

АНДРЕЙ ФУРСОВ

КАК
БРОСИТЬ
ДУМАТЬ
О ХУДШЕМ?



Андрей Фурсов

Как бросить думать о худшем?

«Автор»

2026

Фурсов А.

Как бросить думать о худшем? / А. Фурсов — «Автор», 2026

Эта книга — о том, как перестать жить в постоянном ожидании беды и вернуть себе внутреннюю опору. Она помогает понять, почему мозг так легко выбирает худшие сценарии, как тревожные мысли становятся привычкой и почему страх часто кажется формой защиты. Шаг за шагом читатель увидит, как устроено катастрофическое мышление, как оно влияет на тело, отношения, самооценку и ощущение будущего, и как постепенно выйти из этого замкнутого круга. Книга не обещает сделать вас безразличным к рискам или научить слепому оптимизму. Она предлагает более зрелый путь: замечать тревогу, не подчиняясь ей; различать реальность и внутренние фантазии; выдерживать неопределённость; поддерживать себя вместо внутреннего запугивания. Эта книга для тех, кто устал думать о худшем и хочет жить не в режиме выживания, а в режиме присутствия.

© Фурсов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Почему мозг так легко выбирает худший сценарий	12
Глава 2. Когда тревожная мысль становится внутренней привычкой	22
Глава 3. Откуда это началось: личная история тревожного ожидания	30
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Как бросить думать о худшем?

Введение

Есть особый вид усталости, который не всегда заметен со стороны. Человек может выглядеть собранным, спокойным, даже успешным, но внутри него при этом не утихает напряжённая работа. Она начинается почти незаметно: кто-то не ответил вовремя, начальник написал короткое сообщение без привычной теплоты, близкий человек стал говорить чуть тише обычного, в теле появилось странное ощущение, день пошёл не по плану, будущее вдруг оказалось чуть менее определённым, чем хотелось бы. Для кого-то это просто маленькие сбои повседневности, не стоящие особого внимания. Но для тревожного ума этого уже достаточно, чтобы запустить знакомый механизм. И вот ещё ничего не произошло, ещё не случилось ни беды, ни потери, ни настоящего провала, а человек уже мысленно прожил множество тяжёлых исходов. Он как будто заранее входит в тёмную комнату, хотя дверь туда ещё никто не открывал. Он страдает не от события, а от предчувствия, не от факта, а от внутренней картины возможной катастрофы.

Так живут очень многие. Настолько многие, что это состояние давно перестало быть чьей-то редкой особенностью. Оно может встречаться у людей разного возраста, характера, уровня образования и жизненного опыта. Оно не спрашивает, рационален ли человек, умеет ли мыслить логически, читает ли он умные книги, понимает ли природу тревоги, осознаёт ли свои привычки. Человек может прекрасно понимать умом, что перегибает, что делает слишком смелые и мрачные выводы, что строит цепочки из предположений, а не из фактов, и всё же снова и снова попадать в один и тот же внутренний сценарий. В этом и заключается особая изматывающая сила такого состояния: оно не исчезает только потому, что его удалось распознать. Иногда кажется, будто разум и эмоции живут отдельными жизнями. Разум говорит: «Подожди, пока нет оснований паниковать». А внутреннее напряжение отвечает: «Да, но вдруг на этот раз всё действительно плохо».

Многим знакома эта почти мгновенная подмена реальности тревожным кино. Один непрочитанный ответ превращается в знак охлаждения, отвержения или беды. Одна ошибка — в доказательство собственной несостоятельности. Один неловкий разговор — в предвестие конфликта или разрыва. Одно телесное ощущение — в пугающую картину болезни. Один финансовый сбой — в воображаемое обрушение стабильности. Один неопределённый день — в ощущение, что почва уходит из-под ног. И чем дольше человек живёт в такой внутренней системе, тем более правдоподобными начинают казаться худшие сценарии. Не потому, что они действительно вероятны, а потому, что психика к ним привыкает. Она начинает узнавать опасность там, где есть лишь неизвестность. Она воспринимает тревогу не как сигнал, который требует осмысления, а как доказательство того, что происходит нечто серьёзное. Если страшно, значит опасно. Если опасно, значит надо срочно думать, предугадывать, проверять, готовиться. Так запускается замкнутый круг, из которого человеку всё сложнее выйти.

Очень важно понять с самого начала: привычка думать о худшем не делает человека слабым, испорченным, нелепым или «неправильным». Это не признак дурного характера и не доказательство внутренней неполноценности. Чаще всего за этой привычкой стоит психика, которая когда-то научилась защищаться именно так. Для неё ожидание беды — не каприз, а старая стратегия выживания. Иногда она сформировалась в детстве, где было слишком много напряжения, непредсказуемости или эмоциональной нестабильности. Иногда её закрепили взрослые потери, разочарования, внезапные удары, предательства или периоды, когда человек действительно не был готов к тому, что происходило. Иногда всё кажется менее драматичным, но суть остаётся той же: внутри постепенно выросло убеждение, что расслабляться опасно,

надеяться рискованно, доверять хрупко, а быть начеку — разумно. Так тревога начинает маскироваться под зрелость, а внутреннее изматывание — под предусмотрительность.

Человек, привыкший думать о худшем, редко считает себя человеком, который просто боится. Гораздо чаще он говорит себе, что он реалист, что он просто умеет смотреть правде в глаза, что он не строит иллюзий, что жизнь уже не раз доказывала ему: лучше заранее быть готовым. И в этом есть своя внутренняя логика. Когда страшно, мозгу трудно различать осторожность и бесконечное самоуничижительное прогнозирование. Кажется, будто если заранее представить плохое, то удар будет слабее. Будто если не надеяться, то не придётся разочаровываться. Будто если мысленно проиграть катастрофу много раз, то потом удастся встретить её спокойнее. Но этот механизм почти никогда не даёт того результата, которого от него ждут. Он не делает человека по-настоящему готовым. Он делает его измотанным. Он не усиливает устойчивость, а ослабляет её, потому что значительная часть внутренних сил уходит не на жизнь, не на действие, не на отношения, не на творчество и не на восстановление, а на постоянное обслуживание тревожного ожидания.

Самое печальное в этом внутреннем устройстве заключается в том, что человек страдает не только тогда, когда в жизни действительно случается что-то тяжёлое. Он страдает задолго до этого, а порой и вместо этого. Его внимание захвачено угрозой настолько сильно, что спокойные периоды жизни перестают ощущаться как спокойные. Даже хорошие события он проживает настороженно. Радость для него не всегда становится источником полноты; иногда она вызывает тревогу, потому что вслед за ней может прийти потеря. Любовь не всегда воспринимается как близость; порой она чувствуется как риск быть раненым. Успех не всегда даёт удовлетворение; иногда он усиливает страх падения. Стабильность не всегда успокаивает; она может пугать тем, что однажды закончится. Таким образом тревожное ожидание худшего крадёт у человека не только будущее, но и настоящее. Оно вмешивается в его способность чувствовать простые вещи, доверять моменту, жить не только головой, но и всем своим существом.

Человек, который постоянно ждёт плохого, часто оказывается в очень несправедливом положении по отношению к самому себе. Снаружи это может выглядеть так, будто он просто много думает, слишком беспокоится или чересчур всё усложняет. Но внутри это нередко переживается как непрерывная борьба за элементарное чувство безопасности. Такая психика словно всё время находится на посту. Она не разрешает себе по-настоящему разжать плечи, до конца выдохнуть, поверить, что сейчас всё в порядке. Ей кажется, что именно в момент расслабления и случается беда. Поэтому напряжение начинает восприниматься как плата за защищённость, хотя в действительности оно редко защищает. Скорее, оно приучает человека жить в режиме внутренней осады, где даже нейтральное событие может быть интерпретировано как начало чего-то опасного.

В таком состоянии особенно мучительна неопределённость. Неопределённость для тревожного ума — это не просто отсутствие полной информации. Это почти всегда пространство, которое мгновенно заполняется самым мрачным содержанием. Там, где другой человек может сказать: «Пока непонятно», тревожный ум часто говорит: «Скорее всего, всё плохо». Там, где реальность ещё открыта, внутри уже звучит приговор. Там, где требуется время, тревога требует немедленного ответа. Она плохо выносит паузы, неясность, ожидание, недосказанность, сложность, двусмысленность. Ей нужно определиться как можно скорее, и если хороших доказательств пока нет, она охотно строит плохие. Не потому, что ей нравятся страдания, а потому, что неизвестность кажется ей слишком невыносимой. Лучше болезненная определённость, чем зияющая неопределённость. Лучше представить беду, чем выдерживать незнание. Так тревога выдаёт свои фантазии за попытку обрести ясность.

Но ясность и мрачная определённость — не одно и то же. И одна из важнейших задач этой книги состоит в том, чтобы постепенно развести эти два состояния. Думать о худшем — не значит видеть реальность глубже. Быть настороже — не значит быть ближе к правде. Ожи-

дать катастрофы — не значит быть зрелым, ответственным или сильным. Иногда это значит лишь одно: психика слишком давно живёт в напряжении и больше не умеет по-другому обращаться с неизвестным. Для многих людей это признание уже становится поворотным моментом. Потому что до этого они пытались бороться не с привычкой тревожно мыслить, а с собой целиком. Они воспринимали свою тревожность как дефект личности, как досадную слабость, как помеху, от которой нужно немедленно избавиться. И чем сильнее они пытались запретить себе думать о плохом, тем сильнее эти мысли возвращались, потому что запрет редко приносит освобождение, если не понят внутренний смысл происходящего.

Невозможно по-настоящему изменить то, что человек продолжает ненавидеть в себе, не пытаясь понять. Нельзя устойчиво выйти из тревожного цикла только силой воли, если сама тревога по-прежнему воспринимается как враг, которого нужно подавить. Такой подход нередко приводит лишь к дополнительному внутреннему расколу. Одна часть личности пугается, другая начинает её стыдить. Одна требует защиты, другая обвиняет в слабости. В итоге внутри не возникает спокойствия; возникает новая война. И потому эта книга не будет учить вас становиться суровее по отношению к себе. Она не будет говорить, что нужно просто взять себя в руки, перестать накручивать, не думать о плохом и смотреть на жизнь легче. Подобные советы звучат бодро, но редко помогают тому, кто действительно живёт в постоянном внутреннем напряжении. Человек и так уже много лет пытается перестать. Проблема в том, что привычка ждать худшего держится не на недостатке усилий, а на глубоко укоренившихся способах воспринимать мир, себя и будущее.

Задача этой книги иная. Она состоит в том, чтобы помочь вам увидеть, как именно возникает катастрофическое мышление, чем оно питается, почему кажется таким убедительным и каким образом можно постепенно ослабить его власть. Не уничтожить тревогу раз и навсегда, не стать человеком, которому всё безразлично, не превратиться в механического оптимиста, повторяющего дежурные фразы о том, что всё будет хорошо. Жизнь слишком сложна, чтобы обещать полное отсутствие страха. Эта книга не о том, чтобы ослепнуть к рискам и начать жить так, будто трудностей не существует. Она о другом: о возможности замечать риск, не превращая его в судьбу; слышать тревогу, не подчиняясь ей; признавать свои страхи, не отдавая им право управлять вашей жизнью; учиться быть в контакте с реальностью, а не только с мрачными проекциями на её счёт.

Это особенно важно потому, что тревожное мышление постепенно сужает внутреннее пространство человека. Сначала кажется, что оно касается отдельных тем. Кто-то беспокоится о здоровье, кто-то о деньгах, кто-то о будущем детей, кто-то о любви, кто-то о работе, кто-то о собственной состоятельности. Но с течением времени тревожный способ смотреть на мир может распространиться почти на всё. Он проникает в отношения, где любое молчание начинает пугать. Он входит в тело, где любой дискомфорт кажется подозрительным. Он окрашивает профессиональную жизнь, где каждая ошибка переживается как угроза всему пути. Он искажает восприятие себя, когда человек перестаёт чувствовать свои реальные силы и всё чаще видит лишь уязвимость. Он меняет даже способ мечтать. Вместо того чтобы свободно воображать желаемое, человек первым делом представляет, что всё пойдёт не так. Таким образом жизнь начинает строиться не вокруг смысла, любви, интереса и движения, а вокруг предотвращения боли.

Внешне это может выглядеть как повышенная ответственность. Но внутри очень часто скрывается глубокое истощение. Потому что жить в постоянной мобилизации — значит никогда не быть до конца дома в собственной жизни. У такого человека даже отдых часто становится тревожным. Тишина не расслабляет, а настораживает. Свободное время не наполняет, а вызывает ощущение, что нужно срочно что-то контролировать. Хорошие новости не всегда радуют, потому что сразу включается вопрос: «А надолго ли?» Спокойный период не успокаивает, а рождает недоверие: «Слишком тихо, наверное, скоро что-то случится». Этот внутрен-

ний фон может настолько прочно слиться с личностью, что человек перестаёт отличать себя от своей тревоги. Ему кажется, что он и есть тот, кто всегда ждёт плохого. Что так было всегда и иначе уже не будет.

Но именно здесь начинается надежда. Не поверхностная, не наигранная, не основанная на красивых словах, а зрелая, спокойная надежда, которая рождается из понимания. Привычка думать о худшем — это не приговор. Это не судьба, высеченная в камне. Это не окончательная форма вашей личности. Это приобретённый способ внутренней организации, а всё приобретённое, каким бы устойчивым оно ни казалось, можно менять. Не мгновенно, не волевым рывком, не одной вдохновляющей мыслью. Но можно. И эта возможность начинается не с борьбы, а с ясности. Когда человек начинает различать, что с ним происходит, у него постепенно появляется пространство между собой и своим привычным внутренним сценарием. Там, где раньше была автоматическая реакция, появляется наблюдение. Там, где раньше был мгновенный захват, постепенно возникает пауза. Там, где раньше тревога говорила голосом истины, начинает звучать другой голос — более спокойный, более внимательный, более взрослый.

