Андрей Вагин

Чему меня научил Стресс

История Зебры
о балансе, ясности
и внутренней силе



Андрей Вагин

Чему меня научил стресс

«Автор»
2026

Вагин А.

Чему меня научил стресс / А. Вагин — «Автор», 2026

Почему наш организм реагирует на неприятное письмо или сложный разговор так, словно нам угрожает физическая опасность? Как возникает хронический стресс? И как жить с этим, не сходя с ума?В этой короткой иллюстрированной книге Андрей Вагин, обладатель премии «ТОП-5 Executive коучей России 2021» по версии НФПМК и учитель медитации с более чем 15-летним опытом практики, предлагает взглянуть на стресс с неожиданной стороны.Опираясь на научные источники и многолетний профессиональный опыт, автор простым языком объясняет механизмы стресса и показывает, как осознанность, доброта к себе и медитация помогают изменить отношение к трудным переживаниям.Здесь нет обещаний навсегда избавиться от тревоги. Зато есть личные истории, юмор, иллюстрации и простые практики, которые можно сразу попробовать.Возможно, стресс не враг, а учитель, которого стоит научиться слушать.

© Вагин А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Предисловие 5
Почему я написал эту книгу 5
ГЛАВА 1. Эволюция без революции 8
1. Счастливая жизнь в саванне 9
3. Зебра эволюционировал 13
4. Когда опасность находится в голове 15
5. Лев на совещании 16
6. Кто распоряжается нашим вниманием? 18
Эксперимент 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Андрей Вагин
Чему меня научил стресс

Предисловие

Почему я написал эту книгу

Андрей Вагин, коуч MCC ICF, учитель медитации

Для начала я хотел бы немного рассказать о себе. Но совершенно не настаиваю на знакомстве.

Если вам не терпится узнать, как справляться с собственным стрессом, смело перелистывайте эти страницы и переходите к первой главе.

С самого детства я был очень чувствительным ребёнком.

Я всё воспринимал близко к сердцу, легко обижался, много переживал и часто плакал. Причём больше всего меня мучили даже не сами переживания, а то, что я никак не мог ими управлять.

А рос я в очень неблагополучном районе, где царила криминальная культура. Нужно было уметь постоять за себя. Драться пришлось специально учиться, ведь это было необходимо.

В такой среде слёзы воспринимались как слабость. И слабость не прощали.

Я очень хотел быть сильным. Но мои эмоции совершенно не собирались подчиняться этому желанию.

Даже в подростковом возрасте и юности я мог запросто расплакаться от обиды. И очень страдал из-за этого.

К тому же я был настолько худым, что меня дразнили дистрофиком. Я очень комплексовал. А теперь представьте, что я мог еще и расплакаться в неподходящий момент.

Самое интересное, что физически я вовсе не был слабым. У меня был спортивный разряд по плаванию, а потом я неплохо овладел рукопашным боем. Я плавал в день по 7–8 километров за тренировку, ломал доски руками и ногами на занятиях по рукопашке.

Но иногда достаточно было нескольких слов, чтобы я почувствовал себя совершенно беспомощным.

Это противоречие не давало мне покоя.

Как так получается, что я не могу справиться с собственными слезами и обидами?

При этом мне очень повезло с семьёй.

Меня по-настоящему любили и заботились обо мне. Сейчас я понимаю, что именно эта любовь и забота помогли мне пройти через довольно суровую среду и не повторить несчастную судьбу многих людей, с которыми я рос.

Многие одноклассники стали наркоманами, а мои школьные друзья впоследствии надолго попали в тюрьму. И я убеждён, что меня спасла моя семья, та любовь и мудрость, которую мне передали родители и бабушка.

Тогда я ещё не знал, что спустя много лет буду изучать и преподавать практики любящей доброты и сострадания. Но теперь вижу, насколько глубоко этот опыт связан с тем, чему учит медитация.

Доброта - не слабость. Сострадание - не беспомощность.

Иногда именно они дают человеку возможность выстоять там, где одной силы недостаточно.

