УСТОЯТЬ

Как сохранять опору, когда жизнь выходит из-под контроля



Mont Agar

Mont Agar

Устоять. Как сохранять опору, когда жизнь выходит из-под контроля.

«Автор»
2026

Agar M.

Устоять. Как сохранять опору, когда жизнь выходит из-под контроля. / M. Agar — «Автор», 2026

Когда жизнь выходит из-под контроля, большинство людей делают одно из двух: пытаются контролировать ещё сильнее или отключаются. Оба пути быстро истощают.Эта книга - о третьем пути. О том, как сохранять опору, когда нельзя изменить обстоятельства.«Устоять» - практическое руководство по внутренней устойчивости. Двенадцать глав, построенных вокруг трёх оснований: как видеть события, как обращаться с собой и людьми, как доверять тому, что больше нас. В каждой главе — живая история, ясная идея, старая притча и конкретная практика на неделю.Книга не обещает жизни без тревоги. Она учит не разваливаться в её присутствии. Для тех, кто устал от бесконечного напряжения и хочет опору, которую можно носить с собой.

© Agar M., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Устоять 5
Введение. Тишина, которой нам не хватает 6
Часть I. Когда земля уходит из-под ног 7
Глава 1. Граница возможного 7
Глава 2. Терпение — это действие 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Mont Agar
Устоять. Как сохранять опору, когда жизнь выходит из-под контроля.

Устоять

Как сохранять опору, когда жизнь выходит из-под контроля
Mont Agar

Введение. Тишина, которой нам не хватает

Вы наверняка знаете это состояние. Вечер, дом, наконец можно выдохнуть, а внутри продолжает работать невидимый двигатель: письмо, на которое не ответили, разговор, который прошёл не так, платёж в пятницу, новость, о которой лучше бы не знать. Тело сидит на диване, а голова всё ещё на работе, в прошлом или в тревожном завтра.

Мы живём в эпоху, когда о возможных бедах известно больше, чем когда-либо, а возможностей повлиять на них осталось ровно столько же, сколько было у наших предков. Мы узнаём о наводнении на другом конце света раньше, чем соседи по подъезду, но не можем повлиять ни на него, ни на цены, ни на решение начальства, ни на то, что думают о нас люди. Разрыв между тем, о чём мы беспокоимся, и тем, что способны изменить, становится источником постоянного фонового напряжения.

Обычно в такой ситуации предлагают два пути. Первый — контролировать ещё сильнее: планировать, проверять, подстраховываться. Второй — отключиться: развлечения, усталая беспечность, «будь что будет». Оба хорошо работают первые несколько дней. Контроль в конце концов истощает, а отключение возвращает тревогу с процентами.

Эта книга о третьем пути. Он старше любой современной методики, и многое из того, что сегодня подтверждают наблюдения психологов, люди знали давно. Что сердце успокаивается не от отсутствия проблем, а от наличия опоры. Что терпение — не пассивность, а особая форма действия. Что благодарность меняет не обстоятельства, а то, что мы в них замечаем. Что сила человека видна не в том, как он выигрывает, а в том, как он держится, когда проигрывает. Что слово может спасти и может разрушить, а умение вовремя промолчать — часть внутренней гигиены.

Опорой в этой книге называется то, что удерживает человека, когда всё вокруг шатается. У неё три основания. Первое — способ видеть события: умение отличать то, что в нашей власти, от того, что нет, и не требовать от жизни гарантий. Второе — способ обращаться с собой и с людьми: честность без жестокости, умеренность, добрые слова, прощение. Третье — доверие к тому, что больше нас самих, и готовность делать своё дело, не дожидаясь, пока станет ясно, чем оно закончится. Каждое основание поддерживает остальные; вместе они дают устойчивость, которую не отбирают ни неудачи, ни чужое мнение.