Очень многое в этой книге будет посвящено именно этой внутренней паузе. Внешне она может казаться почти незаметной, но психологически в ней содержится колоссальная сила. Потому что пока тревожная мысль и человек сливаются воедино, у страха есть полная власть. Мысль появилась — и сразу стала реальностью, стала командой к действию, стала объяснением мира, стала прогнозом, которому нужно верить. Но если между мыслью и человеком возникает хотя бы небольшой промежуток внимания, многое начинает меняться. Тогда уже можно заметить не только содержание мысли, но и её природу. Можно спросить себя: это факт или предположение? Это риск или фантазия? Это реальная опасность или старый тревожный алгоритм? Это помогает мне действовать или только мучает? Так рождается свобода не как абстрактная философская идея, а как очень конкретная способность не подчиняться автоматически каждому внутреннему импульсу страха.

При этом было бы нечестно обещать, что путь к такой свободе всегда лёгок. Для многих людей тревога давно стала чем-то вроде внутренней системы безопасности, пусть несовершенной, мучительной и изматывающей, но привычной. Отказаться от постоянного ожидания беды — это не только перестать страдать. Иногда это ещё и решиться жить без своего старого способа «защиты». А это может пугать. Некоторым людям кажется, что если они перестанут думать о худшем, то станут беспечными, потеряют бдительность, пропустят важные сигналы, будут застигнуты врасплох. Им кажется, что именно тревога делает их ответственными, собранными и способными выжить. Поэтому встреча с более спокойным состоянием может сначала даже восприниматься как угроза. Это парадокс, но он очень важен: иногда человек не идёт к внутреннему облегчению не потому, что не хочет жить легче, а потому, что бессознательно боится последствий этого облегчения.

Здесь особенно важно понять: спокойствие и беспечность — не одно и то же. Отказ от катастрофического мышления не делает человека слепым. Напротив, он начинает видеть яснее. Пока ум захвачен худшими сценариями, он редко бывает по-настоящему точен. Он преувеличивает, сгущает, торопится, путает вероятность с неизбежностью. Он не столько анализирует реальность, сколько подменяет её собственными проекциями. Настоящая внутренняя устойчивость рождается не из постоянной настороженности, а из способности отличать то, что действительно происходит, от того, что разыгрывается внутри под влиянием страха. Она рождается из умения быть внимательным, но не захваченным; осторожным, но не парализованным; чувствительным, но не беззащитным. И если вы читаете эти строки, возможно, в вас уже есть потребность именно в такой зрелости. Не в искусственном воодушевлении и не в принудительном позитиве, а в более глубокой, спокойной и правдивой опоре.

Ещё одна важная мысль, которую стоит обозначить в самом начале, состоит в том, что тревожные сценарии редко существуют сами по себе. Они почти всегда переплетены с тем,

как человек относится к себе. Там, где внутренний голос суров, критичен и недоброжелателен, ожидание худшего становится особенно мучительным. Потому что человек боится не только самих возможных событий, но и собственной неспособности их пережить. Он опасается не просто потери, ошибки или кризиса, а того, что в момент столкновения с трудностью он останется один на один с внутренним обвинителем. С тем голосом, который скажет: «Ты опять не справился», «Ты должен был всё предусмотреть», «С тобой всегда так», «Ничего удивительного, что всё рушится». В этом смысле путь к освобождению от постоянных мыслей о худшем проходит не только через анализ страхов, но и через изменение внутреннего отношения к себе. Невозможно обрести устойчивость, если внутри вместо опоры человек встречает лишь осуждение.

Эта книга будет внимательно рассматривать и эту сторону вопроса. Потому что тревога питается не только внешними обстоятельствами. Она питается и внутренней хрупкостью, и привычкой недооценивать свои силы, и убеждением, что катастрофа обязательно разрушит нас окончательно. Но в действительности очень многие люди пережили в жизни больше, чем сами о себе думают. Они уже выдерживали тяжёлые разговоры, неопределённые периоды, потери, разочарования, ошибки, перемены, бессонные ночи, болезненные решения, обманутые ожидания, внутренние кризисы. И всё же продолжают жить. Продолжают любить, искать, строить, надеяться. Часто именно тревожное мышление заслоняет от человека память о его собственной выносливости. Оно заставляет сосредоточиться не на том, что у него есть, а на том, чего он боится лишиться. Не на том, как он уже справлялся, а на том, как страшно может быть впереди. Так тревога крадёт не только покой, но и уважение к собственной силе.

Однако сила, о которой пойдёт речь в этой книге, не имеет ничего общего с грубостью по отношению к себе. Это не сила человека, который стискивает зубы и заставляет себя не чувствовать. И не сила того, кто убеждает себя, будто всё неважно. Речь пойдёт о другой силе — более тихой, но гораздо более надёжной. О силе выдерживать неопределённость без немедленного бегства в мрачные фантазии. О силе замечать страх и не терять при этом способность думать. О силе не требовать от жизни абсолютных гарантий, которых не существует, и всё же продолжать жить, любить, выбирать, рисковать, ошибаться, восстанавливаться и идти дальше. О силе быть на своей стороне. Потому что именно этого чаще всего не хватает человеку, который постоянно думает о худшем: не жесткости, не контроля, не доказательств, а внутренней стороны, на которую можно опереться.

Может быть, вам знакомо состояние, когда тревога кажется почти мудрой. Когда она говорит очень убедительно и даже благородно. Она может звучать как забота о близких, как ответственное отношение к будущему, как внимательность к деталям, как взрослая осторожность. И всё это отчасти правда. Но только отчасти. Потому что у тревоги есть своя хитрость: она легко использует самые ценные человеческие качества, чтобы закрепиться в жизни ещё прочнее. Любовь превращается в гиперконтроль. Ответственность — в невозможность расслабиться. Чувствительность — в болезненную настороженность. Внимательность — в бесконечное сканирование угроз. Желание быть хорошим человеком — в страх всё испортить. Именно поэтому так важно не просто сказать себе: «Я слишком тревожный». Важно понять, как именно тревога встроилась в вашу личность, с какими качествами она переплелась, под что маскируется, чем оправдывается и почему до сих пор кажется такой необходимой.

Когда это понимание начинает углубляться, человек постепенно перестаёт видеть себя как набор проблем. Он начинает видеть историю. А история всегда человечнее, чем ярлык. За тревожным ожиданием худшего стоят конкретные переживания, конкретные потери, конкретные научения, конкретные попытки защититься. Иногда очень давние. Иногда свежие. Иногда едва осознаваемые. Но когда к ним появляется интерес вместо осуждения, внутреннее пространство начинает меняться. Человек уже не только борется с симптомом, но и всматривается в его источник. И тогда тревога перестаёт быть безликой тенью, которая просто мучает. Она

становится посланием, которое можно расшифровать. Не для того, чтобы подчиниться ему, а для того, чтобы понять, какая часть личности всё ещё живёт в ожидании удара и почему она так отчаянно пытается всё предусмотреть.

Это не означает, что каждую тревожную мысль нужно долго анализировать. Напротив, одна из важных идей книги состоит в том, что чрезмерный анализ иногда становится частью той же самой ловушки. Человек может бесконечно разбирать свои чувства, мысли, реакции, искать идеальную формулу спокойствия, стремиться всё понять окончательно и тем самым лишь глубже погружаться в себя как в замкнутый лабиринт. Освобождение начинается не только с осмысления, но и с возвращения в реальность. В тело, в дыхание, в текущий день, в конкретные факты, в живые отношения, в простые действия, в опыт настоящего момента. Потому что тревожный ум почти всегда уводит человека либо в воображаемое будущее, либо в болезненные попытки всё внутренне контролировать. Жизнь же происходит здесь. Она развивается не в мысленных сценариях, а в том, как вы просыпаетесь утром, как разговариваете с собой, как отвечаете близким, как замечаете свои чувства, как реагируете на неопределённость, как делаете маленькие выборы и как относитесь к себе после ошибок.

Именно поэтому эта книга не будет сводиться к набору отвлечённых рассуждений. Она будет возвращать вас к живому опыту. К тому, как тревога чувствуется в теле. Как она меняет взгляд на себя и мир. Как она искажает смысл происходящего. Как она вмешивается в любовь, в работу, в отдых, в мечты, в способность наслаждаться, в готовность доверять. И одновременно она будет показывать, что противоположностью тревожного ожидания беды является не наивность, а присутствие. Не бесчувственность, а опора. Не отказ от глубины, а более глубокая честность. Спокойствие — это не пустота и не отсутствие внутренней жизни. Это состояние, в котором человеку больше не нужно бесконечно мучить себя худшими вариантами, чтобы чувствовать, будто он хоть как-то влияет на происходящее.

Возможно, один из самых болезненных эффектов постоянного ожидания плохого заключается в том, что оно разрушает доверие к жизни раньше, чем жизнь успевает себя проявить. Человек начинает относиться к будущему как к потенциальному источнику поражения. Он почти не оставляет пространству для неожиданной доброты, для помощи, для удачных совпадений, для своих собственных возможностей, которые проявляются только в реальном столкновении с обстоятельствами, а не в их воображаемом проигрывании. Он не замечает, как сам превращается в собственного предсказателя беды. И, конечно, это не значит, что хорошее обязательно произойдёт только потому, что человек перестанет тревожиться. Жизнь не даёт таких гарантий. Но тревога не даёт их тоже. Она лишь заставляет платить за будущую неизвестность уже сейчас, часто слишком высокой ценой.

Ценой этой могут становиться годы. Годы, в которых человек так и не позволил себе спокойно радоваться. Годы, в которых он жил на пределе внутренней готовности. Годы, в которых его энергия уходила на внутреннюю охрану от возможных катастроф. Годы, в которых он не верил хорошему до конца, не доверял себе полностью, не чувствовал полноценной опоры ни в мире, ни в себе. И именно поэтому разговор о том, как перестать думать о худшем, — это не второстепенная психологическая тема и не прихоть людей, склонных к излишнему самоанализу. Это разговор о качестве жизни. О том, сколько реальности мы пропускаем мимо себя, потому что мысленно живём в беде, которая ещё не пришла. О том, какую цену платим за попытку заранее обезопасить себя от всего. О том, можно ли остаться разумным и чувствительным человеком, не превращаясь при этом в заложника собственной тревоги.

Ответ этой книги заключается в том, что можно. Но путь к этому не лежит через насилие над собой. Он не начинается с приказа «не думай». Не строится на лозунгах, что нужно просто быть позитивнее. Не держится на отрицании трудностей. Он начинается с более честного и бережного взгляда на то, что с вами происходит. С понимания механизмов. С распознавания своих повторяющихся внутренних сценариев. С возвращения себе права быть челове-

ком, который боится, но не обязан растворяться в этом страхе. С постепенного восстановления доверия — не слепого доверия к миру, а более глубокого доверия к своей способности жить, замечать, выбирать, выдерживать, обращаться за поддержкой, принимать реальность и всё же оставаться живым в ней.

Если вы открыли эту книгу, возможно, вы уже устали от постоянной внутренней настороженности. Возможно, вы слишком хорошо знаете, что значит проживать день не таким, какой он есть, а таким, каким его рисует тревога. Возможно, вы умеете улыбаться, отвечать, работать, поддерживать других и при этом внутри постоянно ждать, когда что-то испортится. Возможно, вы давно замечаете, как трудно вам по-настоящему отдохнуть, как сложно поверить в хорошее, как быстро любая неясность превращается в мрачный прогноз. А может быть, вы пока только начинаете замечать эту особенность и ещё не до конца понимаете, насколько сильно она влияет на вас. В любом случае вы не одиноки. И то, что с вами происходит, можно не только назвать, но и постепенно изменить.

На этих страницах мы будем двигаться глубже — не для того, чтобы застрять в тревоге, а для того, чтобы перестать быть её пленником. Мы будем говорить о том, как мозг выбирает худшие сценарии, почему неопределённость так тяжело переносится, как прошлый опыт влияет на нынешние реакции, как тело участвует в тревожном круге, каким образом мысли получают над нами власть и как можно начать возвращать себе более ясное, спокойное и устойчивое присутствие в собственной жизни. Мы будем различать реальную опасность и внутреннюю фантазию, искать ту границу, за которой забота о себе превращается в истязание, и возвращаться к той внутренней опоре, без которой никакие техники не дают длительного облегчения.

Но главное — мы будем делать это не из позиции осуждения, а из позиции человеческого понимания. Потому что по-настоящему глубокие изменения происходят не тогда, когда человек устало приказывает себе быть другим, а тогда, когда он начинает видеть, как именно сформировалось его внутреннее устройство, и уже из этого понимания выбирает иной путь. Не мгновенный, не идеально ровный, но живой и настоящий. Путь, на котором страх больше не становится единственным языком общения с будущим. Путь, на котором тревога перестаёт быть режиссёром всех внутренних сценариев. Путь, на котором можно снова почувствовать, что жизнь — это не бесконечная подготовка к беде, а пространство, в котором возможны и трудности, и рост, и близость, и свобода, и смысл, и неожиданная тишина, в которой не скрывается угроза.