И всё же большую часть своей юности я чувствовал себя несчастным. Я страдал от собственных эмоций и довольно рано начал искать способы изменить это.

Наверное, именно поэтому я пошёл учиться на психолога.

Я изучал психологию в университете, затем окончил аспирантуру при кафедре общей психологии. Прошёл длительный курс психологического консультирования в качестве клиента. Глубоко изучил нейролингвистическое программирование настолько, что впоследствии сам его преподавал.

Позже я изучал телесно-ориентированную психотерапию, транзактный анализ, генеративный коучинг и другие подходы к работе с человеческим мышлением и поведением.

Со временем коучинг стал моей профессией. Я много лет работал с руководителями, предпринимателями и специалистами самых разных областей и достиг высшего уровня профессиональной сертификации коучей – Master Certified Coach Международной Федерации Коучинга (ICF).

Все эти годы я продолжал исследовать один и тот же вопрос: как человеку научиться более свободно взаимодействовать с собственным умом?

Я получил огромное количество полезных знаний и навыков. Многие подходы действительно помогли мне лучше понимать себя, менять привычки и справляться с трудными ситуациями.

Но самым надёжным способом личной трансформации для меня оказалась медитация.

Возможно, это один из самых медленных путей.

Медитация не обещает, что после нескольких занятий вы навсегда избавитесь от тревоги, перестанете обижаться и будете встречать любые неприятности с безмятежной улыбкой.

По крайней мере, со мной такого не произошло.

Но постепенно я стал замечать изменения, которые оказались гораздо важнее временного облегчения.

Я начал лучше понимать, что происходит в моём уме. Замечать мысли и эмоции раньше, чем они полностью захватывают меня. Не так сильно верить собственным страхам и привычным интерпретациям. Относиться к себе и другим с большей добротой.

И самое главное, я обнаружил, что неприятные переживания не обязательно должны управлять моими действиями.

Я не перестал испытывать стресс. Не стал человеком, которого невозможно обидеть или вывести из равновесия.

Но мои отношения с собственным умом существенно изменились.

И эти изменения оказались устойчивыми.

Именно поэтому сегодня я использую медитативные практики в своей работе с клиентами в коучинге и преподаю медитацию.

Мне хочется, чтобы как можно больше людей открыли для себя эту возможность.

При этом я прекрасно понимаю, что далеко не каждый готов сразу отправиться на медитативный ретрит, изучать буддийскую философию.

Да это и не обязательно.

Достаточно немного любопытства и готовности посмотреть на собственный опыт под другим углом.

Эту книгу я написал именно для такого знакомства.

Мы поговорим о стрессе, о том, как устроены наши реакции, почему собственный ум иногда причиняет нам столько неприятностей и чему мы можем научиться благодаря этим переживаниям.

А помогать нам будет один необычный герой – Зебра.

Надеюсь, его история не только поможет вам лучше понять себя, но и вызовет улыбку.

ГЛАВА 1. Эволюция без революции

О том, почему стресс нам необходим, что изменилось за миллионы лет и как наш собственный ум может превращаться в источник лишнего напряжения.

В раннем детстве родители читали мне книжки с картинками, и я очень любил эти чтения. Особенно когда бумага была хорошая, картинки яркие, а родители читали с выражением. Тогда и я как будто становился героем этих сказок и проживал их истории.

В этом было что-то завораживающее. Я с нетерпением ждал, когда родители снова устроят такой вечер.

Сегодня я хочу рассказать вам одну историю. Она немного похожа на те старые сказки. В ней есть герои, приключения и даже опасности.

И я надеюсь, что вы узнаете в этом рассказе что-то знакомое и полезное.

1. Счастливая жизнь в саванне

Познакомьтесь. Это Зебра.

Он жил в африканской саванне сотни тысяч лет назад. Вокруг было много свежей травы, достаточно воды, чистый воздух и прекрасные пейзажи.

У него не было ипотечного кредита, срочных писем, рабочих чатов и дедлайнов.