Устроена книга просто. Двенадцать глав сгруппированы в три части. В каждой есть история из жизни, основная идея, одна старая притча, пересказанная без лишних украшений, и практика на неделю. В конце каждой главы — короткая памятка, которую можно перечитать в трудный день. Читать подряд необязательно, но первая глава задаёт язык для всех остальных.

И последнее. Эта книга не обещает жизни без тревоги, она обещает научить не разваливаться в её присутствии. Она не заменяет помощи врача или психолога. Если тревога мешает спать, работать, общаться, если вы давно подавлены или переживаете утрату, обратитесь к специалисту: это тоже форма опоры, и одна из самых разумных.

Часть I. Когда земля уходит из-под ног

Глава 1. Граница возможного

Вспомните, о чём вы беспокоились в прошлый вторник. А теперь ответьте: сколько из этого случилось так, как вы боялись, и сколько вы смогли изменить своей тревогой? Для большинства людей ответ неприятен: почти ничего. Тревога ощущается как работа, но работой не является.

В одну из пятниц Эмма получила письмо: ключевой клиент рассматривает возможность расторгнуть контракт. Она руководила отделом логистики, и от этого контракта зависела треть оборота. Все выходные она «решала проблему»: проигрывала в голове разговор с клиентом, сочиняла и стирала черновики ответа, выспрашивала у знакомых, что слышно о компании, перечитывала договор в поисках лазеек. К воскресенью она была выжата, как после недели тяжёлой работы. В понедельник выяснилось, что клиент остаётся: у него поменялся бюджет, и к Эмме это не имело отношения. Но выходных больше не существовало.

Самое неприятное в этой истории даже не потерянное время. Эмма ни разу за два дня не сделала ничего, что могло бы повлиять на исход. Всё, что она делала, было прокручиванием, и ощущение работы создавала только его интенсивность.

Тревога почти всегда состоит из двух слоёв, которые мы привыкли воспринимать как один. Первый слой — реальная задача: позвонить, подготовить документы, задать вопрос, накопить запас. Он конкретен, у него есть действие и срок. Второй слой — бессильное беспокойство о том, на что повлиять нельзя: что решит другой человек, как всё обернётся, что подумают, что будет, если… У него нет действия, а значит, нет и конца. Именно он выматывает.

Старая мудрость начинается с того, что разделяет эти слои почти с хирургической точностью. Представьте три круга. В первом — то, что полностью зависит от вас: ваши действия, слова, усилие, внимание, отношение к происходящему. Во втором — то, на что вы влияете частично: результат вашей работы, чужое отношение к вам, ход переговоров. В третьем — то, что от вас не зависит вообще: решения других людей, прошлое, погода, цены, чужие чувства, момент, в который что-то случится. Тревожные мысли почти всегда живут в третьем круге. А помощь, как ни странно, живёт в первом.

Отсюда простое, но трудное правило: человек отвечает за усилие, а не за исход. Исход зависит от слишком многих обстоятельств, чтобы один человек мог за него отвечать. Это не оправдание безделья, а освобождение от невозможной обязанности. Тот, кто сделал всё, что мог, вправе считать день законченным, даже если результат ещё неизвестен.

Есть и более глубокая мысль, которая встречается в старых текстах о человеческой стойкости: никому не даётся ноша сверх его сил. Она не утверждает, что ноша лёгкая, и не обещает, что боль будет небольшой. Она говорит только, что у ноши есть мера, а оценивать эту меру в панике нельзя, потому что паника всегда преувеличивает. В самые тяжёлые минуты мы обычно не знаем, на что способны, и узнаём это только по ходу дела. И ещё: сил нередко хватает именно потому, что человек не остаётся один, а просит о помощи.

Три возражения, которые вы слышите изнутри.

«Если я не буду беспокоиться, всё развалится». Это самое частое убеждение, и оно ложно. Всё, что вы делаете ради предотвращения беды — звонки, проверки, запасы, разговоры, — остаётся и без тревоги. Уходит только ночной шум. Проверьте на опыте: вспомните три случая, когда вы волновались «изо всех сил». Изменило ли это исход?