Если внутри вас давно живёт привычка ждать самого плохого, эта книга не станет обвинять вас в этом. Она станет рядом и поможет внимательнее посмотреть на то, как вы оказались в таком внутреннем мире и как можно шаг за шагом выйти из него, не предавая себя, не ломая себя и не превращая собственную чувствительность в врага. Всё, что будет дальше, нужно не для того, чтобы сделать вас другим человеком, а для того, чтобы вернуть вам то, что тревога постепенно отняла: ясность, внутреннее пространство, возможность дышать свободнее, способность не путать страх с истиной и право жить не внутри надвигающейся беды, а внутри своей реальной, единственной и драгоценной жизни.

Погружение начинается именно здесь — в точке, где вы ещё можете не знать, как именно изменится ваш внутренний мир, но уже чувствуете, что прежний способ жить больше не даёт ни покоя, ни подлинной защиты. И если это так, значит, вы уже сделали первый шаг. Не к идеальной безмятежности, а к более зрелому, честному и устойчивому присутствию в себе. А это всегда начало перемен.

Глава 1. Почему мозг так легко выбирает худший сценарий

Есть одна особенность человеческой психики, которую многие замечают за собой очень рано, но по-настоящему начинают понимать лишь спустя годы. Она проявляется в те минуты, когда реальность ещё не успела окончательно оформиться, а внутри уже поднимается напряжение, как будто всё важное уже случилось и случилось именно в самом неблагоприятном виде. Телефон молчит чуть дольше обычного, и ум начинает рисовать охлаждение, отказ, беду или потерю. Врач назначает дополнительное обследование не потому, что всё ужасно, а потому что хочет уточнить картину, но человек уже мысленно оказывается лицом к лицу с тяжёлым диагнозом. Начальник просит зайти в кабинет, и ещё по дороге к двери сотрудник успевает прожить внутреннее увольнение, унижение, крах репутации и ощущение, что весь его путь оказался ошибкой. Любая пауза, недосказанность, малейшее отклонение от привычного хода событий иногда воспринимаются так, будто мир подаёт знак: готовься к худшему.

Снаружи это может показаться преувеличением, склонностью накручивать себя, ненужной драматизацией. Но внутри человек переживает происходящее вовсе не как добровольное преувеличение. Ему действительно кажется, что его ум просто быстрее других видит опасность, точнее чувствует скрытую угрозу, честнее признаёт то, на что остальные предпочитают закрывать глаза. Он говорит себе, что не хочет жить в иллюзиях, не желает быть наивным, предпочитает подготовиться заранее. И именно поэтому так важно с самого начала понять: мозг выбирает худший сценарий не потому, что человек сознательно желает себе страдания. Он делает это потому, что так устроен один из древнейших защитных механизмов психики. Этот механизм формировался задолго до того, как у человека появилась привычная нам социальная жизнь со сложными переговорами, рабочими переписками, личными кризисами, эмоциональной неопределённостью и тонкими нюансами отношений. Его задача была не в том, чтобы дарить счастье, гармонию и внутреннюю глубину. Его задача состояла в одном: помочь выжить.

Если смотреть на психику не через призму моральных оценок, а через призму эволюционной логики, многое становится гораздо понятнее. Для выживания организма важнее заметить угрозу там, где её, возможно, нет, чем пропустить реальную опасность. Ошибка в сторону настороженности когда-то обходилась дешевле, чем ошибка в сторону расслабленности. Существо, которое слишком легко успокаивалось в сомнительной обстановке, рисковало не дожить до следующего дня. Существо, которое на всякий случай вздрагивало, замирало, убегало, наблюдало, настораживалось, имело больше шансов избежать беды. В природе редко награждается тот, кто тоныше всех чувствует внутренний покой. Гораздо чаще преимущество получает тот, кто быстро реагирует на вероятность угрозы. И хотя современный человек больше не спасается ежедневно от хищников, не живёт в прямом контакте с грубой физической опасностью и не сталкивается постоянно с борьбой за биологическое выживание, многие системы его психики продолжают работать по древним правилам.

Это означает, что наш внутренний аппарат тревоги не обновился в той же степени, в какой обновилась внешняя среда. Мы живём в домах, работаем с абстрактными задачами, строим карьеру, ведём переписки, влюбляемся, растим детей, планируем будущее, выбираем между профессиональными маршрутами и личными привязанностями. Но мозг по-прежнему склонен реагировать на неопределённость так, словно где-то рядом скрывается опасность, которую нельзя упустить. И поэтому в те моменты, когда в жизни появляется неясность, психика нередко запускает тот же самый древний механизм: лучше насторожиться заранее, лучше подготовиться к худшему, лучше прожить беду мысленно до того, как она придёт, чем рассла-

биться и оказаться беззащитным. Логика здесь не всегда современная, но она глубоко укоренена. Именно это и делает худший сценарий таким убедительным.

Чтобы по-настоящему понять силу этого механизма, полезно обратить внимание на то, как устроено человеческое внимание. Оно не является нейтральным органом восприятия, безразлично фиксирующим всё происходящее. Напротив, внимание изначально смещено в сторону того, что потенциально может иметь значение для выживания. Негативное, резкое, непредсказуемое, тревожащее, угрожающее почти всегда притягивает его быстрее и надёжнее, чем спокойное, устойчивое и благополучное. Человеку гораздо легче зацепиться за один тревожный комментарий среди множества нейтральных, за одну сомнительную интонацию среди десятка доброжелательных, за один тревожный симптом среди большого количества признаков нормального состояния. Не потому, что он специально игнорирует хорошее, а потому, что психика устроена так, что потенциальная опасность получает приоритетный пропуск в сознание.

Это смещение не является признаком испорченности или слабости. Это базовая особенность мозга. Он ищет то, что может потребовать немедленной реакции. Хорошие события могут подождать, приятные детали не требуют срочного ответа, спокойствие не нужно устранять или контролировать. А вот то, что похоже на угрозу, требует внимания прямо сейчас. Поэтому один непрочитанный сигнал тревожит сильнее, чем десять обычных. Один холодный взгляд запоминается острее, чем множество нейтральных. Один неудачный день окрашивает восприятие недели заметнее, чем несколько стабильных. Человеку может казаться, что он просто склонен к пессимизму, хотя на деле он сталкивается с обычной, хотя и болезненной, особенностью работы нервной системы: плохое цепляет быстрее, удерживается дольше и переживается как более значимое.

Особенно ярко это проявляется в ситуациях, где нет полной информации. Когда картина не завершена, мозг начинает достраивать её сам. И достраивает он чаще не в сторону покоя, а в сторону опасности. Если бы мы могли буквально наблюдать за этим процессом изнутри, то увидели бы нечто вроде поспешной внутренней редакции реальности. Едва появляется пробел, как ум стремится заполнить его. Ему трудно выносить пустое место, недосказанность, неполноту. Но вместо того чтобы честно признать: «Пока я не знаю», он часто предлагает другое: «Скорее всего, всё плохо». Эта подмена происходит так быстро, что человек редко замечает сам момент перехода. Ему кажется, что он просто увидел правду раньше остальных. Хотя на самом деле он совершил очень типичную для тревожного сознания операцию: превратил неизвестное в неблагоприятное.

Неопределённость вообще занимает особое место в теме худших сценариев. Для спокойной, устойчивой психики неизвестность может быть неприятной, но переносимой. Она оставляет пространство для разных вариантов. Для тревожной психики неизвестность сама по себе уже является угрозой. Не потому, что в ней обязательно скрывается беда, а потому, что она не даёт опоры. Там, где нет ясного ответа, нет и возможности окончательно успокоиться. А психика, привыкшая искать безопасность в контроле, переживает это как мучительное подвешенное состояние. Ей трудно признать: «Я пока не знаю, что происходит, и мне придётся пожить в этом неведении». Такое признание требует внутренней зрелости и достаточной опоры. Куда легче — хотя и гораздо болезненнее — быстро выбрать худший вариант и начать к нему готовиться. Станным образом определённая тревога кажется переносимее неопределённой неопределённости.

Здесь рождается один из главных парадоксов человеческого внутреннего мира. Человек думает, что страдает от ужасных мыслей, но на самом деле он часто пытается с их помощью защититься от ещё более невыносимого переживания — от незнания. Неопределённость не даёт завершения. Она не разрешает сделать окончательный вывод, а значит, не даёт расслабиться. Худший сценарий, напротив, хоть и причиняет боль, но создаёт впечатление ясности. Он как будто ставит точку там, где реальность ещё не поставила даже запятую. И потому мысль

о плохом нередко воспринимается не просто как страх, а как своеобразное облегчение. Да, это мучительное облегчение, да, оно окрашено тревогой, но всё же оно избавляет от необходимости оставаться в открытом вопросе. А открытый вопрос для многих людей оказывается тяжелее, чем мрачный, но конкретный ответ.

В этом месте очень важно отличить психологическую правду от привычной самокритики. Многие люди ругают себя за склонность думать о плохом, считая её чуть ли не личностным пороком. Им кажется, что они сами создают себе проблемы, что другие как-то умеют жить легче и проще, а они зачем-то всё усложняют. Но такая оценка слишком груба и неточна. Человек, который постоянно рисует худшие сценарии, редко делает это от избытка драматизма или из любви к душевной боли. Намного чаще он делает это потому, что его психика привыкла считать настороженность формой безопасности. Там, где другой скажет: «Поживём — увидим», он чувствует себя как будто стоящим у края пропасти без перил. И именно поэтому его ум так спешит ухватиться за любой, даже самый мрачный, но определённый вариант развития событий.

Когда человек говорит себе: «Я просто готовлюсь ко всему», в этих словах часто действительно есть искреннее желание быть взрослым, ответственным и предусмотрительным. Но за этой формулой нередко скрывается не зрелая подготовленность, а хроническая тревога, получившая социально одобряемое имя. Подготовка к жизни и постоянное ожидание беды — не одно и то же. Зрелая готовность подразумевает, что человек замечает риски, учитывает их, принимает разумные меры и затем продолжает жить. Хроническая тревога не умеет остановиться на этом этапе. Она не ограничивается оценкой риска; она втягивает человека в бесконечное внутреннее проигрывание катастрофы. Она требует всё новых подтверждений, всё новых проверок, всё новых сценариев. Ей недостаточно подготовиться один раз. Ей нужно снова и снова доказывать себе, что она не упустила ни одной возможной опасности. В результате вместо опоры человек получает изматывающий внутренний процесс, который почти никогда не приводит к подлинному успокоению.

Разница между разумной осторожностью и навязчивым предвосхищением беды особенно заметна по тому, что происходит с человеком после возникновения тревожной мысли. Если срабатывает здоровая осторожность, он собирает доступные факты, принимает возможные меры и постепенно возвращается к текущей жизни. Если же запускается катастрофическое мышление, внутренний процесс не завершается. Напротив, он начинает раскручиваться всё сильнее. Человек не просто учитывает вероятность проблемы; он начинает жить внутри неё ещё до того, как она стала реальностью. Его тело напряжено, внимание сужено, воображение перегрето. Он не действует, а мучительно прокручивает. Не решает, а предсказывает. Не встречается с фактами, а всё глубже погружается в эмоциональную достоверность страха.

Эта эмоциональная достоверность заслуживает особого внимания. Один из самых сложных моментов в работе с худшими сценариями заключается в том, что они переживаются не как отвлечённые мысли, а как почти телесно подтверждённая реальность. Если человеку действительно страшно, если у него сжимается грудь, холодеют руки, усиливается сердцебиение, пересыхает во рту, становится трудно сидеть спокойно, ему очень трудно поверить, что всё это может быть всего лишь результатом внутреннего прогнозирования, а не знаком приближающейся беды. Психика действует по простой и очень убедительной логике: если я чувствую такой страх, значит, есть из-за чего бояться. Если тело уже включилось на полную мощность, значит, опасность реальна. И хотя эта связь понятна, она далеко не всегда точна. Тело может реагировать на мысль так, как будто событие уже происходит. Для организма воображаемая угроза и реальная могут запускать сходные цепочки напряжения. А когда тело напряжено, сознание ещё охотнее ищет объяснение этому напряжению и снова находит худший сценарий. Так возникает замкнутый круг: мысль пугает тело, тело подтверждает мысль, мысль усиливается, а вслед за ней усиливается и телесный отклик.

Человек, попавший в этот круг, часто перестаёт доверять своему внутреннему опыту в самом буквальном смысле. Его собственные чувства становятся для него источником страха. Он уже не просто боится событий, он боится того, что почувствует, если что-то случится. Боится своей паники, своей беспомощности, своего обвала. И это делает худшие сценарии ещё более притягательными для ума. Ведь если главный ужас заключается не только во внешней угрозе, но и в предстоящем внутреннем разрушении, тогда психика тем более стремится подготовиться заранее. Она думает: «Если я достаточно много проиграю это заранее, мне будет легче». Но на деле чаще происходит обратное. Повторное проживание беды не закаляет человека, а истощает его нервную систему. Он привыкает жить в состоянии готовности к удару и начинает воспринимать напряжение как норму.

Особую роль здесь играет память. Наш мозг запоминает то, что было эмоционально значимым, особенно если это было связано с болью, стыдом, потерей или неожиданностью. Одна тяжёлая история может создать в психике долгий след. Если человек когда-то уже столкнулся с внезапной бедой, предательством, унижением, резкой переменой, болезнью или потерей, его внутренняя система безопасности может стать гораздо более чувствительной. Она будет работать по принципу: лучше больше никогда не оказаться неготовым. И тогда худшие сценарии превращаются не просто в гипотетические страхи, а в попытку избежать повторения прошлого опыта. Даже если нынешняя ситуация лишь отдалённо напоминает прежнюю боль, психика может отреагировать так, будто это почти одно и то же. Ей важно не точное сходство, а эмоциональное эхо. Один оттенок голоса, одна пауза, одно телесное ощущение, один намёк на нестабильность — и старая тревога просыпается с новой силой.