Никто не требовал от него ежеквартального отчёта. Ему не нужно было готовить презентацию для совета директоров или беспокоиться, что искусственный интеллект скоро отнимет у него работу.



В общем, прекрасная жизнь. Поел травы, прогулялся, встретился с другими зебрами. Если стало жарко, можно отдохнуть в тени дерева.

Казалось бы, живи и радуйся.

Но была одна проблема. В саванне жили не только зебры. Там жили львы. И львы тоже хотели есть.

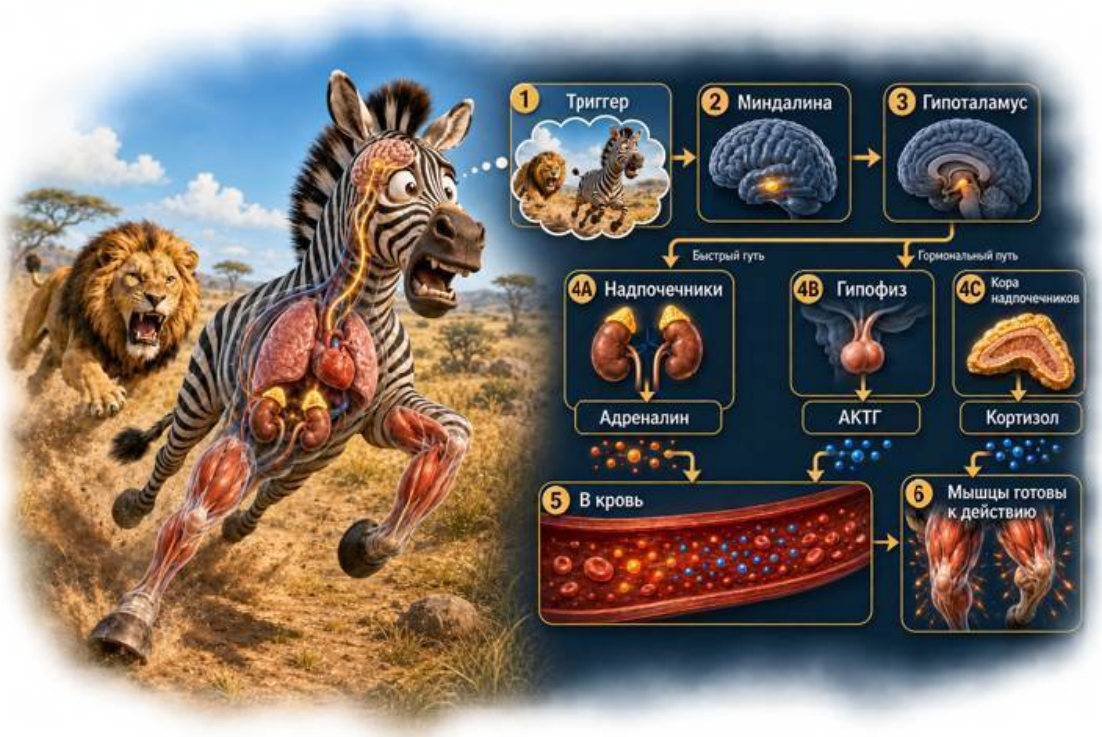


И не выжил бы наш Зебра и не расплодился бы, если бы не одна уникальная способность, благодаря которой наш герой оставался недостижим для львов.

Вы, наверное, уже догадались, что речь идет о стрессе. За считанные мгновения организм Зебры перестраивался.

Как только опасность была замечена, нервная система запускала идеально работающую цепочку реакций, которая формировалась в процессе эволюции миллионы лет*.

Мозг запускал стрессовую реакцию, в результате которой надпочечники выделяли адреналин для мгновенного введения в кровь и быстрой мобилизации мышечной силы.



Зебра мог отскочить далеко в сторону от льва и сделать несколько мощных толчков к спасению.

Одновременно с этим запускался процесс, позволявший Зебре бежать долго. Вырабатывался кортизол, который поддерживал мышечную силу и выносливость на случай, если лев окажется настойчивым.

