть. И вернуться к своей жизни, даже если внутри ещё немного шумно.

Если тревожные мысли настолько часты или сильны, что мешают спать, работать или общаться, стоит обратиться к квалифицированному специалисту. Книга может помочь освоить отдельные навыки, но не заменяет индивидуальную помощь.

# История: рабочий чат, который не выключается

В пятницу в 18:47 Олег закрыл ноутбук и торжественно объявил коту: «Всё, выходные». Кот никак не отреагировал — он вообще не разделял человеческого восторга от календаря. Но уже через десять минут Олег мысленно вернулся к совещанию. Коллега сказала: «Можно было сделать иначе». Не грубо, не с раздражением. Просто заметила. Олег кивнул и продолжил работу. А теперь, дома, фраза почему-то звучала как приговор.

Он вспомнил, как сидел за столом, где стояла чашка, кто первым заговорил. Затем представил, что коллега обсуждает его за спиной. Потом мысленно составил ответ, который мог бы произнести. Ответ получился остроумным, но бесполезным: совещание закончилось несколько часов назад. За ужином Олег почти не слышал, о чём рассказывает жена. Он был занят разговором, которого в реальности не происходило.

В субботу утром он снова прокрутил эпизод. В воскресенье — ещё раз. И только вечером заметил любопытную вещь: за два дня он не узнал о ситуации ничего нового. Он просто много раз пережил одну и ту же неловкость. Это важная примета мысленной жвачки: времени уходит всё больше, а ясности не прибавляется.

Если ты узнал себя в Олеге, не спеши обвинять себя в слабости. Повторяющиеся размышления часто выглядят как попытка разобраться. Мысль обещает: «Ещё минуту, и найдём правильный ответ». Но следующая минута приносит лишь новый круг.

# Два режима мышления: решение и застревание

Полезный анализ обычно имеет направление. Например: «Я неудачно выступил. Что конкретно можно улучшить к следующему разу?» Ты выбираешь один навык, репетируешь начало презентации и закрываешь вопрос. Даже если неприятное чувство осталось, у тебя появилось действие.

Застревание звучит иначе: «Почему я всегда такой? Что обо мне подумали? А если теперь все считают меня некомпетентным?» Вопросы становятся всё шире, ответы — всё менее проверяемыми. Ты пытаешься не улучшить следующий шаг, а добиться невозможного: полностью переписать прошлое или гарантировать чужое мнение.

В исследованиях руминации, в частности в работах психолога Сьюзен Нолен-Хуксема, описывается связь повторяющегося пассивного обдумывания неприятных переживаний с сохранением негативного настроения. Но это не значит, что любое долгое размышление вредно. Важно, приближает ли оно тебя к пониманию и действию.

Проверка простая: после десяти минут мыслей спроси себя, что изменилось. Появился конкретный вывод? Ты узнал новый факт? Есть следующий шаг? Если нет, возможно, пора сменить не тему размышлений, а сам способ обращения

с ними.

# Почему нельзя просто приказать себе «не думать»

Когда мысль надоедает, хочется захлопнуть перед ней дверь. «Всё, больше не вспоминаю этот разговор». Но попытка постоянно контролировать, не вернулась ли мысль, парадоксальным образом заставляет её отслеживать. Это не универсальный закон, но известная трудность подавления мыслей, которую изучал психолог Дэниел Вегнер.

Поэтому мы не будем устраивать в голове охранный пункт. Не нужно проверять каждые тридцать секунд: «Я уже перестал переживать?» Вместо этого можно сказать: «Опять пришло воспоминание о совещании». Без суда и приговора. Затем мягко вернуть внимание к тому, чем ты занят: к разговору, прогулке, чашке чая.

Сначала это может получаться всего на несколько секунд. Ничего страшного. Задача не в том, чтобы навсегда очистить голову, а в том, чтобы не отдавать каждой мысли право распоряжаться твоим вечером.

# Практика: назначь мыслям время

Некоторым людям помогает выделенное «время для беспокойства» — короткий отрезок дня, когда можно записать тревожащие вопросы и решить, какие из них требуют действий. Такой приём встречается в когнитивно-поведенческих подходах; он не заменяет лечение и подходит не всем.

