

Дмитрий Версяцкас



**НИКТО НЕ УЧИЛ НАС
ЖИТЬ ТАК**

Дмитрий Версяцкас

Никто не учил нас жить так

«Автор»

2026

Версяцкас Д. В.

Никто не учил нас жить так / Д. В. Версяцкас — «Автор», 2026

Эта книга — про момент, который трудно точно назвать, но невозможно не заметить. Когда внешне всё выглядит правильно, а внутри становится тяжело. Привычная жизнь начинает требовать всё больше усилий, а ощущение, что ты в ней живёшь, постепенно уходит. Ты привык собираться, держать ритм, не задавать лишних вопросов и идти дальше. И именно поэтому долго не замечаешь, как жизнь превращается в постоянное обслуживание — дел, людей, ожиданий. Эта книга не объясняет, как жить правильно, и не обещает быстрых изменений. Она написана для тех, кто слишком долго держался за прежние правила и начал чувствовать, что они больше не дают опоры. Для тех, кто устал всё время быть собранным и эффективным, но не готов всё ломать и начинать заново. Здесь нет инструкций и готовых выводов. Есть честный разговор о состоянии, в котором привычные ориентиры перестают работать, а новые ещё не сложились. О жизни без окончательных ответов, без постоянного давления и без ощущения, что с тобой что-то не так.

© Версяцкас Д. В., 2026

© Автор, 2026

Дмитрий Версяцкас

Никто не учил нас жить так

ПРОЛОГ

Почему эта книга появилась именно сейчас

Есть одна ситуация, с которой я сталкивался слишком много раз, чтобы считать её случайностью.

Человек приходит домой поздно вечером. Он не выглядит разбитым и не демонстрирует отчаяние. Он спокойно разувается, ставит чайник, отвечает на пару сообщений, машинально просматривает завтрашние дела, а затем садится на край дивана так, будто сделал короткую остановку перед следующим шагом. И именно в этот момент, когда внешне всё идёт своим чередом, внутри появляется мысль, которую он старается отодвинуть: почему так тяжело, если снаружи всё выглядит нормально.

Это чувство почти всегда вызывает внутреннее напряжение. Человек привык оценивать свою жизнь по внешним признакам: есть работа, есть обязательства, есть планы, есть люди рядом. В такой системе координат внутренний дискомфорт кажется лишним и неуместным. Поэтому о нём редко говорят вслух. Чаще его просто переживают в одиночку, надеясь, что со временем всё само встанет на свои места.

Совет «просто отдохни» звучит разумно и потому используется так часто. Отдых действительно помогает, когда речь идёт об усталости. Но многие знают по собственному опыту: можно выспаться, взять выходные, сменить обстановку и всё равно обнаружить, что внутреннее напряжение никуда не делось. Если бы дело ограничивалось переутомлением, этой книги не существовало бы.

Меня зовут Дмитрий Версяцкас, и за последние годы я неоднократно слышал подобные истории – в разговорах, консультациях, случайных признаниях людей, которые внешне выглядят устойчивыми и собранными. Это были не те, кто потерял всё или оказался в очевидном кризисе. Напротив, чаще всего это были взрослые, ответственные люди, которые продолжали справляться и выполнять свои обязанности, даже когда внутри становилось всё тяжелее.

Я пишу для людей, которые привыкли жить собранно. Для тех, кто справляется, даже когда сложно. Для тех, кто не склонен перекладывать ответственность и не ждёт, что кто-то придёт и всё упростит. Такие люди редко жалуются и ещё реже позволяют себе признать, что внутри стало тяжело. Они продолжают быть опорой для других, даже когда сами начинают терять ощущение устойчивости.

Почему именно сейчас

Ещё не так давно многие из нас жили в относительно понятной и предсказуемой картине мира. Она могла быть далёкой от идеала, но в ней прослеживалась логика. Усилие приводило к результату. Терпение имело смысл. Планирование давало ощущение опоры. Даже сложные периоды воспринимались как временные отрезки, после которых можно было выдохнуть.

Сегодня это ощущение закономерности у многих исчезло. И исчезло оно прежде всего у тех, кто привык много делать и брать на себя ответственность. Мир стал быстрее, требования – менее чёткими, неопределённость – постоянной. При этом внутренние правила остались прежними: держись, не сдавайся, будь сильным, рассчитывай на себя, не останавливайся.

В результате возникает состояние, которое трудно сразу назвать. Человек продолжает жить внешне правильно, но всё чаще ловит себя на ощущении, что он не проживает жизнь, а обслуживает её. Он решает вопросы, закрывает задачи, выполняет обещания, остаётся надёжным, но внутри постепенно накапливается усталость и пустота, у которых нет одного очевидного источника.

Это состояние редко возникает внезапно. Оно складывается медленно, почти незаметно, и именно поэтому может сопровождать человека годами.

О чём мы будем говорить честно и прямо

В этой книге не будет громких обещаний и утешительных формул. Здесь не будет призывов мыслить позитивнее, если внутри ты уже понял, что этого недостаточно. Я не буду убеждать тебя, что всё обязательно наладится само по себе, если продолжать жить в том же режиме.

Мы будем разбираться, почему привычные стратегии перестают давать опору и почему это не связано с личной слабостью. Мы поговорим о тревоге, которая со временем становится фоном. О контроле, который сначала помогает, а затем начинает забирать силы. О моменте, когда желания перестают подсказывать направление, а цели теряют внутренний отклик.

В книге будет много жизненных примеров. Не ради усиления драматизма, а ради ясности. Абстрактные рассуждения легко читать и так же легко забывать. Узнавание себя в конкретных ситуациях даёт возможность остановиться и посмотреть на свою жизнь иначе.

Вот один из таких примеров.

Человек начинает утро с телефона. Ещё не встав с кровати, он просматривает рабочие сообщения, новости, список задач и чужие просьбы. Он делает это из ответственности и привычки быть на связи. Через несколько минут тело уже в напряжении, хотя день только начинается. Вечером, ложась спать, он обнаруживает, что внутри нет тишины – день продолжается, просто без внешних действий. Он живёт в режиме постоянной готовности.

Если спросить его, зачем он так живёт, ответ будет логичным и убедительным. Работа, обязательства, ответственность, страх упустить важное. Пока этот ответ звучит разумно, человек редко задумывается о цене, которую платит за такой способ жить.

Что ты найдёшь в этой книге

Каждая важная мысль здесь будет разобрана с трёх сторон.

Во-первых, мы будем ясно объяснять, что именно происходит и почему это ощущается так, как ощущается.

Во-вторых, будут примеры, в которых можно узнать себя без унижения и без стыда.

В-третьих, будут конкретные шаги – не резкие и не разрушительные, а такие, которые можно встроить в реальную жизнь.