Обильный приток крови снабжал мышцы силой адреналина и кортизола, спасая жизнь Зебре. И Зебра бежал. Очень быстро.

Он не рассуждал о том, насколько лев голоден, каковы его намерения и не стоит ли попробовать договориться. Его задача была простой: выжить.

К счастью, наш Зебра оказался быстрее. Ни один лев не смог догнать его. Наш герой отбегал на безопасное расстояние и возвращался к обычной жизни.

Стресс множество раз спасал Зебре жизнь.

Без этого механизма он, вероятно, стал бы обедом для льва, крокодила или другого хищника. Поэтому было бы странно называть стресс врагом.

Стрессовая реакция - один из древнейших механизмов адаптации. Благодаря ей живые организмы мобилизуются перед угрозами и выживают.

И мы, люди, не исключение. Стресс помогает нам быстро действовать, концентрировать усилия, реагировать на опасность, преодолевать сложные обстоятельства.

Сам по себе он не плох и не хорош. Это часть нашего биологического устройства. Но есть одна интересная особенность.

Как только, у зебры миновала непосредственная опасность, его организм быстро возвращается к обычной жизни.

У людей всё бывает сложнее. Чтобы понять, почему, давайте перенесёмся на несколько миллионов лет вперёд.



*Небольшая оговорка. Я намеренно упрощаю описание физиологических механизмов стресса. В действительности в стрессовой реакции участвует множество взаимосвязанных систем, а сами процессы гораздо сложнее, чем я здесь рассказываю. Но для понимания нашей истории нам достаточно общей картины. За подробностями рекомендую обратиться к книге Роберта Сапольски «Почему у зебр не бывает инфаркта».

3. Зебра эволюционировал

Представьте, что в мире зебр за это время произошли удивительные события. Наш Зебра эволюционировал.



Теперь он работает в крупной международной компании. У него есть ноутбук, смартфон, календарь, многочисленные задачи и довольно требовательный начальник.

Кстати, начальник у него Лев. Так совпало. Лев тоже эволюционировал и даже стал веганом.

Однажды наш Зебра отправляется в командировку. Он сидит в удобном кресле самолёта. За иллюминатором проплывают облака. Стюардесса предлагает напитки.

Всё хорошо. Но почему-то наш Зебра выглядит встревоженным.

В саванне Зебра встретился с настоящим львом. В самолёте льва нет. Есть удобное кресло, облака, пассажиры, бортпроводники. Но организм снова переживает стресс.

Почему? У него развился сложный мозг. Он научился мыслить, планировать, строить прогнозы, создавать организации, разрабатывать стратегии и управлять проектами. У него появилась удивительная способность - представлять то, чего сейчас нет.

Он может вспоминать неприятные события прошлого, воображать будущие неудачи, прогнозировать опасности и проигрывать в голове самые разные сценарии.



Всё это полезные способности. Без них зебры не могли бы планировать, учиться на ошибках и предвидеть последствия собственных решений. Но у этой способности есть обратная сторона.

Организм умеет реагировать стрессом не только на непосредственную внешнюю угрозу, но и на мысли, воспоминания и воображаемые ситуации.

Конечно, он не всегда буквально путает воображаемую опасность с реальной. Но мысленный сценарий вполне способен вызвать настоящую физиологическую реакцию.

В данный момент, Лев существует только в его воображении. А сердце колотится по-настоящему. Мышцы напряжены по-настоящему. И тревога тоже настоящая, только нет реальной опасности и не надо никуда убегать.

4. Когда опасность находится в голове

Подумайте, как часто это происходит с нами.

Вы готовитесь к сложному разговору с руководителем.

Разговор ещё не состоялся, но вы уже несколько раз мысленно проиграли его. Причём часто не самые приятные варианты.