Попробуй так. Выбери пятнадцать минут днём, не непосредственно перед сном. Когда тревожная мысль появляется в другое время, кратко запиши её: «Боюсь, что коллега недовольна». Добавь: «Вернусь к этому в 17:30». Не нужно насильно отгонять мысль: ты лишь откладываешь подробный разбор.

В назначенное время открой список. Для каждого пункта выбери один из трёх вариантов: есть конкретное действие; нужна дополнительная информация; сейчас повлиять невозможно. В первом случае запиши маленький шаг. Во втором — как и когда узнаешь факты. В третьем — признай неопределённость и закончи упражнение.

Возможно, к вечеру половина записей покажется уже не такой срочной. А возможно, переживания останутся. И это не провал. Мы тренируем не способность мгновенно успокаиваться, а умение выделять размышлениям разумное место.

# Когда мысли возвращаются снова

Представь, что после упражнения Олег снова вспоминает фразу коллеги. Он может начать спорить с собой: «Я же уже всё разобрал! Почему опять?» Но тогда у него появится две проблемы: старая мысль и раздражение из-за её возвращения.

Другой вариант — коротко назвать происходящее: «Мой мозг снова крутит запись». Проверить, не появилось ли новых фактов. Если нет — вернуться к делу. Не с героическим усилием, а как возвращаются к книге после того, как отвлеклись на шум за окном.

Если повторяющиеся мысли отнимают много времени, заметно мешают сну, работе или отношениям, стоит обсудить это с квалифицированным специалистом. Иногда за привычкой «накручивать» стоят состояния, которым нужна более индивидуальная помощь. Книга может дать инструменты самонаблюдения, но не обязана решать всё самостоятельно.

# Небольшой эксперимент на ближайшие два дня

День первый. Заметь один повторяющийся сюжет и запиши его в двух строках: «О чём я думаю?» и «Что нового я узнаю, когда возвращаюсь к этому?» Не пытайся оценивать себя. Просто наблюдай.

День второй. Для того же сюжета выдели пятнадцать минут, составь один конкретный шаг — если он существует — и попробуй закончить размышление по сигналу таймера. Если мысль вернётся, напомни себе: «Я могу заметить её и не продолжать разговор».

Ты не обязан становиться человеком, у которого в голове всегда тишина. Достаточно постепенно научиться отличать полезное размышление от бесконечного повтора. Даже маленькая пауза между мыслью и реакцией — уже пространство для выбора.

# Глава 3. Ловушка «А что, если?»

## Билет в будущее, которого никто не покупал

В воскресенье вечером Лена собиралась смотреть сериал. Чай заварен, плед найден, телефон наконец поставлен на зарядку. И тут ей пришло письмо: «В понедельник обсудим результаты проекта». Всего одна строка — а в голове уже открылась целая киностудия. «А что, если проект провалился? А если меня сочтут некомпетентной? А если все давно поняли, что я ничего не умею?» К началу второй серии Лена не помнила, что произошло в первой. Зато прекрасно представляла собственное увольнение.

Мы легко узнаём эту ловушку со стороны. Другу мы скажем: «Подожди, сначала выясни, о чём разговор». Но когда письмо приходит нам, логика словно выходит за кофе. Мы не просто думаем о будущем — мы начинаем жить внутри одной из его неприятных версий. И платим за билет настоящим вечером.

Само по себе «а что, если?» — замечательный вопрос. Благодаря ему мы берём зонт, сохраняем резервную копию файла и пристёгиваем ремень безопасности. Проблема на-

чинается, когда вопрос перестаёт вести к подготовке и превращается в бесконечную цепочку новых угроз. На каждое разумное решение мозг отвечает следующим «а если».

# Почему неопределённость так раздражает

Представь две ситуации. В первой ты знаешь: завтра будет сложный разговор, к которому можно подготовиться. Во второй ты знаешь только, что завтра «нужно поговорить». Для многих вторая ситуация неприятнее. Дело не обязательно в масштабе опасности. Неопределённость оставляет слишком много пустого места, и воображение торопится его заполнить.