Наша задача не в том, чтобы ломать привычный уклад ради красивой идеи. Наша задача – сохранить то, что для тебя важно, и перестать терять себя в процессе.

Если ты читаешь эти строки и чувствуешь внутреннее согласие, значит, ты по адресу. Дальше мы начнём с ясного описания реальности, в которой живём, – это будет Введение, и оно станет картой, без которой легко заблудиться даже при самых добрых намерениях.

ВВЕДЕНИЕ

В какой реальности мы живём и почему привычные стратегии больше не работают

Чтобы дальше говорить честно, нужно сначала договориться об одном: то состояние, с которым сталкиваются многие взрослые люди сегодня, не является личной аномалией. Это не редкий психологический сбой и не признак того, что человек «что-то упустил» или «недоработал над собой». Это закономерный результат того, как изменилась среда, в которой мы живём, и того, что внутренние правила жизни не успели за этими изменениями.

Большинство из нас выросли в представлении, что мир в целом устроен линейно. Если ты стараешься, вкладываешься и несёшь ответственность, твоя жизнь постепенно становится устойчивее. Да, бывают кризисы, сложности, периоды неопределённости, но они воспринимались как исключения, а не как фон. После напряжения ожидалось облегчение. После усилия – результат. После сложного этапа – передышка.

Эта логика долго работала. Именно поэтому она так глубоко в нас встроена.

Проблема начинается там, где мир перестаёт быть линейным, а человек продолжает жить так, будто ничего не изменилось.

Когда неопределённость перестаёт быть временной

Раньше неопределённость воспринималась как переходное состояние. Что-то временно неясно, но скоро прояснится. Сейчас многие живут в ощущении, что прояснение откладывается на неопределённый срок. Планы приходится постоянно корректировать. Решения принимаются без уверенности в результате. Любая стабильность ощущается хрупкой.

При этом требования к человеку не уменьшаются. Наоборот, от него всё чаще ожидают гибкости, устойчивости, готовности быстро адаптироваться и сохранять продуктивность вне зависимости от обстоятельств. Человек должен быть собранным, эффективным и эмоционально устойчивым одновременно.

Так формируется парадоксальная ситуация. С одной стороны, мир становится менее предсказуемым. С другой – от человека требуют всё большей внутренней стабильности. И если раньше усилие было способом навести порядок, то теперь оно всё чаще превращается в способ просто удержаться на поверхности.

Один из самых частых вопросов, которые люди задают себе в этом состоянии, звучит так: почему раньше я справлялся легче, а сейчас любое напряжение ощущается сильнее. Ответ здесь не в том, что ты стал слабее. Ответ в том, что нагрузка изменила характер.

Почему старые правила больше не дают опоры

Старые правила строились вокруг идеи контроля. Если ты достаточно внимателен, достаточно ответственен и достаточно собран, ты можешь управлять своей жизнью. Это не означало полного контроля, но давало ощущение влияния. Ты понимал, что твои действия имеют вес.

Сегодня это ощущение у многих размывается. Ты можешь делать всё правильно и всё равно сталкиваться с результатами, которые от тебя не зависят. Ты можешь принимать взвешенные решения и обнаруживать, что обстоятельства меняются быстрее, чем ты успеваешь к ним адаптироваться. Ты можешь вкладываться и не получать ожидаемой отдачи.

В таких условиях привычка усиливать контроль перестаёт быть решением. Она начинает требовать слишком много энергии. Человек всё больше времени проводит в режиме проверки, предвосхищения, расчёта рисков. Его внимание постоянно направлено в будущее, где нужно что-то предусмотреть и предотвратить.

Это состояние часто воспринимается как «нормальная взрослость». Но если прислушаться к себе честно, становится понятно, что жить в таком режиме долго невозможно без последствий.

Как жизнь превращается в непрерывное удержание

Когда неопределённость становится фоном, а контроль – привычкой, жизнь постепенно теряет естественный ритм. Исчезает чередование напряжения и расслабления. Всё время требуется быть в тонусе. Всё время нужно быть готовым к изменению условий.

Многие люди описывают это ощущение одинаково: даже в спокойные моменты внутри нет покоя. Даже когда всё более-менее хорошо, появляется ожидание, что это ненадолго. Организм и психика перестают доверять периоду спокойствия, потому что опыт подсказывает: за ним может последовать очередное напряжение.

В таком состоянии человек живёт так, словно постоянно находится на смене. Он не позволяет себе полностью выключиться, потому что не уверен, что сможет быстро включиться обратно. И чем дольше это продолжается, тем сильнее стирается граница между работой, жизнью и внутренним пространством.

Отсюда растёт ощущение, что жизнь проходит мимо. В ней происходит многое, но человек всё больше оказывается занят не проживанием, а постоянным обслуживанием собственной жизни.

Почему это особенно тяжело для ответственных людей

Ответственные люди страдают в этой реальности сильнее других. Их привычка компенсировать неопределённость дополнительным усилием со временем начинает работать против

них. Если что-то идёт не так, они берут на себя больше. Если становится тревожно, они стараются всё предусмотреть. Если появляется напряжение, они мобилизуются.

Это работает на короткой дистанции. На длинной дистанции это приводит к истощению, которое сложно распознать, потому что человек продолжает функционировать. Он не выпадает из жизни. Он не теряет дееспособность. Он просто постепенно теряет ощущение, что живёт для себя.

Именно здесь появляется то самое чувство, о котором мы говорили в прологе: внешне всё выглядит нормально, а внутри становится тяжело.

К чему мы будем двигаться дальше

Это введение важно по одной причине. Оно снимает ложную вину. Если ты узнал себя в этих описаниях, это не означает, что ты сделал что-то неправильно. Это означает, что ты оказался в реальности, где прежние стратегии требуют пересмотра.

Дальше мы пойдём шаг за шагом. Мы начнём с самого очевидного и одновременно самого трудного – с признания того, что прежние правила больше не работают так, как раньше. Это будет первая глава. В ней мы подробно разберём, почему внешняя «правильность» жизни может сочетаться с внутренней потерей опоры и что на самом деле стоит за этим состоянием.

Мы не будем торопиться. Эта книга не про быстрые выводы. Она про возвращение контакта с собой и с собственной жизнью – без разрушений, без бегства и без самообмана.

Если ты дочитал до этого места, значит, ты готов идти дальше.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Никто не учил нас жить так

1.1. Когда внешне всё правильно, а внутри становится тяжело

Со стороны твоя жизнь выглядит так, как принято называть «правильной». Ты справляешься с работой, выполняешь обязательства, принимаешь решения без долгих колебаний и остаёшься надёжным для людей вокруг. В этом нет показной собранности или игры на публику. Это результат опыта и привычки брать ответственность на себя. Именно поэтому окружающие редко задают лишние вопросы – кажется, что у тебя всё под контролем.