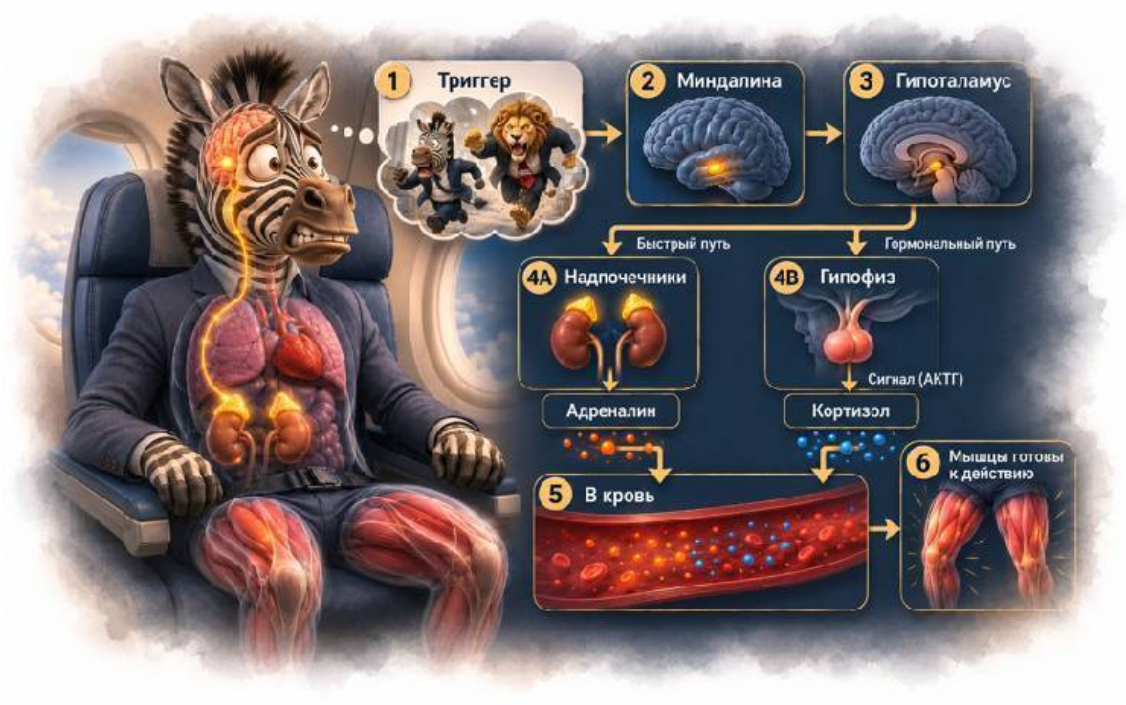
Вы отправили ключевым стейкхолдерам проект на согласование. Ответа пока нет. Но ваш ум уже напридумывал: бюджет не одобрят, вы взяли слишком амбициозную планку, ваши идеи чрезмерно смелые .

Или вы вспоминаете вчерашнюю встречу. Всё давно закончилось, вы вернулись домой, сидите на диване. Но продолжаете мысленно спорить с человеком, который сказал вам что-то неприятное. Вспоминаете его интонацию. Подбираете более убедительные аргументы. Представляете, что могли бы ответить.

А тело тем временем реагирует. Вы замечаете напряжение в плечах, животе, челюсти. Дыхание учащается и становится поверхностным.

Обратите внимание: прямо сейчас ничего не происходит. Но ум продолжает создавать события. И организм участвует в них так, словно они разворачиваются в настоящем.

Мы научились строить самолёты, создавать сложные организации и планировать будущее. Но при этом носим в себе древнюю систему реагирования на опасности. И часто сами запускаем её с помощью собственных мыслей.



5. Лев на совещании

Представьте обычное рабочее совещание.

Наш Зебра представляет результаты проекта. В переговорной сидят коллеги, руководители смежных подразделений и его непосредственный начальник, Лев.

Наш Зебра хорошо подготовился. У него убедительные аргументы, красивые слайды и подробный план дальнейших действий.

Всё идёт прекрасно. Но вдруг один из участников задаёт неожиданный вопрос: «А почему вы уверены, что выбранная стратегия сработает?»