В психологических исследованиях обсуждают понятие «непереносимость неопределённости»: человеку может быть особенно трудно мириться с тем, что исход пока неизвестен. Это не диагноз по одному признаку и не ярлык на всю жизнь. Скорее, полезное описание привычной реакции: хочется немедленно получить гарантии, проверить, переспросить, предусмотреть всё. Но абсолютных гарантий жизнь не выдаёт.

Проверка телефона каждые три минуты иногда приносит короткое облегчение. Увидел, что новых сообщений нет, — выдохнул. Через пять минут тревога возвращается, и рука снова тянется к экрану. Так возникает замкнутый круг: мы ищем уверенность, находим её на секунду и снова начинаем искать. Разорвать его можно не силой воли, а постепенной

тренировкой переносить небольшую долю неизвестности.

# Когда подготовка превращается в беспокойство

Есть простой ориентир: полезное планирование заканчивается конкретным шагом. «Если завтра попросят переделать презентацию, уточню замечания и согласую срок». Всё. План есть. Беспокойство же любит продолжения: «А если замечаний будет много? А если срок окажется невозможным? А если я растеряюсь?» Оно обещает защиту, но часто не добавляет ни одного нового действия.

Допустим, ты собираешься в поездку. Проверить документы, маршрут и прогноз — разумно. Перепроверить паспорт десятый раз после того, как уже положил его в сумку, — возможно, попытка получить недостижимое чувство стопроцентной уверенности. Конечно, обстоятельства бывают разные: важные поездки действительно требуют внимания. Вопрос не в количестве проверок, а в том, дают ли они новую информацию и помогают ли действовать.

# Практика № 1. Три дороги из одного «а вдруг»

Когда замечаешь тревожный прогноз, запиши его дословно. Например: «А вдруг я провалю собеседование». Теперь раздели возможные ответы на три дороги. Первая — что я могу подготовить? Вспомнить примеры своих проектов, изучить компанию, выспаться. Вторая — что я смогу сделать, если неприятность всё же произойдёт? Попросить обратную связь, продолжить поиск, потренироваться отвечать на вопросы. Третья — что пока не зависит от меня? Настроение интервьюера, решение других кандидатов, внутренние планы компании.

На первой дороге действуем. На второй составляем короткий запасной план. На третьей тренируемся останавливаться: «Сейчас у меня нет способа узнать это наверняка». Это не волшебная фраза, которая моментально уберёт тревогу. Это способ не превращать неизвестность в бесконечное домашнее задание.

Попробуй прямо сейчас: выбери одну небольшую тревогу о будущем и заполни три строки — «готовлю», «сделаю, если», «пока не контролирую». Не бери самую тяжёлую тему своей жизни. Для начала достаточно предстоящего звонка или неловкой встречи.

# Практика № 2. Проверка вероятности без гадания

Тревожная мысль часто звучит как уверенный прогноз: «Это точно закончится плохо». Попробуй заменить «точно» на «возможно» и спросить: «Какие факты говорят за этот исход? Какие — против? Какие ещё исходы возможны?» Не нужно придумывать точный процент вероятности. Мы не букмекерская контора, а собственную жизнь не стоит оценивать по коэффициентам.

Например: «Подруга не отвечает — она обиделась». За: вчера разговор был коротким. Против: раньше она часто отвечала вечером; никаких претензий не высказывала. Другие варианты: занята, устала, не видела сообщение. Вывод: «Я не знаю, почему она молчит. Если это важно, могу позже спокойно спросить». Обрати внимание: мы не заменили страшную сказку сладкой. Мы просто перестали выдавать догадку за доказательство.

Если факты действительно указывают на проблему, не надо их игнорировать. Смысл упражнения не в принудительном оптимизме, а в более точной оценке ситуации. Иногда самый спокойный шаг — признать трудность и заняться ею.

# Практика № 3. Маленькая тренировка неизвестности

Начни с безопасной мелочи. Отправил обычное сообщение — не проверяй ответ сразу, а сначала закончи десятиминутное дело. Выбрал фильм — разреши себе не читать двадцать отзывов. Заказал еду — не открывай приложение каждую минуту, если нет объективной необходимости.