Это объясняет, почему разные люди по-разному реагируют на одну и ту же неопределённость. Для одного человека задержка ответа — просто задержка ответа. Для другого — мгновенный спусковой крючок. Для одного замечание начальника — рабочий момент. Для другого — начало внутренней катастрофы. Разница не в том, кто умнее или логичнее. Разница часто в том, какой жизненный опыт уже встроен в нервную систему, какие старые боли она пытается не допустить снова, какие формы небезопасности когда-то стали для неё слишком знакомыми. И потому вопрос «почему я так реагирую» редко имеет ответ в пределах одной ситуации. Гораздо чаще на него можно ответить только шире: потому что моя психика давно научилась бояться внезапного, неоднозначного, непредсказуемого; потому что когда-то расслабление уже обошлось слишком дорого; потому что настороженность стала синонимом выживания.

Однако здесь важно не попасть в другую ловушку — в идею, будто всё полностью предопределено прошлым. Да, наша история влияет на нас глубоко. Да, мозг учится по повторяющимся переживаниям. Да, тревога часто имеет корни. Но корни не означают приговор. Понимание того, откуда берётся склонность к худшему сценарию, нужно не для того, чтобы смириться с ней как с судьбой, а для того, чтобы перестать воспринимать её как абсолютную истину. Когда человек начинает видеть в своих страхах работу определённого механизма, а не прямое отражение реальности, у него появляется первый зазор свободы. Он ещё не перестаёт тревожиться, но уже меньше сливается со своей тревогой. Он может сказать себе: «Сейчас мой ум снова делает то, что давно привык делать. Это не обязательно значит, что опасность реальна». И эта фраза, если она произносится не формально, а из подлинного понимания, постепенно меняет внутренний ландшафт.

Мозг вообще не любит пустоты. Ему хочется завершённых историй. Он стремится соединять причины и следствия, строить смыслы, угадывать последствия, находить закономерности. Это само по себе не плохо; именно благодаря этому мы умеем учиться, планировать, сопоставлять, делать выводы. Но эта же способность становится источником страдания, когда уму не хватает данных, а тревога уже подталкивает его к ответу. Тогда он начинает производить не осторожные гипотезы, а мрачные реконструкции будущего. Он заполняет пробелы не фактами, а страхами. И поскольку страхи окрашены сильной эмоцией, они кажутся особенно убедительными.

тельными. Человеку очень трудно поверить, что его воображение просто разыгралось. Гораздо проще поверить, что оно увидело скрытую правду.

В повседневной жизни это выглядит так, будто человек всё время немного живёт наперёд. Он не успевает быть внутри настоящего события, потому что уже находится в его предполагаемом продолжении. Разговор ещё идёт, а он уже проживает его последствия. Анализ ещё не готов, а он уже мысленно меняет всю жизнь. Отношения ещё не разрушены, а он уже чувствует себя покинутым. Проект ещё не провален, а он уже переживает внутренний позор. Это постоянное забегание вперёд кажется попыткой обезопасить себя, но на деле оно часто лишает человека самой возможности опираться на реальность. Он страдает раньше времени, а иногда и без повода. Жизнь не успевает развернуться, потому что страх заранее забирает себе право на интерпретацию происходящего.

Интересно, что иногда этот механизм поддерживается даже культурно. В обществе нередко одобряется идея, что нужно быть готовым ко всему, не расслабляться, не доверять слишком сильно, надеяться на лучшее, но рассчитывать на худшее. В умеренном и разумном виде эти установки действительно могут иметь практическую ценность. Но для тревожного человека они легко становятся идеологическим прикрытием внутреннего истощения. Он убеждает себя, что просто живёт по-взрослому, хотя на самом деле давно находится в плену хронической настороженности. Взрослость подменяется тревожной мобилизацией. Зрелость — способностью не отпускать контроль. Ответственность — невозможностью успокоиться. И чем дольше это продолжается, тем сложнее человеку заметить, что его внутренняя система давно работает не ради реальной защиты, а ради поддержания самой себя.

Любая тревожная система стремится к самоподтверждению. Она ищет доказательства своей правоты и почти всегда находит их. Если человек ждёт плохого, он особенно остро замечает всё, что хоть как-то может это ожидание поддержать. Малейший тревожный знак мгновенно получает большое значение. Всё спокойное, напротив, обесценивается или воспринимается как временное. Хорошие новости кажутся ненадёжными, успокаивающие факты — неполными, доброжелательные сигналы — неокончательными. Психика как будто говорит: «Да, возможно, сейчас всё выглядит нормально, но это ещё ничего не значит». И именно в этом заключается одна из её самых изматывающих особенностей. Она не умеет питаться покоем. Она питается сомнением. Даже когда всё относительно хорошо, тревога ищет, где может скрываться будущий сбой. А если ничего не находит, начинает бояться самого этого спокойствия, как затишья перед бурей.

Склонность к худшим сценариям часто сопровождается ещё одной глубокой ошибкой восприятия: человек начинает считать, что если он о чём-то думает, то это каким-то образом повышает вероятность события или, по крайней мере, приближает его к реальности. Конечно, умом он может понимать, что мысли сами по себе не создают мир напрямую. Но на эмоциональном уровне он нередко относится к ним иначе. Ему кажется, что если мысль так настойчиво возвращается, значит, в ней что-то есть. Если один и тот же страх приходит снова и снова, значит, он наверняка неслучаен. Если какое-то мрачное предчувствие не отпускает, значит, оно должно быть важным. Но повторяемость мысли не является доказательством её истинности. Она лишь показывает, что нервная система за что-то зацепилась и продолжает вращаться вокруг этого узла. Тревога умеет возвращать одни и те же сюжеты не потому, что они сбываются, а потому что они для неё эмоционально значимы.

Это кажется очевидным в теории, но невероятно трудно переживается на практике. Потому что повторяющаяся мысль о беде постепенно приобретает внутренний вес. Она уже не выглядит случайной. Она становится как будто привычной правдой. Человек перестаёт спрашивать себя, откуда она взялась и насколько обоснована. Он просто принимает её присутствие как нечто само собой разумеющееся. Так мозг создаёт не только отдельные тревожные эпизоды, но и целый стиль восприятия мира. Мир начинает выглядеть местом, где хорошее все-

гда временно, спокойствие всегда подозрительно, а неопределённость почти наверняка опасна. В таком мире трудно глубоко дышать. В таком мире человек невольно начинает экономить на надежде, на радости, на доверии, на лёгкости. Ему кажется, что всё это роскошь, которую опасно себе позволять.

Но почему негативные сценарии кажутся более правдоподобными, чем нейтральные или хорошие? Только ли потому, что мозг эволюционно смещён в сторону угрозы? Этого объяснения недостаточно. Есть ещё и психологическая выгода, которую тревога иногда обещает человеку. Эта выгода редко осознаётся прямо, но она чрезвычайно сильна. Худший сценарий создаёт иллюзию контроля. Если я достаточно много думаю о плохом, мне кажется, что я не буду застигнут врасплох. Если я заранее проживу возможную беду, мне кажется, что потом она ударит не так сильно. Если я не позволю себе слишком надеяться, я будто бы уменьшу риск разочарования. Если я всё время держу в уме опасность, значит, я остаюсь собранным. И хотя все эти убеждения спорны, для тревожной психики они звучат очень убедительно. Худший сценарий становится не просто страхом, а своеобразным психологическим амулетом: больно, но зато как будто не так страшно, потому что я уже подготовился.

На самом деле эта подготовка часто оказывается ложной. Невозможно по-настоящему подготовиться к жизни бесконечным внутренним пережёвыванием воображаемых катастроф. Настоящая готовность рождается из способности быть в контакте с реальностью, принимать решения по фактам, выдерживать чувства, обращаться за поддержкой, опираться на себя и реагировать по мере необходимости. Тревожное прогнозирование заменяет всё это иллюзией активности. Человеку кажется, что он делает нечто полезное, потому что его ум занят, напряжён, мобилизован. Но фактически он может стоять на месте. Его энергия уходит не на действие, а на мысленный контроль. Не на решение, а на истощение. И чем сильнее он привыкает к такой форме «подготовки», тем труднее ему замечать, что его внутренний труд давно перестал приносить реальные плоды.

Здесь особенно ясно видна граница между осторожностью и навязчивым предвосхищением беды. Осторожность делает человека внимательнее и конкретнее. Она помогает ему видеть факты, учитывать риски, принимать решения. Навязчивое ожидание худшего делает его менее свободным и менее точным. Оно заставляет его видеть угрозу там, где есть лишь вероятность, а вероятность — там, где пока вообще ничего не ясно. Осторожность совместима с дыханием, с паузой, с возможностью отложить вывод. Тревожное предвосхищение беды нетерпеливо, оно требует немедленного эмоционального ответа. Осторожность укрепляет человека, потому что опирается на реальность. Хроническая тревога подтачивает его, потому что опирается главным образом на внутреннюю потребность устранить неизвестность любой ценой.

Многие люди, склонные к худшим сценариям, живут с ощущением, что их мозг работает против них. Они устают от того, что не могут просто увидеть ситуацию и оценить её спокойно. Всё мгновенно окрашивается в тревожные тона. Но формулировка «мозг против меня» не совсем точна. Правильнее было бы сказать: мозг слишком усердно пытается меня защитить старым способом, который перестал быть полезным в таком объёме. Это не означает, что тревога становится приятной. Но это меняет внутренний тон. Вместо самоненависти появляется возможность для более трезвого и бережного понимания. Ваша психика не сошла с ума и не решила специально испортить вам жизнь. Она просто научилась чрезмерно остро реагировать на неопределённость и слишком рано включать древний режим защиты.

Именно слово «слишком» здесь особенно важно. Потому что полностью избавляться от способности видеть риски не нужно и невозможно. Тревога как функция нам необходима. Она предупреждает, мобилизует, делает внимательнее, помогает не игнорировать важное. Проблема начинается тогда, когда эта функция перестаёт быть соразмерной ситуации. Когда тревога не сообщает о риске, а становится фоном существования. Когда мозг не включает сигнал в действительно значимые моменты, а удерживает его почти постоянно. Когда способность пред-

видеть возможные сложности превращается в привычку жить внутри беды ещё до её наступления. Человек перестаёт пользоваться тревогой как инструментом и начинает сам служить ей, отдавая ей всё больше времени, внимания и внутренней силы.

Склонность к худшему сценарию часто усиливается ещё и потому, что человек плохо переносит собственную уязвимость. Ему кажется, что допустить возможность боли — значит оказаться слишком незащищённым. Поэтому он пытается опередить боль, обесценив хорошее заранее или встретив радость с внутренней оговоркой. Он как будто говорит себе: не привыкай, не расслабляйся, не радуйся слишком сильно, не доверяй до конца, не строй больших ожиданий. В этом есть скрытая логика: если я не подпущу хорошее слишком близко, мне будет легче, когда оно уйдёт. Но такая логика дорого стоит. Она защищает не от боли, а от полноты жизни. Человек начинает проживать даже счастливые периоды с подспудным ощущением временности, опасности, обречённости. Он не столько радуется, сколько настороженно наблюдает, как долго это продлится.

Этот механизм тесно связан с тем, что мозг воспринимает перемену как потенциальную угрозу. Даже хорошие изменения могут тревожить, потому что в них много неизвестности. Новая работа, новые отношения, переезд, рост, успех, признание, ответственность, близость — всё это может вызывать не только интерес и радость, но и сильное внутреннее напряжение. Ведь любое изменение делает привычную карту мира менее надёжной. А мозг, ориентированный на безопасность, любит предсказуемость. Ему проще иметь дело даже с знакомым дискомфортом, чем с незнакомой свободой. Именно поэтому иногда человек особенно склонен к худшим сценариям в те периоды, когда жизнь начинает открывать перед ним новые возможности. Он пугается не только потенциальных потерь, но и самого движения, которое требует перестраиваться внутренне.

Нужно также понимать, что мозг редко формирует худший сценарий в отвлечённой форме. Обычно он делает это на языке самых значимых для человека тем. Один будет особенно чувствителен к отношениям, потому что для него невыносим страх отвержения. Другой — к здоровью, потому что для него особенно тяжела идея телесной беспомощности. Третий — к деньгам и работе, потому что его глубоко пугает потеря опоры и достоинства. Четвёртый — к детям и близким, потому что его психика плохо переносит мысль о своей неспособности защитить. То есть худший сценарий почти всегда бьёт туда, где для человека сосредоточены смысл, привязанность, самооценка, идентичность, чувство безопасности. Поэтому он и кажется таким мощным. Он не просто говорит: «Может случиться что-то неприятное». Он касается самого дорогого и самого хрупкого.

Когда человек не знает этой особенности, ему легко поверить, что интенсивность страха доказывает реальность угрозы. Но часто она доказывает лишь другое: затронута важнейшая внутренняя тема. Там, где мы особенно уязвимы, воображение рисует особенно мрачные картины. Не потому, что беда там неизбежна, а потому, что именно там мы боимся её сильнее всего. Понять это — значит сделать важный шаг к внутренней точности. Не каждый сильный страх указывает на высокую вероятность события. Иногда он указывает на глубину нашей привязанности, на важность чего-то для нас, на боль старого опыта, на тонкое место в самооощущении. И если видеть это, то постепенно становится возможным относиться к своему страху не только как к предупреждению о внешней катастрофе, но и как к сообщению о внутренней ценности и уязвимости.