Наш Зебра на мгновение теряется. И прежде чем он успевает ответить, Лев добавляет: «Честно говоря, я пока не вижу прогресса. Что вы можете сказать в защиту своего плана?»

В переговорной повисает тишина.

Что происходит с нашим Зеброй? За несколько секунд в его голове возникает целая история.

Он почти перестаёт слышать коллег. Всё его внимание направлено на защиту. Он начинает спорить, перебивать, оправдываться. Приводит аргументы, которые ещё минуту назад сам считал не слишком убедительными.

А может быть, наоборот, замолкает, теряет уверенность и соглашается с критикой, даже если у него есть веские основания возразить.

Знакомая ситуация? В условиях сильного стресса наше внимание сужается. Ведь в стресс диктует нам простую логику нужно спасать жизнь прямо сейчас. При сильном стрессе мозг переключается с рационального мышления на быстрые реакции. Мышцы работают активнее, а работа префронтальной коры, отвечающей за вдумчивое мышление, значительно ухудшается.

Естественно, что нам становится сложнее воспринимать информацию, сохранять гибкость мышления и принимать взвешенные решения. На это просто физиологически нет ресурсов.

Что же произошло? Откуда выскочил лев? Между словами начальника и реакцией Зебры возникла интерпретация.

Начальник сказал: «Я пока не вижу прогресса». А Зебра услышал: «Ты некомпетентен. Ты плохой руководитель. Тебя не уважают».

Причём интерпретация возникла настолько быстро и привычно, что он даже не заметил её появления. Для него эта интерпретация мгновенно стала реальностью. Миндалина просто отреагировала на опасность и запустила реакцию стресса.

И вот уже Зебра защищается не от того, что происходит на совещании, а от истории, которую его собственный ум создал об этом событии.

Конечно, критика бывает несправедливой, неточной или эмоциональной. У начальника может быть неприятное, раздраженное выражение лица. Но даже в таком случае стрессовая реакция избыточна. Ведь нам не нужно ни драться, ни убегать.

В такие моменты нам необходимо спокойствие, способность различать факты и интерпретации, уважение в интонациях.

Мы можем уточнить вопрос. Признать ошибку, если она действительно была допущена. Спокойно не согласиться. Попросить конкретные примеры. Или обозначить границы, если форма критики неприемлема.

Для этого нам не обязательно перестать полностью испытывать стресс, достаточно снизить его интенсивность. Нам важно заметить, что происходит в нашем уме, и сделать сознательный выбор, прежде чем сработает автоматизм.

Именно поэтому я считаю собственное состояние руководителя частью его профессионального инструментария. Руководителю недостаточно просто знать теорию о том, как принимать решения, управлять конфликтами и давать обратную связь.

Нужно ещё уметь пользоваться этими знаниями в тот самый момент, когда внутри просыпается испуганный Зебра. И, пожалуй, лучший способ этому научиться - начать знакомиться с работой своего ума.

6. Кто распоряжается нашим вниманием?

Мы познакомились с неожиданным свойством нашего ума: он способен нарисовать опасность, которой нет прямо сейчас, а организм при этом может реагировать по-настоящему. Но возникает вопрос: если мысли запускают такую реакцию, можем ли мы просто решить не думать о неприятном?

Предлагаю не обсуждать это теоретически, а проверить на собственном опыте. Для этого давайте проведем эксперимент прямо сейчас. Вам понадобится всего три минуты для открытия, которое способно если не изменить ваше мировоззрение, то привнести свежий взгляд на свой ум.

Эксперимент

Необходимо соблюдать эту инструкцию, чтобы получить реальную пользу:

Сядьте удобно и посмотрите на кружок.

В течение трёх минут старайтесь удерживать внимание только на нём.

Если заметите, что отвлеклись на мысль, звук, ощущение или воспоминание, отметьте и вернитесь к кружку.

Важно: если вы не отводите взгляд от кружка, но одновременно размышляете о чём-то другом, это тоже отвлечение.

Не нужно стараться показать хороший результат и ругать себя за отвлечения. Воспримите это как исследование, а не как экзамен. Приступайте!

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.