Здесь важно не устраивать себе испытание на выносливость. Тренировка должна быть посильной и добровольной. Не экспериментируй с вопросами безопасности, здоровья, финансовыми обязательствами или ситуациями, где своевременная проверка действительно необходима. Мы учимся выдерживать бытовую неопределённость, а не пренебрегать ответственностью.

Заметь, что происходит: беспокойство может подняться, а затем измениться само, даже если ты ничего не перепроверил. Не обязательно измерять его каждую минуту. Достаточно отметить: «Я выдержал маленький промежуток без гарантии, и мир не потребовал от меня срочно всё контролировать».

# История про поезд, который ещё не приехал

Игорь ждал ответа после собеседования. Ему обещали написать к пятнице. Во вторник он уже мысленно уволился с текущей работы, купил новый ноутбук и рассказал друзьям о повышении. В среду, наоборот, решил, что его отвергли, что карьера закончена и что на собеседовании он выглядел глупо. За три дня он прожил две противоположные жизни. Настоящая же была одна: он всё ещё ждал ответа.

Игорь не мог ускорить решение компании своими мыслями. Но мог сделать две вещи: продолжать текущие дела и назначить себе конкретную дату, когда уместно вежливо уточнить результат. Такой план не убрал всю тревогу. Зато освободил место для обычной среды — с обедом, прогулкой и разговором с близкими.

Иногда мы ведём себя так, будто обязаны заранее почувствовать все возможные эмоции будущего. Если случится отказ — погрустим тогда и решим, что делать. Если придёт предложение — порадуемся тогда. Необязательно проживать обе версии до получения письма.

# Когда «а что, если» касается действительно важного

Не все тревоги мелкие. Болезнь близкого, долги, конфликт в семье, нестабильная работа — реальные поводы для беспокойства. В таких случаях фраза «просто не думай» звучит не только бесполезно, но и обидно. Здесь особенно важно отделять практическую помощь от мысленного изматывания. Можно собрать информацию из надёжных источников, обратиться к специалисту, обсудить варианты с близкими, составить финансовый план. И одновременно признать: даже после всех разумных действий останется часть неизвестного.

Если тревога становится постоянной, мешает спать, работать или общаться, или ты чувствуешь, что не можешь справиться самостоятельно, стоит обратиться к квалифицированному специалисту в области психического здоровья. Книга может дать навыки самопомощи, но не заменяет индивидуальную диагностику и лечение.

# Задание на ближайшие три дня

День первый. Поймай одно «а что, если?» и запиши его. Не спорь с ним сразу. Просто отметь, какая именно неизвестность тебя зацепила.

День второй. Пройди три дороги: подготовка, запасной план, то, что не контролируешь. Сделай один реальный шаг, если он нужен.

День третий. Выбери небольшую безопасную ситуацию и разреши ей остаться неизвестной чуть дольше обычного. После запиши, что ты заметил. Не ставь себе оценок за уровень спокойствия.

# Что важно запомнить

Будущее не становится безопаснее от того, что мы бесконечно репетируем его худшие варианты. Иногда подготовка необходима. Иногда стоит уточнить факты. А иногда самый полезный шаг — вернуться в настоящее и позволить вопросу остаться без ответа до тех пор, пока ответ действительно не появится.

И если сегодня твой мозг снова предложит новый сезон сериала «А вдруг всё пойдёт не так», можешь ответить ему: «Спасибо за сценарий. Но сначала дождёмся фактов».

# История: предложение, которое страшно принять

В четверг вечером Катя получила сообщение от знакомой: «У нас открылась вакансия. По-моему, тебе стоит попробовать». Катя давно жаловалась, что на нынешней работе ей скучно. Зарплата почти не менялась, задачи повторялись, а по понедельникам хотелось спрятаться под одеяло и объявить себя комнатным растением.

Но стоило появиться реальному шансу, как в голове открылся отдел чрезвычайных ситуаций. «А что, если меня не возьмут? А если возьмут, но я не справлюсь? А если коллектив окажется ужасным? А если нынешний начальник обидится, узнав, что я ищу работу?»