Проблема начинается в тот момент, когда внутренняя реальность перестаёт совпадать с этим внешним образом. Ты продолжаешь делать то же самое, но ощущение устойчивости постепенно ослабевает. Не резко, не драматично, а почти незаметно. Усилия требуют большего напряжения, чем раньше. Решения даются тяжелее. Даже привычные задачи начинают забирать больше энергии, чем ты готов был бы признать.

Чаще всего это состояние называют усталостью. Это удобное слово, потому что оно не требует дальнейших объяснений. Устал – значит, отдохнёшь. Но со временем становится ясно, что дело не только в количестве нагрузки. Ты можешь выспаться, взять паузу, немного снизить темп и обнаружить, что внутреннее напряжение остаётся. Оно не усиливается, но и не уходит. Оно становится фоном.

Один человек описал это состояние так: «Я не чувствую, что у меня что-то болит или ломается. Просто жить стало тяжелее, чем раньше, и я не понимаю почему». В этой фразе нет паники, но в ней есть важная точка – потеря ясности. Человек больше не понимает, за счёт чего держится его устойчивость.

Пример из повседневной жизни

Представь обычную ситуацию. Человек заканчивает рабочий день. Формально всё сделано: задачи закрыты, вопросы решены, срочного ничего нет. Он возвращается домой и вместо облегчения ощущает странное напряжение, будто день ещё не закончился. Он не может сразу переключиться, не может расслабиться, не может позволить себе просто быть.

Он говорит себе, что это нормально. Что сейчас такое время. Что все живут примерно так же. Что нужно просто собраться и не придавать значения. И на какое-то время это действительно помогает. Он продолжает жить в привычном режиме, не меняя ничего принципиально.

Проходит несколько месяцев, и он замечает, что стал быстрее раздражаться. Что любые неожиданные изменения выбивают из колеи сильнее, чем раньше. Что радость от привычных вещей притупилась. При этом он по-прежнему справляется. Он не разваливается и не теряет функциональность. Именно поэтому он долго не считает происходящее проблемой.

Почему это состояние трудно заметить

Одна из причин, по которой это состояние остаётся без внимания, заключается в том, что оно не мешает жить сразу. Человек продолжает работать, общаться, выполнять обязательства. Он не выпадает из жизни и не теряет дееспособность. Напротив, со стороны может казаться, что он стал ещё более собранным.

Внутри же происходит другое. Человек всё чаще ощущает, что живёт в режиме постоянного удержания. Он держит ритм, держит ответственность, держит ожидания других людей. При этом у него остаётся всё меньше контакта с тем, что он чувствует сам. Его внимание направлено наружу – на задачи, требования, обстоятельства.

Здесь возникает важный момент. Когда человек долго живёт в таком режиме, он перестаёт замечать разницу между нормальным напряжением и избыточным. Всё начинает восприниматься как часть взрослой жизни. Любое внутреннее неудобство обесценивается словами «так у всех» или «по-другому сейчас нельзя».

Разбор: что на самом деле происходит

То, что ты переживаешь, не является внезапной слабостью. Это результат длительного несоответствия между внутренними возможностями и способом жизни. Ты продолжаешь использовать стратегии, которые раньше работали, но среда изменилась. Требований стало больше, неопределённости – тоже, а пространства для восстановления – меньше.

Когда это несоответствие накапливается, психика перестаёт воспринимать жизнь как процесс, в котором есть ритм и паузы. Она начинает воспринимать её как цепочку задач, которые нельзя выпускать из поля внимания. Отсюда появляется постоянная собранность, за которой скрывается усталость более глубокого уровня.

Важно отметить: это состояние не возникает у людей, которым всё равно. Оно чаще всего появляется у тех, кто привык быть надёжным и ответственным. У тех, кто долгое время справлялся за счёт внутренней дисциплины и умения собраться.

Первый вывод этой главы

Если внешне всё выглядит правильно, а внутри становится тяжело, это не повод срочно искать в себе изъян. Это сигнал о том, что прежний способ жить перестал соответствовать реальности. Игнорирование этого сигнала не делает человека сильнее. Оно лишь отодвигает момент, когда напряжение станет заметным уже на других уровнях – в теле, в отношениях или в утрате интереса к жизни.

На этом этапе не требуется немедленных решений. Гораздо важнее другое – перестать обесценивать своё состояние. Признать, что внутреннее напряжение существует, даже если внешних причин для паники нет.

1.2. Почему сильным людям сложнее всего признать, что стало тяжело

Есть одна особенность, которая объединяет большинство людей, оказавшихся в этом состоянии. Они редко считают себя слабыми. Напротив, чаще всего это люди, которые привыкли справляться. Они умеют держать удар, не теряться в сложных ситуациях и брать на себя ответственность тогда, когда другие отступают. Именно эти качества долгое время были их опорой.

Проблема в том, что привычка справляться со временем превращается в автоматизм. Человек перестаёт задавать себе вопрос, за счёт чего именно он держится. Он просто продолжает делать то, что делал всегда: собирается, мобилизуется, идёт дальше. И чем дольше это продолжается, тем труднее ему заметить момент, когда внутренний ресурс начинает истощаться.

Сильный человек редко говорит себе: «Мне тяжело». Чаще внутри звучит другая формулировка: «Я должен справиться». Эта установка кажется зрелой и правильной. Она помогала не раз и действительно позволяла проходить сложные периоды. Но со временем она начинает подменять собой контакт с реальностью.

Пример: когда признание кажется поражением

Представь человека, который много лет был опорой для семьи. Он принимал решения, зарабатывал, решал проблемы, поддерживал близких. Его мнение уважали, на него полагались. В его внутренней картине мира не было места для растерянности – он просто не позволял себе туда смотреть.

Когда напряжение начинает накапливаться, он не воспринимает это как сигнал. Он воспринимает это как вызов. Он говорит себе, что нужно быть собраннее, терпеливее, жёстче. Он увеличивает нагрузку, потому что по-другому не умеет. Внешне он выглядит так же надёжно, как и раньше. Внутри появляется ощущение, что любое замедление опасно.

В какой-то момент он ловит себя на мысли, что даже разговор о своём состоянии кажется ему предательством. Не по отношению к другим, а по отношению к самому себе. Признать, что стало тяжело, для него равнозначно признать, что он больше не тот, кем себя считал.

Что мешает увидеть реальность

Сильным людям трудно признать своё состояние ещё и потому, что они редко получают обратную связь, которая могла бы их остановить. Окружающие видят результат, а не цену. Если человек продолжает справляться, значит, с ним всё в порядке. Если он не жалуется, значит, у него нет проблем.