«А если я неправильно разделил заботы?» Бывает. Граница между вторым и третьим кругом нечёткая: заранее не знаешь, повлияет ли звонок на решение клиента. Поэтому правило

такое: всё, что можно проверить действием, проверьте действием, а всё, что остаётся после этого, отнесите к третьему кругу. Ошибка в границе стоит дешевле, чем жизнь на пороге всех возможных бед.

«Я не могу просто перестать думать об этом». И не нужно. Мысль нельзя выключить, но ей можно назначить время и место: окно беспокойства, лист бумаги, один вопрос «что я могу сделать сегодня?». Тревога, получившая адрес, перестаёт приходить без приглашения.

Притча о земледельце. Земледелец отвечает за землю, семя и воду, которую может принести. Дождь, град, засуху и цену на зерно он не выбирает. Хороший земледелец отличается от плохого не тем, что волнуется меньше или больше. Он отличается тем, что делает свою часть работы вовремя, а потом спит. Тревога не поливает поле. Если ночью он встаёт и ходит по комнате, это ничего не добавляет урожаю, но отнимает силы у утра, когда придёт время работать.

Ошибка: тревога как страховка. Многие бессознательно считают беспокойство формой заботы: если я не буду волноваться, значит, мне всё равно, и тогда точно случится плохое. Это иллюзия, которую легко проверить. Беспокойство ничего не предотвращает, предотвращают действия. Планирование — это действие, оно происходит в определённое время и приводит к решению. Тревога — это фон, который остаётся после того, как решение принято или принять его невозможно. Любовь к людям и ответственность проявляются в поступках, а не в бессонных ночах.

Практика на неделю.

Три колонки. Возьмите лист и запишите всё, что вас сейчас беспокоит. Разделите страницу на три колонки: «Полностью моё», «Частично моё», «Не моё». Распределите тревоги. Затем из первой колонки выберите одно маленькое действие на сегодня и сделайте его. Из второй — одно действие, которое повышает шансы, но не гарантирует результат. Третью колонку просто перечитайте и отметьте: это не моя задача.

Окно беспокойства. Выделите пятнадцать минут в день, например в пять вечера, когда вы позволяете себе беспокоиться — на бумаге, с ручкой. Всё, что приходит в голову вне этого времени, записывайте одной строкой и откладывайте до окна. Так беспокойство получает своё место и перестаёт занимать все остальные.

Фраза закрытия. В конце дня скажите себе вслух или про себя: «Я сделал то, что мог сегодня. Остальное не в моих руках». Звучит просто, но это ритуал, который отделяет работу от отдыха.

Что запомнить.

- Тревога состоит из задачи и бессилия: задачу можно решить, бессилие нужно признать.
- Вы отвечаете за усилие, а не за исход.
- У ноши есть мера, и нести её в одиночку не обязательно.

Глава 2. Терпение — это действие

«Надо просто потерпеть», — сказали Дэниелу в шестой раз за месяц, и в шестой раз внутри у него поднялся глухой протест. Он потерял работу в марте. К июню он разослал почти сто резюме, прошёл шесть собеседований и получил столько вежливых отказов, что перестал их читать. Потерпеть — значит сидеть и ждать? Сидеть и ждать он не мог. Но и бесконечная рассылка резюме давала только усталость. К лету он оказался между двумя ловушками: лихорадочной суетой, в которой не было смысла, и покорной неподвижностью, в которой не было жизни.

Слово «терпение» давно износилось. В привычном понимании оно означает стиснутые зубы, покорность, умение «не жаловаться». Такое терпение действительно работает плохо: оно копит напряжение, которое потом прорывается срывом или болезнью. Старое понимание было

другим и гораздо более деятельным. Терпение в нём — не отсутствие движения, а способность удерживать направление, когда результат не приходит и когда хочется либо бросить, либо сорваться.

Это можно разложить на три формы, и каждая нужна в своё время.