Однако тревожный мозг редко соглашается на такую сложную интерпретацию. Ему нужны быстрые решения. Он не любит нюансы, когда чувствует угрозу. Он упрощает: либо безопасно, либо опасно; либо всё хорошо, либо всё рушится; либо я контролирую ситуацию, либо я пропал. Это мышление резких полюсов очень характерно для внутренних катастроф. В нём мало места для промежуточных состояний, для постепенности, для частичной неизвестности, для терпеливого ожидания. Если случилась ошибка, значит, всё испорчено. Если появи-

лась дистанция, значит, любовь закончилась. Если в теле возник дискомфорт, значит, впереди серьёзная болезнь. Если планы нарушились, значит, начинается кризис. Такой способ мыслить создаёт иллюзию определённости, но лишает человека способности видеть широкий спектр реальности, где возможны сложности без катастрофы, перемены без краха, паузы без разрыва, чувства без приговора.

Свою роль играет и то, что мозг очень плохо различает вероятность и яркость образа. Чем ярче мы можем что-то представить, тем более реальным и вероятным это кажется. А худшие сценарии, как правило, очень образны. Они насыщены деталями, эмоциями, телесными ощущениями, мрачными итогами. Человек может буквально видеть картинку своего поражения, одиночества, болезни, отвержения. Хороший или нейтральный исход часто лишён такой эмоциональной насыщенности. Он кажется бледнее, спокойнее, менее цепляющим. И потому мозгу легче поверить в то, что ярко, чем в то, что реально вероятнее. Сильный образ выигрывает у сухой статистики внутренней убедительностью. А тревога — прекрасный режиссёр ярких образов.

Кроме того, у худшего сценария есть одна особая черта: он почти всегда обещает смысл. Когда человек тревожится, ему кажется, что все события вокруг начинают складываться в одну понятную мрачную историю. Это создаёт субъективное чувство порядка. Пусть страшного, но порядка. Разрозненные сигналы собираются в целостную картину. Молчание, усталость, случайное замечание, один взгляд, один симптом — всё начинает «объясняться» общей бедой. Такой сюжет страшен, но он избавляет от хаоса. И если внутри человека есть сильная потребность в объяснении, худший сценарий оказывается особенно соблазнительным. Он не только пугает, но и организует внутреннюю реальность. Он говорит: вот что происходит, теперь понятно, почему тебе так тревожно. Хотя на деле тревога часто предшествует сюжету, а не вытекает из него. Сначала возникает напряжение, потом ум ищет историю, которая это напряжение оправдает.

Здесь мы подходим к одному из самых тонких и важных моментов всей темы: мысль о худшем далеко не всегда рождается из фактов. Очень часто она рождается из внутреннего состояния. Человек может проснуться уже слегка напряжённым, телесно усталым, перегруженным, недоспавшим, эмоционально истощённым. И в таком состоянии его ум гораздо охотнее выбирает мрачные трактовки. Не потому, что обстоятельства резко изменились, а потому, что внутренний фон изменился. Но заметить это трудно. Гораздо проще решить, что настроение испортилось из-за скрытой опасности, чем признать, что тревожность усилилась из-за накопленного напряжения. В этом смысле худший сценарий нередко оказывается не началом тревоги, а её содержимым. Он не первопричина, а форма, которую принимает уже поднявшееся внутреннее беспокойство.

Поэтому так важно не ограничиваться вопросом «о чём я думаю?», а задаваться и другим: «в каком состоянии я думаю?» Один и тот же факт в разном внутреннем состоянии воспринимается по-разному. Уставший, истощённый, недолюбленный, перегруженный человек почти всегда склонен видеть мир опаснее, чем он есть. Его нервная система ищет подтверждение тому, что напряжение имеет основания. И находит худший сценарий. Это не выдумка и не каприз; это обычная работа перегруженной психики. Она становится менее гибкой, менее терпимой к неизвестности, менее способной удерживать сложность и не сваливаться в резкие мрачные выводы. Значит, путь к большей внутренней свободе лежит не только через рациональные аргументы, но и через заботу о самом состоянии, в котором ум вообще производит свои интерпретации.

Тем не менее одних объяснений недостаточно. Человеку мало просто узнать, что его мозг древний, тревожный, склонный к смещению внимания и плохо переносящий неопределённость. Ему важно почувствовать, что из этого понимания вырастает реальная возможность перемен. А такая возможность действительно есть. Дело в том, что мозг не только унасле-

довал древние механизмы, но и обладает способностью учиться, перестраиваться, формировать новые привычки восприятия. Это не быстрый процесс и не магическое исцеление. Но он возможен именно потому, что между автоматической реакцией и окончательной внутренней позицией существует пространство. Вначале оно крошечное, почти незаметное. Но если его развивать, оно становится местом, где человек перестаёт быть полностью захвачен своим первым тревожным импульсом.

Первый шаг на этом пути начинается с признания: мой мозг не нейтрален, и потому не всякая тревожная мысль заслуживает доверия. Для кого-то это звучит банально, но на деле это глубокий поворот. Пока человек считает каждый свой внутренний сигнал потенциальным откровением, он неизбежно будет жить в напряжении. Но когда он понимает, что психика закономерно склонна выбирать худшее в условиях неопределённости, он уже иначе относится к своим катастрофическим прогнозам. Они перестают быть истиной по умолчанию. Они становятся гипотезами, причём гипотезами, порождёнными вполне понятным внутренним механизмом. И хотя страх от этого не исчезает сразу, у человека появляется шанс не провалиться в него окончательно.

Важно отметить и ещё одну тонкость. Тревожный мозг часто не отличает полезную предусмотрительность от эмоционального насилия над собой. Он думает, что готовится, тогда как на самом деле изматывает себя. Он считает, что проявляет ответственность, тогда как на деле лишь бесконечно мысленно переживает то, что не может контролировать. Он думает, что остаётся на чеку, тогда как на самом деле давно утратил способность глубоко отдыхать и ясно мыслить. Осознать это — значит вернуть себе критерий внутренней пользы. Если мыслительный процесс не делает вас собраннее, а только усиливает панику; если он не приводит к действию, а лишь гоняет по кругу; если после него вы не становитесь яснее, а чувствуете себя ещё более разбитым, значит, перед вами не зрелая осторожность, а тревожная фиксация. И различать это необходимо, потому что без такого различения человек годами может оправдывать собственное истощение словом «подготовка».

В человеческой психике вообще есть сильная тяга к тому, чтобы переоценивать ценность контроля. Кажется, будто чем больше мы предусмотрим, тем безопаснее будем. Но реальность устроена иначе. Часть жизни действительно поддается подготовке, планированию, анализу. Другая часть всегда останется за пределами полного контроля. И как раз здесь мозг, склонный к худшему сценарию, испытывает наибольшие трудности. Он не хочет признавать границы своей власти. Ему тяжело сказать: «Да, я не могу знать всего заранее». Гораздо проще продолжать думать, искать, прогнозировать, проверять, будто в какой-то момент это принесёт окончательную гарантию. Но гарантия не приходит. Приходит лишь новая усталость. И тогда человеку может начать казаться, что он недостаточно хорошо старается. Хотя проблема вовсе не в недостаточности усилий, а в том, что сама цель недостижима: нельзя полностью обезопасить себя от неопределённой жизни бесконечным воображением беды.

Подлинная зрелость начинается там, где человек не перестаёт быть внимательным, но прекращает поклоняться своему страху как единственному источнику истины. Он понимает, что мозг будет по привычке предлагать худшие сценарии. Это его старая работа. Но он больше не обязан принимать каждое такое предложение как руководство к действию. Он учится выдерживать промежуток между сигналом тревоги и окончательным выводом. Он замечает, как быстро ум хочет закрыть неизвестность мрачной определённой, и постепенно выбирает не торопиться. Он спрашивает себя не только «что если всё плохо», но и «почему именно сейчас мой мозг так настаивает на этом варианте». Такой вопрос не отменяет реальных рисков, но возвращает человеку глубину восприятия. Он снова начинает видеть не только угрозу, но и сам механизм её построения.

С этого места становится возможным и более бережное отношение к себе. Ведь если склонность к худшему сценарию — это не личная порочность, а работа определённых психиче-

ских процессов, тогда вместо стыда может появиться интерес. Вместо внутреннего крика «что со мной не так» — более человеческий вопрос: «что именно сейчас запускает во мне этот старый способ защиты?» Такой сдвиг кажется небольшим, но он меняет очень многое. Он лишает тревогу дополнительного топлива в виде самокритики. Потому что стыд почти всегда усиливает тревожность. Человек начинает бояться не только возможной беды, но и собственной реакции на неё, собственной слабости, собственной «неправильности». А понимание, напротив, создаёт пространство, где можно не только анализировать, но и поддерживать себя.

Постепенно открывается ещё одна важная истина: мозг выбирает худший сценарий не потому, что знает будущее, а потому, что ненавидит чувствовать себя безоружным перед неизвестным. Это очень человеческое переживание. За многими мрачными фантазиями скрывается не любовь к страданию и не склонность к драме, а отчаянная попытка не оказаться в положении того, кто не успел подготовиться, не увидел угрозу, поверил хорошему слишком рано, расслабился в неподходящий момент. И чем сильнее когда-то был страх внезапного удара, тем настойчивее мозг пытается всё предусмотреть теперь. Но жизнь не даёт такой власти ни одному человеку. Она не обещает полного контроля, не устраняет риск, не подписывает гарантий спокойствия. И потому одна из самых важных внутренних перемен заключается не в том, чтобы научиться предугадывать всё точнее, а в том, чтобы по-другому относиться к самой неизбежности неизвестности.

Это трудно. Намного труднее, чем просто продолжать тревожиться по привычному кругу. Потому что ожидание худшего создаёт ощущение деятельности. А принятие ограниченности контроля поначалу может ощущаться как бездействие. Но на самом деле всё наоборот. Хроническая тревога часто парализует подлинную жизнь, а более зрелое отношение к неопределённости возвращает человеку способность действовать по-настоящему. Не потому, что он перестал бояться, а потому, что перестал считать страх главным навигатором. Он может всё ещё замечать, как мозг тянется к худшему варианту, но уже не обязан заселяться в него как в окончательное будущее. Это и есть начало внутренней перенастройки — не мгновенное исчезновение тревожных мыслей, а изменение отношения к ним.

Именно поэтому так важно, чтобы к финалу этого разговора вы вынесли не только знание, но и облегчение. Привычка думать о худшем не случайна. Она не говорит о вашей слабости, испорченности или отсутствии характера. Она вырастает из особенностей нервной системы, из древней логики выживания, из чувствительности к неопределённости, из прошлого опыта, из стремления к контролю, из попытки не быть застигнутым врасплох. Всё это делает её понятной, хотя и не безвредной. Понять — не значит оправдать хроническое истощение. Но понять — значит перестать воевать с собой вслепую. А именно это и нужно, чтобы начать менять привычный внутренний сценарий.

Когда человек больше не считает свои мрачные мысли пророчеством, он начинает замечать их как процесс. Когда он перестаёт принимать тревогу за абсолютную правду, у него появляется шанс слышать её, не подчиняясь ей полностью. Когда он видит, что мозг просто слишком быстро включает старый режим угрозы, страх утрачивает часть магической власти. Он всё ещё может быть сильным, неприятным, телесно убедительным, но он уже не кажется единственной реальностью. И тогда впервые возникает не искусственный оптимизм, а более зрелое спокойствие: мир по-прежнему остаётся сложным, жизнь не становится гарантированно безопасной, но человек перестаёт быть беззащитным пленником собственного худшего сценария. Он начинает видеть в себе не того, кто обречён вечно ждать беды, а того, кто способен понять, как работает его психика, и шаг за шагом научить её жить не только настороженностью, но и опорой.

Глава 2. Когда тревожная мысль становится внутренней привычкой

Почти каждая тревога начинается как нечто единичное, почти оправданное, почти понятное. Случается событие, которое действительно можно пережить как неприятное, неясное или пугающее. Человек сталкивается с неопределённостью, теряет чувство опоры, не получает вовремя ответа, замечает перемену в поведении близкого, слышит странную интонацию, получает тревожную новость, чувствует дискомфорт в теле, оказывается перед важным разговором или просто просыпается с внутренним напряжением, для которого пока нет ясного объяснения. В такой момент тревожная мысль не выглядит чем-то особенным. Она кажется естественной реакцией на обстоятельства. Кажется, что она просто возникла, потому что ситуация не даёт покоя. И в этом нет ничего необычного. Любой человек способен переживать тревогу. Любой человек хотя бы иногда думает о плохом. Любой умеет мысленно соскользнуть к неблагоприятному варианту, особенно когда в жизни появляется риск, утрата ясности или чувство уязвимости.

Но есть принципиальная разница между тревогой как временной реакцией и тревогой как способом интерпретации реальности. Первая приходит и уходит. Вторая начинает жить внутри человека как почти постоянный внутренний фон. И этот переход редко бывает громким. Обычно он происходит незаметно. Не одна большая катастрофа превращает человека в пленника худших сценариев, а множество малых повторений, каждое из которых будто бы не имеет решающего значения. Одна тревожная мысль пришла, человек её прокрутил, устал, потом ситуация как-то разрешилась. В другой раз случилось что-то похожее, и ум снова пошёл по тому же маршруту. Потом ещё раз. И ещё. Со временем психика перестаёт воспринимать тревожное мышление как исключение. Оно становится знакомым. Затем привычным. Затем почти незаметным в своей повторяемости. И в какой-то момент человек уже не замечает, что не просто тревожится по отдельным поводам, а живёт в способе восприятия, где плохое автоматически кажется наиболее вероятным, а спокойствие — чем-то хрупким, временным и подозрительным.