Со временем человек сам начинает смотреть на себя глазами окружающих. Он оценивает своё состояние не по тому, что чувствует, а по тому, как функционирует. Пока он работает, решает и отвечает за других, он считает, что не имеет права на внутренние сомнения.

Здесь возникает опасная подмена. Жизнь превращается в список выполняемых функций, а внутреннее состояние отодвигается на второй план. Человек может годами жить в этом режиме, не задавая себе вопроса, что с ним происходит на самом деле.

Разбор: привычка «держаться» как источник износа

Привычка держаться сама по себе не является проблемой. Она становится проблемой тогда, когда перестаёт быть осознанным выбором. Когда человек держится автоматически, он теряет возможность вовремя остановиться и пересмотреть нагрузку.

В изменившейся реальности постоянная мобилизация перестаёт быть временной мерой. Она становится образом жизни. Организм и психика привыкают к напряжению и начинают воспринимать его как норму. При этом сигналы усталости либо игнорируются, либо воспринимаются как слабость, с которой нужно бороться.

Со временем это приводит к тому, что человек перестаёт различать, где заканчивается ответственность и начинается самонасилие. Он продолжает требовать от себя устойчивости там, где уже давно нужна корректировка.

Второй важный вывод

Если тебе трудно признать, что стало тяжело, это не означает, что с тобой что-то не так. Это означает, что ты слишком долго опирался на силу как на единственный способ жить. В реальности сила не исчезает от признания своих ограничений. Она лишь меняет форму.

Признание не разрушает устойчивость. Оно создаёт возможность для её пересборки. Пока человек не позволяет себе увидеть реальность, он остаётся заложником старых правил, даже если они больше не работают.

1.3. Когда усилие перестаёт давать ощущение движения

В какой-то момент человек начинает замечать странную вещь. Он продолжает прилагать усилия, иногда даже большие, чем раньше, но ощущение движения вперёд исчезает. Дни

заполнены делами, недели пролетают быстро, задачи решаются одна за другой, а внутри не возникает чувства, что жизнь складывается во что-то цельное.

Раньше усилие имело направление. Ты понимал, ради чего напрягаешься, и это понимание поддерживало. Даже сложные этапы воспринимались как временные. Было ясно, что за ними последует период, где можно будет выдохнуть, оглянуться и почувствовать результат.

Теперь усилие всё чаще напоминает удержание. Ты не столько идёшь вперёд, сколько стараешься не потерять то, что уже есть. Любое ослабление воспринимается как риск. Любая пауза вызывает тревогу. В такой логике движение превращается в постоянное напряжение без ощущения прогресса.

Пример: жизнь в режиме «ещё немного»

Человек говорит себе: «Сейчас сложный период, нужно просто немного потерпеть». Он говорит это искренне и без самообмана. Он действительно верит, что за этим этапом начнётся более спокойное время.

Проходит несколько месяцев, и он ловит себя на том, что фраза не изменилась. Всё ещё «ещё немного». Он продолжает ждать момента, когда станет легче, но этот момент постоянно отодвигается. Каждый раз появляется новая причина собраться, дотянуть, не расслабляться.

При этом внешне он может даже продвигаться. Повышение, новые задачи, рост дохода, признание. Всё это есть. Но внутри возникает ощущение, что он живёт в будущем, которое никак не наступает. Настоящее воспринимается как подготовка к жизни, а не как сама жизнь.

Почему «делать больше» перестаёт помогать

Когда человек долго живёт в напряжении, его психика перестаёт воспринимать результат как источник облегчения. Любое достижение быстро обесценивается, потому что за ним сразу следует следующая задача. Удовлетворение не успевает закрепиться.

Это похоже на ситуацию, когда человек всё время бежит, не позволяя себе остановиться и перевести дыхание. Он может пробежать большое расстояние, но не чувствует этого, потому что внимание направлено только на следующий шаг. В итоге бег превращается в самоцель, а не в способ добраться куда-то.

В таком состоянии усилие перестаёт быть инструментом. Оно становится фоном. Человек уже не спрашивает себя, зачем он напрягается именно сейчас. Он просто продолжает напрягаться, потому что иначе не умеет.

Внутренний конфликт, который сложно заметить

На этом этапе часто возникает внутренний конфликт, который трудно сформулировать словами. С одной стороны, человек понимает, что делает всё возможное. С другой – ощущает растущее недовольство и пустоту. Эти два переживания плохо сочетаются между собой, и потому одно из них обычно вытесняется.

Чаще всего вытесняется недовольство. Оно кажется неблагодарным и опасным. Человек говорит себе, что у него нет оснований быть недовольным. Он сравнивает себя с другими, находит аргументы, которые объясняют, почему он должен быть доволен, и тем самым ещё сильнее отдаляется от собственного состояния.

Со временем это приводит к ощущению внутреннего раздвоения. Внешне человек продолжает действовать разумно и последовательно. Внутри растёт чувство, что он живёт чужой логикой, которая больше не совпадает с его внутренними потребностями.

Разбор: когда усилие теряет смысл

Усилие перестаёт давать ощущение движения тогда, когда оно больше не связано с личным выбором. Когда человек живёт в режиме постоянного реагирования на обстоятельства, его действия перестают ощущаться как его собственные.

Это не означает, что он делает что-то неправильно. Это означает, что между ним и его жизнью появляется дистанция. Он выполняет задачи, но не чувствует себя их автором. Он достигает результатов, но не чувствует, что они принадлежат ему.

В таком состоянии человек может быть внешне успешным и внутренне опустошённым одновременно. Это состояние редко распознаётся сразу, потому что оно не мешает функционировать. Оно мешает чувствовать.

Третий важный вывод

Если ты замечаешь, что усилие больше не приносит ощущения движения, это не признак того, что нужно стараться ещё больше. Это признак того, что сама логика усилия требует пересмотра.

Человек не может бесконечно жить в режиме подготовки к жизни. В какой-то момент возникает необходимость вернуть себе право на настоящее, а не только на будущее. Этот поворот начинается не с действий, а с изменения взгляда на то, как именно ты живёшь и за счёт чего держишься.

1.4. Запрет на честность с собой

В какой-то момент в жизни многих людей появляется внутренняя формула, которая звучит разумно и даже достойно. Она редко произносится вслух, но постоянно присутствует в мыслях: у меня нет права жаловаться. Эта фраза не выглядит опасной. Напротив, она кажется признаком зрелости и ответственности.

Человек сравнивает свою жизнь с жизнью других. Он видит тех, кому сложнее, тяжелее, больше. Он понимает, что у него есть работа, возможности, относительная стабильность. На этом фоне собственное напряжение кажется чем-то второстепенным, почти неприличным. Возникает ощущение, что говорить о своём состоянии значит обесценивать чужие трудности.