За два дня Катя изучила десятки отзывов о компании, трижды переписала резюме и ни разу его не отправила. Ей казалось, что она ответственно готовится. На деле она пыталась получить гарантию, которой не существовало: заранее узнать, чем закончится ещё не начавшаяся история.

В воскресенье Катя заметила любопытную вещь. Вопрос «Подходит ли мне эта работа?» постепенно сменился вопросом «Как сделать так, чтобы я ни разу не пожалела?». А на второй вопрос ответа не было. Не существует вакансии, отношений или переезда с официальным сертификатом «Вы

точно никогда не пожалеете».

Катя выделила двадцать минут: уточнила обязанности, сравнила условия со своими потребностями и отправила резюме. Это не сделало её бесстрашной. Зато позволило перестать путать решение с предсказанием.

# Разумная подготовка имеет конец

У тревожного планирования есть одна хитрость: оно часто маскируется под ответственность. Ты открываешь ещё одну вкладку, спрашиваешь ещё одного знакомого, составляешь ещё один список. Кажется, что чем больше проверок, тем безопаснее выбор.

Но полезная подготовка отвечает на вопрос «Какие сведения нужны, чтобы сделать следующий шаг?». Бесконечное беспокойство спрашивает «А вдруг есть ещё какая-то неизвестная опасность?». Первая задача выполнима. Вторая не имеет финишной черты.

Попробуй заранее определить критерий остановки. Например: «Я сравню три варианта, узнаю стоимость и срок, затем приму решение до пятницы». Или: «Я подготовлю два вопроса для врача, а не буду читать форумы до трёх ночи».

Критерий остановки не гарантирует идеального выбора. Он защищает от ситуации, в которой поиск полной уверенности съедает время, необходимое для самой жизни.

Есть и исключение: если решение связано с серьёзным риском для здоровья, безопасности или финансов, тщательная проверка действительно важна. Здесь задача не ускориться любой ценой, а обратиться к надёжным сведениям и подходящему специалисту.

# Практика: решение с ограниченным бюджетом тревоги

Выбери одно решение, которое давно откладываешь. Не самое судьбоносное — начни с посильного. Запиши, что именно нужно решить. Затем дай себе десять минут, чтобы составить список необходимых фактов. Не всех возможных фактов на свете, а тех, которые реально изменят твой выбор.

Теперь раздели список на две части: «Могу выяснить» и «Не смогу знать заранее». В первой могут оказаться цена, сроки, требования, расписание. Во второй — понравишься ли ты всем коллегам, не изменятся ли твои желания через год, будет ли всё идти строго по плану.

Для первой части назначь конкретные действия. Для второй попробуй написать: «Я допускаю, что не всё известно, и всё равно могу сделать следующий разумный шаг». Это не магическая фраза и не попытка внушить себе спокойствие. Это напоминание, что действие не обязано ждать исчезновения сомнений.

Наконец, поставь небольшую дату решения. Если появятся действительно новые существенные сведения, план можно пересмотреть. Но одно лишь возвращение старой мысли «а вдруг?» ещё не является новой информацией.

# Почему это может работать

В когнитивно-поведенческом подходе внимание уделяют не только содержанию тревожных мыслей, но и тому, как человек отвечает на них: избегает ли действий, ищет ли бесконечные подтверждения, пытается ли исключить любой риск. Эти реакции способны на короткое время приносить облегчение, но иногда поддерживают саму привычку тревожиться.

Один из полезных принципов — постепенно учиться действовать при разумной доле неизвестности. Важно: это не призыв идти на опасный риск. Речь о повседневных решениях, где полной гарантии не бывает по определению.

Если тревога становится настолько сильной, что мешает работать, спать, общаться или заставляет постоянно избегать обычных дел, самостоятельных упражнений может быть недостаточно. В такой ситуации разумно обратиться к квалифицированному специалисту по психическому здоровью.

# Мини-эксперимент: отправь черновик

В течение ближайших суток найди одно маленькое действие, которое откладываешь из-за желания всё предусмотреть. Ответить на письмо. Записаться на занятие. Задать уточняющий вопрос. Отправить заявку, которую ты уже проверил пять раз.