Первая — терпение в беде. Это способность выдерживать боль, потерю, болезнь, неопределённость, не позволяя им разрушить в тебе человека. Не «не чувствовать», а чувствовать и оставаться собой: не озлобляться, не превращать собственную боль в упрёк всем вокруг, не принимать решений в минуту отчаяния. Старые тексты называют такое терпение красивым: в нём нет демонстративного страдания и нет холодного притворства. Человек может плакать, говорить о боли с близкими, просить о помощи. Он не может позволить боли решать за него, кем ему быть.

Вторая — терпение в постоянстве. Оно нужно не тогда, когда плохо, а когда скучно: каждый день делать то, что считаешь правильным, даже если никто не хвалит и результата не видно. Ходить на работу, которую ты выбрал. Учиться тому, что даётся трудно. Заботиться о близких, когда это не вдохновляет. Большая часть жизни состоит из такого терпения, и именно оно создаёт почву, в которой потом вырастают перемены.

Третья — терпение перед соблазном. Оно удерживает от импульса: ответить резко, потратить деньги, которых нет, написать то, о чём пожалеешь, пойти по лёгкому пути, который закончится плохо. Это терпение коротких пауз: подождать до утра, подождать час, сделать три вдоха. Оно кажется мелким, но именно из него складывается характер.

Вернёмся к Дэниелу. К августу он понял, что путал терпение с двумя другими вещами: с ожиданием и с суетой. Терпение, как он выстроил его заново, состояло из очень конкретных вещей. Каждый день — один час поиска вакансий и писем, не больше. Каждый день — прогулка. Каждую неделю — разговор с человеком из профессии, не про работу, а про жизнь. Раз в две недели — честный разговор с женой о деньгах. Ничего героического. Но эта рутина держала его в форме, пока он ждал. А в сентябре одна из тех «бесполезных» бесед привела к предложению, о котором он даже не мечтал.

Притча о человеке, потерявшем всё. Рассказывают об одном человеке, у которого было многое: здоровье, достаток, семья. Потом всё стало уходить, одно за другим: имущество, дети, наконец здоровье. Долго он не жаловался и не обвинял, но однажды сказал просто: ко мне пришла беда, и я знаю, что милосердие больше любой беды. В этой фразе нет ни героизма, ни притворства. Он называет беду бедой, не говорит «всё прекрасно» и в то же время не теряет опоры. История не заканчивается мгновенным чудом: возвращение сил занимает время, и вместе с ним к человеку возвращается то, что он потерял. Но главное в ней не итог, а манера: сказать правду о боли и не отдать ей последнее слово.

Ошибка: терпеть молча. Терпение не означает одиночества. Молчаливая выносливость часто выдаёт гордость, а не силу: «я должен справиться сам». На деле терпеть легче, когда есть кто-то, кому можно сказать: мне тяжело. Старая мудрость советует не жаловаться на судьбу в духе упрёка, но не запрещает просить помощи и говорить правду. Отличие тонкое: жалоба-упрёк делает мир виноватым, просьба о помощи делает его соучастником.

Когда терпение превращается в застой. Терпение не бесконечно и не безусловно. Настоящее сопровождается действиями, пусть маленькими и ежедневными, а застой — это ожидание без шагов. Настоящее терпение меняет вас: вы учитесь, уточняете цель, улучшаете подход. Застой не меняет ничего. И у терпения есть срок пересмотра: «Я продолжаю так ещё три месяца, потом оцениваю». Если пересмотр не предусмотрен, это не терпение, а привычка. Раз в месяц полезно спрашивать себя: я терплю, потому что это путь, или потому что боюсь выбрать другой?

Отдельное предупреждение. Терпение не обязывает мириться с тем, что причиняет вред: с насилием, унижением, опасной работой, отношениями, которые разрушают. В таких случаях речь идёт не о терпении, а о защите, и первый шаг — обратиться за помощью.

Практика на неделю.

Три вопроса терпения.

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.