Так формируется запрет на честность с собой. Не осознанный, не проговорённый, но очень устойчивый. Человек перестаёт задавать себе прямые вопросы и заменяет их рациональ-

ными объяснениями. Он не спрашивает, как ему живётся, он спрашивает, есть ли у него основания чувствовать себя плохо.

Пример: разумные аргументы против себя

Представь человека, который ловит себя на раздражении без видимой причины. Его начинает утомлять то, что раньше не вызывало напряжения. Он замечает, что стал резче реагировать на близких и быстрее уставать от общения. Вместо того чтобы прислушаться к этому состоянию, он тут же находит объяснение.

Он говорит себе, что это временно. Что сейчас сложный период. Что другие справляются и не жалуется. Что у него нет повода заикливаться на себе. Эти аргументы звучат убедительно, потому что они логичны. Именно поэтому они так эффективно отсекают возможность разобраться в происходящем.

Со временем человек перестаёт замечать разницу между внутренним сигналом и надуманной слабостью. Любое напряжение автоматически обесценивается. Он продолжает жить так, будто его внутреннее состояние не имеет значения, если внешне всё функционирует.

Почему запрет кажется правильным

Запрет на честность с собой часто формируется у людей, которые рано научились быть взрослыми. Возможно, им приходилось брать на себя ответственность раньше других. Возможно, они росли в среде, где эмоции не поощрялись, а ценилось умение держаться. Возможно, они просто привыкли быть сильными, потому что так было безопаснее.

В такой системе координат внимание к себе воспринимается как роскошь. Сначала нужно разобраться с делами, обязательствами, задачами. Себя можно оставить на потом. Эта логика долго работает и даже помогает выживать. Проблемы начинаются тогда, когда «потом» всё время откладывается.

Человек постепенно привыкает жить без внутреннего диалога. Он принимает решения, ориентируясь на необходимость, а не на состояние. Он оценивает себя по эффективности, а не по тому, как он живёт изнутри. В результате собственная жизнь начинает ощущаться как проект, который нужно поддерживать, а не как пространство, в котором можно быть.

Разбор: чем опасен этот запрет

Запрет на честность с собой не делает человека сильнее. Он делает его глухим к собственным сигналам. Когда внутренние ощущения долго игнорируются, они не исчезают. Они ищут другой способ проявиться.

У кого-то это происходит через тело. Появляются проблемы со сном, постоянное напряжение, усталость, которую невозможно снять отдыхом. У кого-то это отражается на отношениях. Человек становится отстранённым или, наоборот, раздражительным. У кого-то пропадает интерес к тому, что раньше имело значение.

Самое сложное здесь в том, что человек не связывает эти изменения с тем, что давно перестал быть честным с собой. Он ищет причины снаружи и продолжает усиливать контроль. Так замыкается круг, в котором напряжение только нарастает.

Четвёртый важный вывод

Если ты ловишь себя на мысли, что у тебя нет права чувствовать то, что ты чувствуешь, это не признак зрелости. Это сигнал, что внутренний контакт нарушен. Честность с собой не требует жалоб и не обязывает перекладывать ответственность. Она нужна для ориентации.

Человек не может принимать устойчивые решения, если не понимает, в каком состоянии он находится. Пока внутренние ощущения обесцениваются, любые усилия становятся попыткой удержать конструкцию, которая уже перегружена.

Признание своего состояния не разрушает жизнь. Оно возвращает возможность влиять на неё осознанно.

1.5. Первый момент облегчения: ты не сломан

Почти всегда в какой-то точке этого пути у человека появляется мысль, которую он старается отогнать как можно дальше: со мной что-то не так. Она редко звучит прямо, чаще прячется за другими формулировками – «я стал слабее», «я потерял мотивацию», «я уже не тот, что раньше». Эти слова кажутся объяснением, но на самом деле они усиливают внутреннее давление.

Когда человек долго живёт в режиме напряжения, ему проще обвинить себя, чем признать, что сама система жизни перестала быть устойчивой. Самообвинение даёт иллюзию контроля. Если проблема во мне, значит, я могу себя исправить. Если проблема шире, значит, придётся признать, что прежние правила больше не работают.

Именно здесь появляется первый момент облегчения, который редко выглядит как радость. Он больше похож на выдох. Человек вдруг начинает видеть происходящее под другим углом и понимает, что его состояние не является поломкой.

Что на самом деле происходит

То, что ты переживаешь, чаще всего связано не с утратой силы, а с её пределом. Ты долго адаптировался к реальности, которая становилась всё более напряжённой. Ты привык компенсировать неопределённость собранностью, контроль – ответственностью, тревогу – усилием. Эти стратегии работали, и именно поэтому ты продолжал ими пользоваться.

Проблема в том, что у любой адаптации есть границы. Когда нагрузка становится постоянной, а восстановление – эпизодическим, организм и психика начинают сигнализировать, что ресурс подходит к концу. Это не происходит внезапно. Это выглядит как накопление усталости, притушение радости, снижение внутреннего отклика.

Важно увидеть здесь одну вещь. Сила не исчезает в тот момент, когда человек признаёт свои ограничения. Она исчезает тогда, когда он продолжает игнорировать их слишком долго.

Пример: когда обвинение себя кажется логичным

Человек замечает, что стал хуже концентрироваться. Ему труднее принимать решения, которые раньше давались легко. Он дольше раскачивается, чаще сомневается, быстрее устаёт. Вместо того чтобы задать себе вопрос о нагрузке, он делает другой вывод.

Он говорит себе, что «разучился работать», «расслабился», «потерял хватку». Он начинает требовать от себя большего, усиливает контроль, сокращает паузы. На короткой дистанции это даёт ощущение собранности. На длинной дистанции это усиливает износ.

Человек искренне считает, что таким образом он возвращает себе форму. На самом деле он продолжает жить в логике, которая и привела его в это состояние.

Разбор: почему мысль «я сломан» так опасна

Когда человек считает себя сломанным, он начинает искать способы починки. Он ищет мотивацию, дисциплину, новые техники самоконтроля, новые требования к себе. Он редко задаётся вопросом, подходит ли ему сама конструкция жизни, в которой он находится.

Эта мысль опасна тем, что она смещает фокус. Вместо того чтобы пересматривать нагрузку, ритм и границы, человек начинает усиливать давление. Он пытается восстановить прежнюю форму в условиях, которые эту форму разрушают.

Осознание того, что ты не сломан, а просто дошёл до предела адаптации, возвращает тебе выбор. Ты перестаёшь относиться к себе как к проблеме и начинаешь рассматривать свою жизнь как систему, которую можно настроить иначе.