Перед действием оцени напряжение по шкале от нуля до десяти. Сделай шаг, не дожидаясь идеального внутреннего состояния. Через полчаса снова оцени напряжение и запиши, что произошло на самом деле. Если оно не снизилось, эксперимент всё равно не провален: ты проверил, что способен действовать и с неприятным чувством.

Не превращай упражнение в новую проверку себя. Цель не доказать, что ты всегда выбираешь правильно. Цель — заметить, что жизнь продолжается даже тогда, когда у тебя нет полного сценария следующей серии.

Иногда самое полезное, что можно сказать своему внутреннему прогнозисту: «Спасибо за варианты. Дальше я попробую узнать ответ в реальности».

# Глава 4. Мысль — ещё не факт

Представь утро понедельника. Андрей заходит в переговорную, здоровается и видит, что начальница отвела глаза. Через секунду в голове возникает мысль: «Она недовольна мной». Ещё через минуту — «Наверняка из-за пятничного отчёта». К обеду Андрей уже мысленно обновил резюме, хотя начальница просто пыталась вспомнить пароль от проектора. Тревога умеет превращать секунду наблюдения в целый сезон драматического сериала.

Самая коварная особенность автоматических мыслей в том, что они редко представляются словами «У меня возникла гипотеза». Обычно они приходят под видом готового знания. «Я всё испортил». «Меня терпят из вежливости». «У меня ничего не получится». Мысли звучат уверенно, а уверенный голос легко спутать с достоверностью. Но убедительность — не доказательство.

Мы не можем выбирать каждую мысль, которая появляется в голове. Зато можем выбирать, как к ней относиться. Представь, что телефон присылает уведомление: «Возможно, завтра дождь». Ты не станешь ругать телефон за прогноз. Но и не будешь объявлять на основании уведомления чрезвычайное положение. Ты посмотришь в окно, уточнишь погоду и, если нужно, возьмёшь зонт. С мыслями можно поступать похожим образом.

# Почему мозг торопится с выводами

Мозг постоянно достраивает неполную картину. Это полезно: не приходится каждый раз начинать изучение мира с нуля. Ты узнаёшь знакомое лицо в толпе, понимаешь тон собеседника, замечаешь, когда что-то идёт не по плану. Но скорость имеет цену. Иногда мы принимаем первое объяснение за единственное, особенно когда устали, расстроены или уже ожидаем неприятностей.

Например, после тяжёлого рабочего дня короткое «ок» от близкого человека может показаться холодным. В спокойный день ты, возможно, даже не обратил бы на него внимания. Значит ли это, что твои чувства ненастоящие? Конечно нет. Тебе действительно тревожно. Но чувство рассказывает о твоём состоянии, а не всегда о намерениях другого человека.

Здесь важно не скатиться в противоположную крайность. Не нужно убеждать себя, что все опасения ошибочны. Иногда люди недовольны нами. Иногда мы допускаем промахи. Задача — не построить мир, в котором всегда всё прекрасно, а научиться видеть его чуть точнее. Это спокойнее, чем жить под властью самых мрачных догадок, и честнее, чем приклеивать улыбку поверх реальных проблем.

# Три этажа одной тревожной мысли

Удобно представлять тревожную историю как дом из трёх этажей. На первом — наблюдение: что произошло и что можно записать на камеру. На втором — интерпретация: что, по твоему мнению, это означает. На третьем — прогноз: что ужасного теперь случится. Обычно мы взбегаем на третий этаж, даже не заметив лестницу.

Допустим, приятель не пригласил тебя на встречу. Первый этаж: «Встреча была, меня не позвали». Второй: «Наверное, я им неинтересен». Третий: «Скоро останусь совсем один». Между этажами нет железобетонных перекрытий из фактов. Есть предположения. Они могут оказаться верными, частично верными или неверными — и пока ты этого не знаешь.

Попробуй вернуться на первый этаж. Не чтобы отменить обиду, а чтобы понять, с чем имеешь дело. Ты можешь уточнить у приятеля, что произошло. Можешь признать, что тебе неприятно, и обсудить, как вы договариваетесь о встречах. Но тебе не обязательно сразу делать вывод о собственной ценности и будущем всей дружбы.

# 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.