Так рождается внутренняя привычка. Не поверхностная, не бытовая, не та, что связана с внешним поведением, а глубокая, встроенная в сам способ чувствовать и думать. Она не выглядит как осознанное решение. Никто не говорит себе однажды утром: отныне я буду жить так, будто беда уже стоит за дверью. Всё происходит значительно тоньше. Повторяющиеся мысли начинают закрепляться не только в сознании, но и в нервной системе, в интонации внутреннего голоса, в телесных реакциях, в ожиданиях, в эмоциональной памяти. Человек ещё может считать, что просто переживает сложный период или обладает слишком чувствительной натурой, но на самом деле в нём уже формируется особый внутренний алгоритм. Любая неясность всё быстрее вызывает напряжение. Напряжение требует объяснения. Объяснение находится в худшем сценарии. Худший сценарий запускает потребность контролировать. Контроль приводит к новым мыслям. Новые мысли усиливают тревогу. И то, что когда-то было реакцией на конкретную трудность, постепенно становится системой, которая всё активнее определяет отношение к жизни вообще.

Особая коварность этого процесса заключается в том, что он долго выглядит разумным. Человеку кажется, что он просто внимательно относится к важному, не закрывает глаза на риски, старается всё продумать. Он не замечает, как переступает невидимую границу между вниманием и внутренним порабощением. Пока тревога ещё не стала привычкой, можно легче заметить, что она пришла извне, как ответ на событие. Но когда она начинает закрепляться, она перестаёт ощущаться как реакция. Она начинает ощущаться как часть личности. Человек

говорит о себе: я всегда всё близко принимаю к сердцу; я просто такой; я слишком ответственный; я не умею не думать; я заранее всё просчитываю; я не доверяю хорошему; я привык готовиться к разным вариантам. Все эти формулировки могут звучать спокойно и даже зрело, но иногда за ними уже скрывается не характер, а привычка нервной системы постоянно искать угрозу даже там, где пока есть только неопределённость.

Именно поэтому тревожная привычка настолько изматывает. Она перестаёт ограничиваться редкими моментами острого страха и проникает в повседневность. Человек начинает заранее ожидать сбой не только в кризисные периоды, но и в самых обычных областях жизни. Он слушает любимого человека и одновременно ловит оттенки возможного охлаждения. Идёт на работу и не просто выполняет задачи, а внутренне готовится к критике, провалу или потере позиции. Чувствует обычную телесную усталость, но быстро переносит её в пространство болезненных предположений. Смотрит на финансы не как на динамическую систему, в которой возможны колебания и решения, а как на хрупкую конструкцию, готовую обрушиться. Думает о будущем не как о пространстве возможностей и выбора, а как о зоне повышенного риска. В какой-то момент тревога касается даже собственной ценности. Человек уже не просто боится отдельных событий, он начинает ожидать подтверждения своей несостоятельности. Любая ошибка кажется доказательством, любая неудача — приговором, любая пауза в признании — признаком того, что с ним что-то глубоко не так.

Такое мышление постепенно становится фоном даже в спокойные периоды. И это особенно важно понять. Многие думают, что тревога активна только тогда, когда в жизни действительно есть проблемы. На самом деле закрепившаяся тревожная привычка проявляется как раз тем, что не умеет пользоваться тишиной. Если всё относительно благополучно, она не успокаивается, а начинает искать, где скрывается будущая трещина. Если отношения теплы, она начинает бояться их потери. Если здоровье в порядке, она настораживается из-за любого едва заметного отклонения. Если работа стабильна, возникает мысль, что это ненадолго. Если жизнь вошла в ровный ритм, психика начинает испытывать почти суеверное недоверие к этой ровности. Человеку кажется, будто спокойствие — это не состояние, в котором можно жить, а подозрительная пауза, за которой почти наверняка придёт что-то плохое. И тогда даже хорошие периоды перестают восстанавливать. Они становятся лишь фоном для ожидания сбоя.

В этом месте особенно ясно видно, как единичная тревога превращается в устойчивую модель мышления. Сначала человек тревожится из-за события. Потом он начинает тревожиться из-за похожих событий. Потом у него формируется ожидание, что тревожные события вообще свойственны жизни. Затем он уже не ждёт подтверждения извне, а сам начинает смотреть на мир через призму потенциальной беды. И тогда тревога перестаёт нуждаться в сильных основаниях. Ей хватает намёка. Ей хватает малейшей неясности. Ей хватает внутреннего напряжения. Более того, иногда ей хватает самого факта, что сейчас слишком спокойно. Потому что для психики, привыкшей жить в режиме внутреннего сканирования угроз, покой перестаёт быть домом. Он становится странным состоянием, в котором нужно срочно проверить, не пропущено ли что-то важное.

Чтобы понять, как именно формируется этот внутренний цикл, стоит внимательно посмотреть на простую, но очень мощную последовательность. Всё начинается с тревожной мысли. Она может быть короткой, почти мгновенной, едва заметной. Что-то не так. А вдруг случится плохое. Почему он так сказал. Почему она молчит. Почему мне нехорошо. Почему всё кажется слишком нестабильным. Эта мысль сама по себе уже запускает напряжение. Иногда человек едва успевает её осознать, а тело уже реагирует. Меняется дыхание, сжимаются мышцы, поднимается внутренний тонус, внимание сужается. Напряжение приносит с собой неприятное переживание неопределённой угрозы. И здесь психика делает следующий шаг: она начинает искать способ вернуть ощущение контроля. Самый доступный и привычный способ контроля для тревожного ума — думать ещё больше. Разобрать ситуацию, прокрутить вари-

анты, проверить признаки, сопоставить детали, вернуться к разговору, вспомнить похожие случаи, оценить последствия, представить развитие событий. Человеку кажется, что он делает нечто полезное. Но чем больше он думает, тем сильнее становится эмоциональная вовлечённость. Чем сильнее вовлечённость, тем реальнее кажется угроза. Чем реальнее кажется угроза, тем больше хочется думать дальше. Так тревожная мысль рождает напряжение, напряжение требует контроля, контроль заставляет думать ещё больше, а избыток мыслей усиливает тревогу.

Этот круг может крутиться годами, именно потому что в нём есть короткие моменты субъективной пользы. Если бы тревожное мышление приносило только боль и не давало совсем никакого ощущения выигрыша, человек, возможно, гораздо раньше увидел бы в нём проблему. Но оно даёт иллюзию деятельности. Оно создаёт ощущение, будто человек не бездействует, будто он внимателен, будто он держит руку на пульсе, будто он не позволяет себе быть застигнутым врасплох. Оно может даже приносить кратковременное облегчение. Человек проверил, переспросил, ещё раз всё обдумал, что-то сопоставил — и на несколько минут или часов ему стало спокойнее. Это облегчение становится подкреплением. Психика запоминает: когда страшно, нужно думать больше, нужно проверять, нужно контролировать, нужно прокручивать. Так закрепляется не просто тревога, а определённый способ с ней обращаться. И именно этот способ превращает случайные всплески страха в долговременную привычку.

Важно заметить, что тревожная привычка редко живёт в сознании в виде честной формулы «я мучаю себя». Гораздо чаще она переодевается в социально приемлемые и внутренне уважаемые формы. Она называется ответственностью. Заботой. Предусмотрительностью. Самодисциплиной. Реализмом. Взрослым подходом. И человек действительно может верить, что постоянное прокручивание вариантов делает его собраннее, умнее, внимательнее к деталям, сильнее перед лицом реальности. Ему кажется, что другие слишком легкомысленны, что они не замечают угроз, что они недооценивают сложности. Он же, напротив, не позволяет себе расслабиться, всё продумывает, всё просчитывает. И на первый взгляд это действительно можно принять за зрелость. Но зрелость не изматывает человека до бессилия. Зрелость помогает действовать, а не бесконечно крутиться внутри одного и того же эмоционального сюжета. Зрелость опирается на факты, а не на навязчивую потребность заранее прожить все ужасы. Зрелость умеет остановиться. Тревожная привычка — нет.

Со временем человек привыкает к тому, что его внутренний день начинается не с контакта с реальностью, а с проверки собственного состояния. Всё ли в порядке. Нет ли ощущения надвигающейся беды. Не прозвучало ли вчера что-то тревожное. Не изменилось ли отношение других. Не ухудшилось ли физическое самочувствие. Не упущено ли что-то важное. Эта постоянная внутренняя сверка формирует особое отношение к жизни: не я вхожу в день и встречаю его как он есть, а я сначала оцениваю, насколько он опасен, и только потом пытаюсь жить. Внешне это может быть совершенно незаметно. Человек ходит на работу, общается, выполняет обязанности, отвечает, улыбается, остаётся функциональным. Но внутри у него уже давно работает система непрерывного мониторинга, словно сознание поставлено на охрану от чего-то, что ещё не произошло, но ощущается как вполне возможное.

Такой внутренний режим особенно заметен в отношениях. Там тревожная привычка быстро превращает живой контакт в напряжённое наблюдение. Человек уже не просто любит, не просто общается, не просто находится рядом. Он постоянно оценивает признаки. Как посмотрели. Как ответили. Не сократились ли сообщения. Не появилось ли раздражение. Не стало ли меньше тепла. Не изменился ли тон. Не возникла ли дистанция. Малейшее колебание в естественном человеческом взаимодействии начинает казаться предвестием чего-то более тяжёлого. Отношения, которые могли бы быть пространством близости, становятся полем проверки гипотез. А поскольку человеческое общение всегда содержит в себе много неоднозначности, поводов для тревожной интерпретации оказывается бесконечно много. Так человек попа-

дает в ловушку: чем важнее для него близость, тем сильнее он ищет признаки её разрушения, а чем сильнее он их ищет, тем труднее ему просто быть в близости без скрытого напряжения.

На работе тревожная привычка проявляется иначе, но не менее изнурительно. Человек постоянно смотрит на свою деятельность как на потенциальное место провала. Даже если всё идёт нормально, он не ощущает опоры. Каждое новое задание воспринимается как возможное разоблачение собственной некомпетентности. Каждое замечание — как намёк на серьёзное недовольство. Каждое изменение — как предвестие нестабильности. Такой человек нередко кажется очень ответственным, потому что он действительно старается, перепроверяет, держит многое в голове, подолгу думает над деталями. Но если присмотреться глубже, становится видно, что значительная часть его усилий связана не с самой задачей, а с попыткой не допустить внутренне ожидаемого краха. Он работает не только ради результата, но и против воображаемой катастрофы. А это совершенно другой уровень нагрузки. Он быстрее истощает, потому что требует не просто профессионального присутствия, а постоянного эмоционального самоконтроля.

Тема здоровья для тревожной привычки тоже становится плодородной почвой. Тело по своей природе изменчиво. Оно устаёт, реагирует на стресс, недосып, питание, погоду, возраст, эмоциональные состояния. В нём всегда есть ощущения, колебания, напряжения, сбои, которые в большинстве случаев не несут катастрофического смысла. Но если человек уже привык искать худшее, тело превращается в источник бесконечных намёков. Один дискомфорт начинает жить внутри не как ощущение, а как начало сюжета. Тревожный ум мгновенно дополняет его объяснениями, прогнозами, ассоциациями. И самое тяжёлое здесь то, что тело отвечает на тревогу новыми симптомами напряжения, усталости, замирания, учащённого сердцебиения, давления, зажатости. В итоге человек оказывается в системе, где тревожное мышление усиливает телесные ощущения, а телесные ощущения подтверждают тревожное мышление. Так привычка ждать худшего становится почти физиологически убедительной.

В области денег и будущего этот механизм принимает форму постоянного предвосхищения потери опоры. Даже если у человека нет объективного кризиса, он может жить с ощущением, что стабильность слишком ненадёжна, что всё может разрушиться слишком быстро, что нужно заранее морально готовиться к неблагоприятному исходу. Он не позволяет себе чувствовать достаточность, потому что внутри уже идёт подготовка к нехватке. Он не умеет спокойно строить планы, потому что в каждом плане ищет точку будущего провала. Он может быть практичным и рациональным, но при этом оставаться глубоко захваченным идеей, что мир в любой момент способен отнять опору. Такая установка разрушает не только спокойствие, но и ощущение внутренней свободы. Человек всё меньше живёт из смысла и всё больше — из страха не допустить обвала.

Особенно болезненно тревожная привычка касается самооценки. Вначале человек может тревожиться о внешних вещах: отношениях, деньгах, здоровье, работе. Но постепенно привычка искать плохое проникает и в отношение к себе. Он начинает интерпретировать нейтральные или сложные ситуации как свидетельство собственной слабости, неготовности, недостаточности. Если кто-то отдалился, значит, со мной трудно. Если я волнуюсь, значит, я нестабилен. Если я ошибся, значит, я хуже других. Если у меня не получается успокоиться, значит, со мной что-то не так. Таким образом тревожная мысль перестаёт касаться только мира и начинает отравлять сам образ внутреннего «я». И тогда ожидание худшего становится особенно устойчивым, потому что теперь человек боится не только событий, но и подтверждения собственной неполноценности. Любая внешняя трудность мгновенно соединяется с внутренним обвинением.