Последний вывод первой главы

Если внешне всё выглядит правильно, а внутри стало тяжело, это не признак личного провала. Это сигнал о том, что прежний способ жить перестал быть устойчивым. Игнорирование этого сигнала не делает человека сильнее. Оно лишь откладывает необходимость изменений и увеличивает цену.

Первый шаг здесь не связан с действиями. Он связан с отношением. Перестать относиться к своему состоянию как к слабости и начать относиться к нему как к информации. Эта информация не требует немедленных решений, но она требует внимания.

На этом заканчивается первая глава. В ней мы зафиксировали главное: ты не обязан ломать себя ради сохранения внешней «нормальности». Ты не сломан и не потерял способность жить. Ты оказался в реальности, к которой тебя не готовили, и продолжаешь жить по правилам, которые больше не дают опоры.

В следующей главе мы разберём, что происходит, когда привычка «держаться» становится основным способом существования и почему даже отдых в таком состоянии перестаёт восстанавливать. Именно там начинает проясняться, какие изменения действительно возвращают устойчивость, а какие лишь создают её видимость.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Когда усилие перестаёт вести вперёд

2.1. Жизнь в режиме постоянной собранности

Многие люди не сразу замечают момент, когда собранность перестаёт быть инструментом и становится состоянием. Она больше не включается тогда, когда это действительно нужно, и не выключается, когда необходимость проходит. Она просто остаётся. Человек живёт так, будто любое расслабление может обернуться потерями.

На первый взгляд в этом нет ничего тревожного. Собранность выглядит как зрелость. Умение держать себя в руках ценится, поощряется и часто становится частью идентичности. Человек привыкает считать её своей сильной стороной. Он знает, что может собраться в сложный момент, и гордится этим.

Проблемы начинаются тогда, когда сложный момент перестаёт заканчиваться.

Пример: собранность без паузы

Представь человека, который даже в выходной день не чувствует, что он действительно свободен. Формально у него нет срочных дел, но внутренне он остаётся в рабочем режиме. Он проверяет сообщения, мысленно прокручивает предстоящие задачи, оценивает риски и продумывает варианты.

Если в этот момент что-то идёт не по плану, он мгновенно включается. Он не раздражается внешне, не срывается, не жалуется. Он просто снова собирается. С точки зрения окружающих он выглядит надёжным и устойчивым. С точки зрения внутреннего состояния это похоже на постоянное напряжение без разрядки.

Со временем человек перестаёт замечать, что живёт именно так. Он воспринимает это как норму взрослой жизни. Он даже не задумывается о том, что когда-то умел выключаться полностью.

Почему собранность становится опасной

Постоянная собранность создаёт иллюзию контроля. Человеку кажется, что пока он внимателен, напряжён и готов к любым изменениям, он защищён. Это ощущение действительно может давать краткосрочную стабильность. Оно помогает не упустить важное и быстро реагировать на проблемы.

На длинной дистанции происходит другое. Психика не получает сигнала безопасности. Организм не понимает, что напряжение можно отпускать. Даже в спокойные периоды внутри остаётся ожидание, что что-то пойдёт не так.

Человек может удивляться, почему он не чувствует облегчения даже тогда, когда всё относительно хорошо. Причина в том, что его внутреннее состояние давно перестало зависеть от внешних обстоятельств. Он живёт в режиме готовности, а не в режиме жизни.

Разбор: собранность как привычка, а не выбор

Когда собранность становится привычкой, человек теряет возможность выбирать, когда напрягаться, а когда расслабляться. Его реакции становятся автоматическими. Любое отклонение от плана воспринимается как угроза, даже если объективной опасности нет.

Это состояние особенно характерно для тех, кто долгое время жил в условиях неопределённости. Постоянная готовность помогала выживать и справляться. Со временем она закрепилась как основной способ существования.

Важно заметить здесь одну вещь. Проблема не в собранности как таковой. Проблема в отсутствии паузы. Без паузы собранность перестаёт быть силой и начинает забирать ресурсы.

Первый вывод второй главы

Если ты замечаешь, что внутреннее напряжение не отпускает даже в спокойные моменты, это не признак слабости. Это сигнал о том, что собранность перестала быть инструментом и стала фоном.

На этом этапе важно не бороться с напряжением и не пытаться заставить себя расслабиться. Намного полезнее начать замечать, в какие моменты ты автоматически включаешься и что именно запускает это состояние. Осознанность здесь важнее любых техник.

2.2. Почему отдых больше не восстанавливает

В какой-то момент человек начинает замечать вещь, которая его по-настоящему пугает. Он делает всё, что принято считать правильным для восстановления, а облегчение не приходит. Он ложится спать раньше, берёт выходные, старается меньше работать, уезжает, меняет обстановку – и всё равно ощущает, что внутреннее напряжение остаётся.

Это состояние особенно сбивает с толку, потому что разрушает простую и привычную логику: устал – отдохни. Когда эта формула перестаёт работать, человек начинает сомневаться в себе. Он думает, что делает что-то не так, выбирает «не тот» отдых или недостаточно старается расслабиться.

На самом деле проблема чаще всего не в отдыхе. Проблема в том, что отдых больше не выполняет свою функцию.

Пример: отпуск, после которого не становится легче

Человек ждёт отпуска как спасения. Он заранее уверен, что стоит только вырваться из привычного ритма, и всё наладится. Первые дни действительно приносят облегчение. Тело немного отпускает, голова становится тише, напряжение снижается.

Но проходит несколько дней, и внутри снова появляется знакомое ощущение. Мысли начинают возвращаться к делам, тревога просачивается в паузы, спокойствие оказывается нестабильным. Человек ловит себя на том, что отдыхает формально, но внутренне остаётся включённым.

По возвращении он быстро обнаруживает, что усталость вернулась почти сразу. Отпуск закончился, а ощущение восстановления так и не появилось. Это вызывает разочарование и растерянность. Человек начинает думать, что с ним что-то не так.

Что на самом деле мешает восстановлению

Отдых восстанавливает тогда, когда напряжение было временным. Когда человек мобилизовался, справился и затем позволил себе отпустить ситуацию. Если напряжение стало постоянным фоном, отдых превращается в короткую передышку внутри всё того же режима.

Психика не может восстановиться, если она продолжает ожидать угрозу. Даже когда внешне всё спокойно, внутренний процесс не останавливается. Человек мысленно остаётся в будущем, где нужно что-то предусмотреть, не упустить, проконтролировать.

В таком состоянии отдых не воспринимается как безопасное пространство. Он становится паузой, которую нужно «использовать с пользой». Человек старается правильно отдыхать, планирует восстановление, оценивает его эффективность. В результате отдых превращается в ещё одну задачу.