Когда тревожная привычка закрепляется достаточно глубоко, она начинает влиять даже на память. Психика устроена так, что замечает и лучше удерживает то, что соответствует уже сформировавшемуся внутреннему шаблону. Если человек привык ждать плохого, он легче

вспоминает случаи, когда что-то действительно шло не так, когда его опасения оправдывались, когда расслабление несло разочарование. При этом сотни моментов, где всё разворачивалось спокойнее или благополучнее, остаются в тени, потому что они не поддерживают уже привычную внутреннюю картину. Человеку начинает казаться, что опыт подтверждает его правоту: ну вот же, я не просто так тревожусь, жизнь уже не раз доказывала, что всё может резко испортиться. Но здесь важно различать факт жизненных трудностей и привычку строить из них всеобъемлющее правило. То, что в жизни действительно бывают потери и кризисы, не означает, что ожидание беды должно стать постоянным способом быть в мире.

Почему же этот способ так прочно закрепляется? Потому что привычка всегда строится на повторении, особенно если повторение эмоционально насыщено. Обычные нейтральные мысли не оставляют такого следа, как мысли, сопровождающиеся сильным телесным и эмоциональным откликом. Когда человек много раз повторяет один и тот же тревожный маршрут, мозг начинает воспринимать его как предпочтительный. Он уже знает эту дорогу. Она знакома. Она готова. Она не требует дополнительного обучения. Стоит появиться намёку на неизвестность — и психика снова идёт по старым рельсам. Именно так формируется то, что можно назвать внутренней автоматикой. Человек уже не принимает решения тревожиться. Тревожится некая настроенная система в нём. Его сознание лишь подхватывает и рационализирует то, что уже запущено.

Эта автоматизация и создаёт ощущение беспомощности. Люди часто говорят, что понимают умом бессмысленность своих тревожных мыслей, но всё равно не могут перестать к ним возвращаться. Это происходит потому, что привычка давно вышла за пределы чисто логического уровня. Она живёт в ассоциациях, в телесной готовности, в скорости эмоционального захвата, в натренированной связи между неопределённостью и внутренней мобилизацией. Поэтому простое «не думай об этом» почти никогда не работает. Оно пытается остановить вертушку процесса, не замечая глубины. Более того, попытка грубо запретить себе тревожиться может усилить тревогу, потому что человек добавляет к первому напряжению ещё и внутреннюю борьбу с ним. Он боится не только события, но и того, что опять не справится со своими мыслями.

На этом фоне становится понятнее, почему тревожная привычка так часто воспринимается как часть личности. Она сопровождает человека во множестве ситуаций, звучит в его внутреннем голосе, влияет на решения, окрашивает чувства, формирует ожидания. Ему кажется, что таков его характер. Что он «по природе» тревожный, что он «всегда» был таким, что он просто не умеет иначе. Но характер и закреплённый алгоритм — разные вещи. Характер — это широкий рисунок личности, в котором есть глубина, ценности, чувствительность, способы взаимодействия, особенности темперамента. Алгоритм — это повторяющаяся последовательность внутренних шагов, которая активируется в определённых условиях. Привычка ждать худшего именно такова. Она узнаётся по шаблонам. Сначала неопределённость. Потом напряжение. Потом потребность срочно что-то понять и проконтролировать. Потом мысленное прокручивание. Потом усиление страха. Потом временное облегчение через проверку, размышление или поиск подтверждений. Потом новый виток. Это не «я как личность». Это работа внутренней схемы, которая когда-то закрепились и теперь включается почти автоматически.

Такое различие чрезвычайно важно, потому что без него невозможно настоящее изменение. Пока человек считает тревожную привычку своей сущностью, он может только стыдиться её, терпеть или пытаться грубо подавлять. Но когда он начинает видеть в ней распознаваемый алгоритм, появляется пространство для наблюдения. А наблюдение всегда меняет отношение. Если я не «плохой», не «слабый», не «испорченный», а человек, чья психика привыкла определённым образом реагировать на неизвестность, тогда передо мной уже не безликая вина, а конкретный внутренний процесс. Его можно замечать. Его можно изучать. В нём

можно различать повторяющиеся шаги. А если что-то распознаётся как повторяющийся процесс, это уже не выглядит мистической судьбой.

Очень важную роль в закреплении тревожной привычки играет и то, как человек относится к собственным мыслям. Если он убеждён, что каждая тревожная мысль несёт важное предупреждение, он будет относиться к ней с повышенным вниманием. Он будет считать необходимым её додумать, проверить, проанализировать, перепроверить. Но как раз это и делает мысль сильнее. То, чему мы придаём особое значение, получает больше места в психике. И тревога этим пользуется. Она словно говорит: не пропусти, это серьёзно, тут может быть опасность, нельзя просто так это оставить. Человек подчиняется и начинает вращать мысль дальше. А потом замечает, что она стала только громче. Так создаётся иллюзия важности. Мысль кажется значимой, потому что постоянно присутствует, но присутствует она во многом потому, что ей постоянно уделяется внимание.

При этом не стоит думать, будто выход из тревожной привычки состоит в том, чтобы просто игнорировать всё неприятное. Это было бы новым искажением. Реальность действительно иногда требует внимания, оценки, решения, осторожности. Разница состоит в том, как именно человек взаимодействует с внутренним сигналом. Привычная тревожная схема требует полного погружения: думай, пока не станет ясно, просчитывай, пока не устанешь, следи, пока не найдёшь подтверждение. Более зрелая позиция предполагает другое: заметить тревогу, отнестись к ней серьёзно, но не считать её окончательным источником истины. Это значит оставлять место для фактов, времени, телесной регуляции, внешней проверки реальности, а не только для внутреннего нагнетания. Но к такой позиции трудно прийти, пока не понята сама природа привычки.

Человек, живущий внутри закреплённого тревожного алгоритма, нередко не замечает, как сильно он устал. Постоянное внутреннее сканирование кажется ему обычным режимом жизни. Он просыпается и уже немного напряжён. Общается и одновременно анализирует. Работает и внутренне перестраховывается. Отдыхает, но не до конца выходит из дежурства. Даже когда внешне всё спокойно, внутри продолжает работать тихая система предупреждения. Это утомление особого рода. Оно не всегда связано с количеством дел. Иногда его невозможно объяснить даже насыщенным графиком. Человек может иметь относительно обычный день и чувствовать себя так, будто прожил тяжёлую эмоциональную смену. И это неудивительно. Ведь значительная часть сил уходит не на сами события, а на непрерывную работу по их тревожной интерпретации.

В этой усталости есть ещё один опасный момент. Когда психика истощена, она становится ещё более склонной к тревожным шаблонам. Уставший мозг хуже выдерживает неопределённость, слабее фильтрует навязчивые варианты, быстрее цепляется за негативное. Получается порочный круг: тревожная привычка истощает, истощение усиливает тревожную привычку. Чем больше человек думает о плохом, тем меньше у него внутреннего ресурса для трезвого восприятия. А чем меньше ресурса, тем убедительнее кажется очередной мрачный сценарий. Поэтому важно видеть, что привычка ждать худшего поддерживается не только мыслями как таковыми, но и общим состоянием нервной системы. Изменение требует не только новых идей, но и постепенного выхода из режима хронической внутренней мобилизации.

Стоит сказать и о том, что тревожная привычка часто служит замаскированной формой защиты от чувств. Парадоксально, но человек, который бесконечно думает о плохом, не всегда в действительности проживает свои чувства глубоко. Часто он заменяет чувства мысленным контролем. Вместо того чтобы признать: мне страшно, мне больно, мне одиноко, мне стыдно, мне не хватает опоры, он начинает думать, анализировать, просчитывать. Мышление становится способом не оставаться наедине с переживанием. Оно делает боль более структурированной, а значит, как будто переносимой. Но цена за это высока. Человек не успокаивается по-настоящему, потому что его внутренний мир не получает реального проживания и поддержки.

Он всё время либо бежит вперёд в прогнозы, либо пытается через мысли обезвредить уже поднявшееся чувство. Так привычка ожидать худшего оказывается не только когнитивной, но и эмоциональной ловушкой.

В отношениях с самим собой эта ловушка проявляется через внутренний тон. Многие тревожные люди разговаривают с собой так, будто обязаны заранее всё предусмотреть, не ошибиться, не расслабиться, не допустить слабости. Их внутренний голос не просто насторожен, он требователен. Он не оставляет пространства для человеческой ограниченности. Он будто бы всё время напоминает: будь внимательнее, думай лучше, не пропускай, не верь хорошему слишком рано, не позволяй себе быть спокойным, пока нет полной гарантии. Такой внутренний режим делает тревожную привычку особенно устойчивой, потому что человек не просто попадает в неё автоматически, но ещё и подкрепляет её морально. Он считает, что обязан так жить. Будто иначе он станет безответственным, наивным или слабым. И здесь освобождение становится особенно трудным, ведь оно требует пересмотра не только мыслительных паттернов, но и глубинного отношения к себе.

Нередко люди боятся, что если перестанут прокручивать худшие варианты, то утратят контроль над жизнью. Им кажется, что их тревожная предусмотрительность удерживает всё от распада. Это очень важное ощущение, потому что именно оно заставляет человека снова и снова возвращаться к привычному циклу. Он не просто не знает другого способа жить, он ещё и сомневается, что другой способ вообще безопасен. Для него отказ от постоянного мысленного контроля похож на шаг в пустоту. Даже если тревога мучительна, она знакома. А знакомое часто кажется надёжнее неизвестного, даже когда причиняет боль. Так тревожная привычка защищает саму себя. Она внушает человеку, что именно благодаря ей он ещё держится, что без неё всё станет хуже, что она неприятна, но необходима. И пока эта вера не начинает трещать, внутренний алгоритм остаётся почти неприкосновенным.

Однако если смотреть честно, становится видно: постоянное прокручивание плохих вариантов редко делает человека действительно более устойчивым. Оно скорее делает его более уставшим, более зажатым, более недоверчивым к жизни и к себе. Оно может давать ложное ощущение подготовки, но почти не учит подлинному контакту с реальностью. А реальность всегда конкретна. В ней либо есть факт, либо его нет. Есть задача — и её можно решать. Есть разговор — и его можно вести. Есть чувство — и его можно выдерживать. Есть трудность — и её можно проживать. Тревожная привычка часто уводит человека от этой конкретности в бесконечное предварительное страдание. Он будто всё время живёт в преддверии жизни, вместо того чтобы встречать её по мере разворачивания.

Именно поэтому одно из самых освобождающих открытий в теме тревожной привычки состоит в понимании: ожидание худшего — это не глубина личности, а повторяемый внутренний маршрут. У него есть свои входы, свои ускорители, свои типичные сюжеты, свои способы подкрепления. У кого-то он начинается с телесного напряжения, у кого-то с неопределённости в отношениях, у кого-то с ощущения ответственности, у кого-то с внутреннего стыда, у кого-то с усталости. Но как только маршрут становится узнаваемым, человек уже может видеть его не как приговор, а как схему. А схема всегда открывает возможность выбора. Пусть сначала очень небольшого. Пусть не в самом начале, а на середине цикла. Пусть не всегда. Но всё же выбора. Не пойти по привычной дорожке ещё глубже. Не считать очередную тревожную мысль окончательным доказательством. Не отдавать ей сразу весь объём внимания. Не пытаться найти контроль там, где происходит лишь старое повторение.

Конечно, это не означает мгновенной свободы. Привычка не исчезает от одного понимания. Но понимание лишает её тайной власти. Самое изматывающее в тревожной жизни — это не только страх, но и ощущение, что он приходит как нечто бесформенное, всесильное, неразличимое. Когда человек начинает видеть в своём состоянии конкретные повторяющиеся элементы, тревога перестаёт быть тотальной. Она становится более читаемой. И тогда на

место беспомощности постепенно приходит наблюдательность. А наблюдательность — это уже начало внутренней зрелости.

В конце концов, важно, чтобы читатель этой главы вынес из неё не только объяснение, но и более мягкий взгляд на себя. Привычка ждать худшего не делает вас человеком с испорченным характером. Она не доказывает, что вы слишком слабы, слишком сложны, слишком тревожны по природе. Она говорит лишь о том, что в вашей психике закрепился определённый способ встречать неопределённость, риск и внутреннее напряжение. Этот способ мог когда-то выполнять защитную функцию. Он мог помогать чувствовать себя чуть менее безоружным перед жизнью. Он мог казаться полезным, потому что давал иллюзию собранности и контроля. Но то, что стало привычным, не обязательно должно оставаться неизменным.

Распознавание шаблонов — первый шаг к тому, чтобы перестать принимать их за судьбу. И если вы начинаете видеть, как именно в вас запускается тревожный цикл, где он усиливается, за счёт чего кажется полезным и почему так прочно повторяется, значит, вы уже выходите из полной слиянности с ним. Вы ещё можете тревожиться. Вы ещё можете по привычке мысленно искать худшее. Вы ещё можете уставать от этого. Но внутри уже появляется нечто новое: способность замечать алгоритм. А там, где алгоритм замечен, постепенно появляется и возможность перенастройки. Не через насилие, не через стыд, не через приказ немедленно стать спокойным, а через всё более точное понимание того, как именно тревожная мысль стала привычкой и почему она так долго казалась вам частью вас самих.