Почему попытки «расслабиться» только усиливают напряжение

Многие в этот момент начинают активно искать способы расслабления. Медитации, дыхательные техники, спорт, цифровой детокс – всё это может быть полезным, но часто используется с тем же подходом, что и работа: с ожиданием результата.

Человек хочет почувствовать облегчение и начинает требовать его от себя. Он следит за ощущениями, оценивает, получилось ли расслабиться, сравнивает себя с другими. Если результата нет, появляется раздражение и разочарование.

Так формируется парадокс. Чем сильнее человек старается расслабиться, тем больше напряжения он создаёт. Потому что расслабление не возникает под давлением. Оно возможно только там, где есть ощущение безопасности, а не ожидание эффекта.

Разбор: отдых без выхода из режима

Отдых перестаёт восстанавливать тогда, когда человек не выходит из режима постоянной готовности. Он может лежать на диване и одновременно прокручивать в голове рабочие вопросы. Он может гулять и при этом держать внутри список дел. Он может спать и просыпаться с ощущением, что день уже начался.

В этом режиме тело может отдыхать частично, а психика – нет. Человек получает кратковременное облегчение, но не возвращает себе ресурс. Именно поэтому усталость становится хронической, а любые паузы воспринимаются как недостаточные.

Важно увидеть здесь простую вещь. Восстановление начинается не с действий, а с выхода из постоянного ожидания. Пока ожидание сохраняется, отдых остаётся поверхностным.

Второй вывод второй главы

Если отдых больше не восстанавливает, это не означает, что ты разучился отдыхать. Это означает, что ты продолжаешь жить в режиме, из которого невозможно по-настоящему выйти на паузу.

На этом этапе не нужно искать идеальный способ восстановления. Намного важнее начать замечать, удерживаешь ли ты внутреннюю готовность даже тогда, когда объективной необходимости в ней нет. Этот сдвиг внимания становится первым шагом к возвращению настоящей паузы.

2.3. Как ответственность превращается в давление

Ответственность долгое время была тем, что помогало держаться. Она придавала жизни структуру, задавала направление и позволяла чувствовать собственную значимость. Человек понимал, за что он отвечает, и это давало опору. Ответственность связывалась с выбором и с внутренним согласием: я беру это на себя, потому что считаю это важным.

Со временем эта связь начинает меняться. Ответственность перестаёт ощущаться как осознанное решение и всё больше воспринимается как обязанность, от которой нельзя отказаться. Человек продолжает нести её, но внутреннее согласие постепенно исчезает. Вместо него появляется напряжение, которое трудно сформулировать, но невозможно не заметить.

В этот момент ответственность перестаёт поддерживать. Она начинает давить.

Пример: когда «я должен» вытесняет «я выбираю»

Представь человека, который всегда был тем, на кого можно положиться. К нему обращаются с вопросами, его просят помочь, ему доверяют сложные задачи. Он редко отказывает, потому что умеет справляться и считает это частью своей роли.

Со временем количество обязанностей растёт. Некоторые из них он взял сам, некоторые появились постепенно, почти незаметно. Он не может точно сказать, в какой момент согласие сменилось внутренним сопротивлением. Он просто обнаруживает, что всё чаще делает что-то через усилие, а не через выбор.

Фраза «я должен» начинает звучать в его голове чаще, чем «я хочу». Он продолжает выполнять обязательства, но внутри появляется ощущение, что его жизнь всё больше определяется внешними требованиями. Он не чувствует себя жертвой, но чувствует постоянное давление.

Почему давление долго остаётся незаметным

Давление ответственности редко проявляется сразу. Человек продолжает функционировать, решать задачи, выполнять обещания. Он не разваливается и не теряет дееспособность. Именно поэтому он долго не считает происходящее проблемой.

Кроме того, ответственность часто подкрепляется одобрением. Окружающие ценят надёжность, благодарят, рассчитывают, доверяют. Это создаёт ощущение правильности происходящего. Человек получает подтверждение своей значимости, даже если внутри ему становится всё тяжелее.

Со временем внутренняя усталость начинает маскироваться под раздражение, апатию или ощущение перегруженности. Человек может не связывать это с ответственностью, потому что ответственность для него давно стала нормой.

Разбор: когда ответственность теряет границы

Ответственность превращается в давление тогда, когда у неё исчезают границы. Когда человек перестаёт различать, за что он действительно отвечает, а что он просто подхватил по привычке. Когда он берёт на себя не только задачи, но и чужие ожидания, страхи и неопределённость.

В такой ситуации человек начинает жить в режиме постоянного реагирования. Он отвечает на запросы быстрее, чем успевает понять, хочет ли он это делать. Он решает проблемы ещё до того, как их озвучили. Он держит в голове слишком много, потому что боится упустить важное.

Это создаёт ощущение непрерывного давления, даже если внешне всё относительно спокойно. Человек словно всё время находится под грузом, который нельзя снять, потому что он давно стал частью его роли.

Третий вывод второй главы

Если ответственность перестала давать опору и начала ощущаться как давление, это не означает, что ты стал менее надёжным. Это означает, что границы ответственности требуют пересмотра.

Речь не идёт о том, чтобы отказаться от всего и перестать быть вовлечённым. Речь идёт о возвращении выбора. Пока ответственность переживается как неизбежность, она будет истощать. Когда в ней появляется осознанность, она снова может стать поддержкой.

2.4. Чем опасна жизнь без внутренней паузы

Когда собранность становится постоянной, отдых перестаёт восстанавливать, а ответственность начинает давить, в жизни исчезает одна важная вещь, которую сложно заметить сразу. Исчезает внутренняя пауза. Не внешняя остановка и не свободное время в календаре, а именно внутреннее пространство, где человек перестаёт что-либо удерживать.

Жизнь без внутренней паузы выглядит деятельной. Человек всё время чем-то занят, о чём-то думает, что-то планирует или исправляет. Даже в моменты внешнего покоя внутри продолжается движение. Мысли не останавливаются, внимание не расслабляется, тело остаётся в напряжении. В таком состоянии человек может не чувствовать острой боли, но постепенно теряет ощущение опоры.

Внутренняя пауза нужна не для бездействия. Она нужна для ориентации. Это то состояние, в котором человек чувствует, где он находится и что с ним происходит. Без неё жизнь начинается проживаться как поток задач, в котором нет возможности остановиться и посмотреть, туда ли ты идёшь.

Пример: когда пауза кажется опасной

Многие люди признаются, что им трудно оставаться в тишине. Не потому что они не любят спокойствие, а потому что в паузе появляется тревога. Когда исчезают дела и задачи, всплывают вопросы, на которые нет быстрых ответов. Поэтому пауза начинает восприниматься как нечто нежелательное.

Человек заполняет её делами, информацией, разговорами, планированием. Он может считать себя активным и вовлечённым, хотя на самом деле он просто избегает остановки. Внешне это выглядит как насыщенная жизнь. Внутренне это похоже на бег без возможности остановиться.

Со временем человек перестаёт замечать, что живёт именно так. Отсутствие паузы становится нормой, а попытка замедлиться вызывает внутреннее сопротивление.

Разбор: что теряется без паузы

Без внутренней паузы человек теряет чувствительность к себе. Он перестаёт различать усталость и перегрузку, интерес и инерцию, выбор и привычку. Решения принимаются на автомате, исходя из необходимости, а не из понимания, что действительно важно.

Это не приводит к немедленным сбоям. Напротив, человек может долго оставаться функциональным. Опасность здесь в другом. Жизнь постепенно перестаёт ощущаться как своя. Человек всё меньше чувствует связь между тем, что он делает, и тем, кто он есть.

В таком состоянии даже правильные решения не приносят удовлетворения, а достижения не дают радости. Всё выглядит логично, но внутри не возникает ощущения смысла.

Итог главы второй

Во второй главе мы увидели, как привычка «держаться» постепенно перестаёт помогать. Собранность становится фоном, отдых теряет восстановительную силу, ответственность превращается в давление, а внутренняя пауза исчезает. Всё это складывается в один образ жизни, который может выглядеть устойчивым, но на самом деле требует слишком высокой цены.

Важно подчеркнуть главное. Речь не идёт о том, что человек живёт неправильно. Речь идёт о том, что способ жить, который раньше работал, перестал учитывать реальность и состояние самого человека.

Выход из этого начинается не с резких решений и не с отказа от ответственности. Он начинается с возвращения паузы. С возможности хотя бы иногда не удерживать всё сразу. Именно там появляется пространство для пересмотра и для более устойчивых изменений.

В следующей главе мы поговорим о тревоге, которая в такой жизни перестаёт быть реакцией и становится фоном. О том, как постоянное ожидание будущего изнашивает сильнее, чем реальные проблемы, и почему с этим невозможно справиться одними усилиями.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Тревога как фоновое состояние

3.1. Когда беспокойство перестаёт быть реакцией

Многие люди уверены, что знают, что такое тревога. Они представляют её как реакцию на конкретную угрозу или проблему. Есть причина – появляется беспокойство. Причина исчезает – тревога уходит. Так работает здоровая система.

Сложность начинается тогда, когда тревога перестаёт быть связанной с конкретным событием. Она больше не возникает в ответ на опасность, а становится постоянным фоном жизни. Человек может проснуться утром без явной причины для беспокойства и уже через несколько минут почувствовать внутреннее напряжение. День ещё не начался, а ощущение настороженности уже присутствует.

Эта тревога редко выглядит как паника. Чаще она ощущается как внутренняя готовность, как необходимость быть начеку. Она не парализует, а мобилизует. Именно поэтому её так легко перепутать с ответственностью и здравым смыслом.

Пример: «просто надо быть внимательным»

Человек говорит себе, что он не тревожится, а просто старается быть внимательным. Он заранее продумывает возможные сложности, оценивает риски, прокручивает варианты. Он считает это зрелым подходом к жизни.

Если кто-то рядом говорит ему, что он слишком переживает, он искренне не соглашается. Он не чувствует себя испуганным. Он чувствует себя собранным. В его представлении тревога – это слабость, а он, наоборот, держит всё под контролем.

Проблема обнаруживается позже. Человек замечает, что не может по-настоящему расслабиться даже в спокойные моменты. Он всегда мысленно на шаг впереди, всегда готов к возможным проблемам. В результате жизнь перестаёт ощущаться как безопасное пространство, даже когда объективных угроз нет.

Почему тревога становится фоном

Фоновая тревога формируется постепенно. Она возникает там, где неопределённость становится постоянной, а ответственность – высокой. Когда человек снова и снова сталкивается с ситуациями, где невозможно заранее понять, чем всё закончится, психика выбирает стратегию постоянной готовности.

Эта стратегия кажется разумной. Лучше быть готовым, чем застигнутым врасплох. Лучше предусмотреть, чем потом исправлять. На короткой дистанции это действительно помогает. На длинной дистанции это истощает.

Тревога перестаёт быть сигналом. Она становится средой, в которой человек живёт. Он перестаёт замечать её как отдельное состояние и начинает воспринимать её как часть себя.

Разбор: тревога без объекта

Одна из самых изматывающих форм тревоги – тревога без чёткого объекта. Человек не может сказать, чего именно он боится. Он просто чувствует внутреннее напряжение и настороженность.

В таком состоянии внимание постоянно направлено в будущее. Человек мысленно проживает возможные сценарии, стараясь подготовиться к худшему. Он не ждёт катастрофы, но и не позволяет себе почувствовать спокойствие.

Это приводит к тому, что психика постоянно расходует энергию на поддержание готовности. Даже когда всё идёт относительно хорошо, организм не получает сигнала, что можно расслабиться.

Первый вывод третьей главы

Если ты ощущаешь тревогу как постоянный фон, это не означает, что ты стал тревожным человеком. Это означает, что твоя психика адаптировалась к жизни в условиях неопределённости.

На этом этапе важно не бороться с тревогой напрямую. Попытки подавить её или «не думать о плохом» редко дают результат. Гораздо полезнее начать различать, где тревога действительно сигнализирует о реальной угрозе, а где она просто стала привычным состоянием.

3.2. Почему будущее больше не даёт опоры

Долгое время будущее было для человека источником устойчивости. Даже если настоящее было сложным, оставалось ощущение, что впереди есть точка, где станет легче. Планы помогали переживать напряжённые периоды. Цели придавали смысл усилиям. Будущее воспринималось как пространство, в котором можно будет выдохнуть.

Сегодня для многих это ощущение исчезло. Будущее больше не выглядит местом, где можно обрести опору. Оно ощущается неопределённым, подвижным, лишённым чётких контуров. Человек строит планы, но не чувствует уверенности, что они сработают. Он думает о завтрашнем дне, но вместо спокойствия испытывает напряжение.

Это меняет саму структуру переживаний. Если раньше будущее поддерживало, то теперь оно начинает изматывать.

Пример: планы, которые не успевают стать реальностью

Человек садится и пытается навести порядок в своей жизни. Он составляет список задач, продумывает шаги, определяет приоритеты. В моменте это даёт ощущение контроля. Кажется, что если всё разложить по полочкам, тревога уменьшится.

Проходит время, и часть этих планов теряет актуальность. Обстоятельства меняются, появляются новые требования, прежние решения приходится пересматривать. Человек снова садится за планирование, снова пытается всё учесть, снова сталкивается с тем, что будущее не фиксируется.

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.