Глава 3. Откуда это началось: личная история тревожного ожидания

Есть момент, который для многих становится почти поворотным, хотя внешне он может выглядеть очень тихо. Это момент, когда человек впервые перестаёт смотреть на свою тревожность как на странный дефект и начинает задаваться другим вопросом. Не вопросом о том, почему он такой сложный, слабый или слишком чувствительный. Не вопросом о том, почему ему так трудно просто жить, как живут другие. И даже не вопросом о том, как поскорее перестать мучиться. А вопросом более глубоким и честным: откуда во мне вообще появилась эта постоянная готовность к худшему? Что в моей жизни, в моём опыте, в моих отношениях с миром и людьми научило меня именно так встречать неопределённость? Что со мной происходило, если моя психика решила, что расслабляться опасно, надеяться рискованно, а быть настороже — необходимо?

Этот вопрос редко приходит сразу. Долгое время человек живёт внутри своей тревожности так, как живут внутри привычного климата. Он не анализирует его происхождение, не ищет истоки, не видит исторического слоя в своих реакциях. Ему кажется, что всё это просто он сам. Его характер. Его натура. Его особенность. Его слабое место. Он привыкает к мысли, что всегда был таким: осторожным, напряжённым, быстро считывающим угрозу, болезненно реагирующим на неясность, тяжело переживающим ожидание, слишком глубоко проживающим возможную беду ещё до того, как она произошла. Он может даже начать гордиться этой внутренней настороженностью, называть её зрелостью, наблюдательностью, жизненной закалкой. А в глубине души всё равно чувствовать усталость от того, что даже в самые спокойные периоды внутри него не наступает настоящего покоя.

Но человеческая психика почти никогда не выбирает устойчивые способы реагирования случайно. За каждой глубокой внутренней привычкой стоит история. Иногда она очевидна. Иногда скрыта под множеством слоёв забывания, нормализации, привычного объяснения самого себя. Иногда человек считает своё прошлое вполне обычным, потому что не знает, как могло быть иначе. Иногда он не видит в нём ничего особенно тяжёлого, потому что так привык жить, так привык чувствовать, так привык подстраиваться, что давно перестал замечать, какой ценой это давалось. Иногда он знает, что были трудные моменты, но не связывает их со своей сегодняшней тревожностью. Ему кажется, будто прошлое уже осталось далеко позади, а то, что происходит внутри сейчас, существует отдельно, как бы само по себе. Но в действительности психика не живёт по календарю. Она не всегда отделяет прошлое от настоящего так, как это делает разум. Она запоминает не только события, но и способы выживания внутри этих событий. И часто именно эти способы продолжают жить в нас тогда, когда сами обстоятельства уже изменились.

Очень важно понять, что обращение к истокам тревожного ожидания — это не попытка свести всё к детству в упрощённом и холодном смысле. Это не сухой поиск «виноватых» и не примитивная схема, где любое внутреннее затруднение автоматически объясняется чем-то одним. Жизнь человека слишком сложна для таких упрощений. Но у тревожного ожидания почти всегда есть биография. Есть последовательность переживаний, которая когда-то сделала настороженность разумной. Есть участки внутренней истории, где надежда оказалась слишком болезненной, доверие — слишком рискованным, спокойствие — слишком недолгим. И если это увидеть, меняется сам эмоциональный тон разговора с собой. Вместо обвинения появляется понимание. Вместо грубого «со мной что-то не так» приходит гораздо более человеческое осознание: я не придумал этот способ жить на пустом месте. Он вырос из того, что мне

пришлось переживать, выдерживать, угадывать, терпеть, предотвращать или хотя бы пытаться предотвращать.

Для одних людей начало тревожного ожидания действительно уходит в детство, где было слишком мало предсказуемости. Не обязательно в драматическом смысле. Иногда речь не идёт о больших внешних катастрофах. Иногда достаточно того, что в доме было трудно понять, в каком состоянии сегодня взрослые, на что можно рассчитывать, когда будет тепло, а когда холод, где заканчивается спокойствие и начинается напряжение. Ребёнок живёт не идеями, а атмосферой. Он считывает не формулировки, а тон, выражение лица, ритм шагов, интонацию, молчание, внезапность, непоследовательность. Если значимые взрослые были эмоционально непредсказуемы, если любовь ощущалась то близкой, то недоступной, если безопасность могла быстро смениться раздражением, наказанием, унижением или холодом, ребёнок учился одному важному правилу: нужно заранее чувствовать перемену. Нужно быть внимательным к малейшим колебаниям. Нужно раньше времени угадывать, когда что-то пойдёт не так.

Это знание не формулируется словами. Оно оседает в теле, в нервной системе, в самом способе смотреть на мир. Такой ребёнок может вырасти очень чувствительным к настроению других, очень быстрым в распознавании едва заметных изменений, очень собранным, очень осторожным. Снаружи это нередко выглядит как зрелость не по годам. Но за этой зрелостью может скрываться старая необходимость всё время быть настороже. Не потому, что ребёнок родился тревожным, а потому, что внутри него сформировалась связь: непредсказуемость опасна, расслабленность может дорого стоить, лучше заранее улавливать признаки приближающегося напряжения. И во взрослой жизни этот механизм может продолжить работать уже в совершенно других обстоятельствах. Человек будет считывать интонации партнёра так, как когда-то считывал интонации родителя. Будет болезненно реагировать на паузы и дистанцию так, как когда-то реагировал на перемену домашнего климата. Будет неосознанно искать признаки надвигающейся нестабильности, потому что когда-то это действительно помогало ему ориентироваться в мире.

Для других корень тревожного ожидания лежит в критичной среде, где ошибка была не просто ошибкой, а чем-то, за что приходилось платить унижением, отвержением или глубоким стыдом. Ребёнок, которого часто сравнивали, стыдили, обесценивали, поправляли не с заботой, а с раздражением, начинает рано чувствовать, что пространство жизни небезопасно ещё и потому, что в нём нельзя быть несовершенным. Нельзя просто не знать, не уметь, ошибаться, запинаться, пробовать, путаться, расти. Любая неудача может обернуться не опытом, а ударом по самооощению. В такой атмосфере психика быстро учится жить на шаг вперёд. Не потому, что ей нравится всё контролировать, а потому, что цена непредусмотренности кажется слишком высокой. Если я заранее подумаю о плохом, если подготовлюсь, если всё перепроверю, если не позволю себе расслабиться, возможно, мне удастся избежать боли. Возможно, я не допущу позора. Возможно, не окажусь снова в том месте, где меня будут стыдить за то, что я просто человек.

Человек, выросший в такой среде, нередко становится очень требовательным к себе взрослым. Но под этой требовательностью часто скрывается не любовь к высокому качеству, а старый страх быть уничтоженным собственной ошибкой. Он заранее думает о провале, потому что не просто боится неудачи. Он боится того чувства внутреннего обрушения, которое когда-то уже было связано с неудачей. Он не просто тревожится о работе, отношениях или новых шагах. Он ждёт того момента, когда опять окажется недостаточным. И поэтому худший сценарий для него — это не просто плохой исход внешнего события. Это ещё и возвращение в болезненно знакомое пространство стыда, где он снова почувствует себя маленьким, разоблачённым, несостоятельным. Если это понять, многое становится яснее. Тревога оказывается не истерией и не выдумкой, а способом заранее защититься от очень древней внутренней боли.

Иногда истоки находятся не в критике, а в отсутствии устойчивой эмоциональной связи. Бывают семьи, где не было открытого насилия, ярко выраженной жёсткости или явной драмы, но было что-то не менее важное: ощущение эмоционального одиночества. Ребёнок вроде бы жил в обычной жизни, о нём заботились внешне, его кормили, одевали, учили, организовывали быт. Но при этом его внутренний мир оставался без настоящего отклика. Его страхи не замечали, его чувства не называли, его растерянность не выдерживали, его боль торопились обесценить или исправить. Он рано понял: со своим внутренним напряжением я в основном один. Меня могут направить, оценить, поправить, но не всегда смогут по-настоящему выдержать и успокоить. В таком опыте тоже рождается тревожное ожидание. Потому что мир ощущается не как место, где меня встретят и помогут, а как пространство, в котором мне придётся самому как-то заранее защищаться от того, что может произойти.

Если человек с детства не получил достаточного опыта надёжного эмоционального контейнера, его взрослая психика может относиться к неопределённости гораздо болезненнее. Не потому, что он слабее других, а потому, что внутри у него меньше прожитого знания: даже если мне страшно, я не один; даже если что-то случится, это можно будет выдержать вместе; даже если я растеряюсь, меня не разрушат за мою уязвимость. Там, где такого знания мало, любое возможное плохое событие переживается тяжелее, потому что пугает не только само по себе, но и перспектива остаться с ним без опоры. Тогда человек начинает заранее проживать худшее как бы в одиночку. Он мысленно готовится не просто к событию, а к собственной будущей оставленности перед ним. И это делает тревогу особенно вязкой.

Для кого-то решающим оказался опыт потери. Иногда ранней. Иногда не обязательно связанной со смертью, хотя и это бывает. Потеря может быть разной: уход близкого человека, развод родителей, исчезновение прежнего уклада, предательство друга, внезапный разрыв, эмоциональная утрата доверия, исчезновение опоры, которая казалась надёжной. Когда что-то важное уходит неожиданно, психика делает вывод не только о конкретной ситуации, но и о самой структуре мира. Она начинает жить с ощущением, что хорошее может оборваться внезапно. Что близость не гарантирует устойчивости. Что любовь не обещает безопасности. Что спокойствие может закончиться без предупреждения. И тогда человек уже не просто боится отдельных потерь. Он начинает жить в режиме упреждения. Он заранее ищет признаки охлаждения, отдаления, распада, разочарования. Он не верит хорошему до конца, потому что когда-то хорошее уже оказалось недолгим.

Такой человек может очень хотеть близости и одновременно не уметь по-настоящему в ней отдыхать. Он будет любить, но настороженно. Доверять, но с внутренним условием. Радоваться, но с привкусом ожидания, что за это придётся расплачиваться. Его тревожность будет касаться не только возможной потери, но и самой глубины привязанности. Ведь чем важнее становится человек или дело, тем сильнее включается старая внутренняя память: если это дорого, это уязвимо; если это уязвимо, значит, однажды это может быть отнято; если это может быть отнято, нужно быть готовым заранее. Так любовь и тревога начинают переплетаться, и человеку может казаться, что это естественно — любить и одновременно ждать беды.

У некоторых тревожное ожидание вырастает из опыта неожиданного предательства. Это отдельная форма внутренней травмы, потому что она касается не просто боли, а разрушения доверия к своей способности ориентироваться в людях и реальности. Когда кто-то значимый обманывает, изменяет, исчезает, оказывается не тем, кем казался, или причиняет боль именно там, где было больше всего открытости, психика переживает не только сам факт предательства. Она сталкивается с болезненным вопросом: как я мог этого не увидеть? Как я не почувствовал заранее? Почему расслабился? Почему поверил? Этот вопрос нередко оказывается настолько мучительным, что после него человек начинает строить новую систему защиты: больше не позволять себе быть застигнутым врасплох. А значит — анализировать, подозревать, замечать малейшие несоответствия, быть внимательнее, заранее просчитывать плохое. То, что со сто-

роны может выглядеть как недоверчивость или чрезмерная настороженность, часто является попыткой никогда больше не пережить тот обвал, в котором разрушилось не только отношение к другому, но и доверие к собственной способности распознавать реальность.

Иногда корни лежат в опыте хронической семейной нестабильности. Это может быть дом, где происходили частые конфликты, финансовая неустойчивость, эмоциональные качели, непредсказуемые решения взрослых, внезапные исчезновения заботы, зависимость от чьего-то состояния. В такой атмосфере ребёнок или подросток не просто тревожится от времени к времени. Он формирует образ мира как места, где почва не является надёжной. Где всё может быстро измениться. Где нельзя слишком сильно опираться на хорошее, потому что оно не гарантировано. Где нужно заранее быть готовым к перемене, к сбою, к напряжению. Позже этот человек может жить уже в гораздо более стабильных условиях, но его психика всё равно будет вести себя так, будто устойчивость — временная иллюзия, а настоящая зрелость состоит в том, чтобы никогда не забывать о возможности обрушения.

Очень часто личная история тревожного ожидания связана с болезненным стыдом. Не просто с эпизодами смущения, которые бывают у всех, а с глубоким переживанием собственной «неправильности». Если человек рос в обстановке, где его чувства, потребности, слабости или особенности вызывали насмешку, раздражение, сравнение или пренебрежение, он мог очень рано усвоить: быть собой небезопасно. Быть спонтанным рискованно. Ошибаться унижительно. Просить о помощи неловко. Показывать растерянность опасно. Тогда тревога становится не только реакцией на внешнюю угрозу, но и охраной от внутреннего разоблачения. Человек как будто всё время стоит на страже, чтобы никто — и он сам в том числе — не увидел его слабым, недостаточно хорошим, неприспособленным, неидеальным. Он заранее думает о худшем, потому что худшее в его внутреннем опыте — это не только внешняя беда, но и стыд оказаться плохим, слабым, не тем.

Из этого вырастает особый тип тревоги, который часто трудно распознать. Внешне человек может говорить, что боится провала, отказа, ухудшения, ошибки, потери. Но если пойти глубже, обнаруживается, что он боится прежде всего того чувства, которое у него возникнет внутри при столкновении с этим. Боится старого знакомого переживания собственной несостоятельности. Боится не просто событий, а себя в этих событиях. Боится оказаться незащищённым перед тем внутренним голосом, который уже давно умеет причинять боль. В таком случае ожидание худшего выполняет двойную функцию. Оно вроде бы готовит к событию, а на самом деле ещё и пытается заранее смягчить будущий стыд. Если я уже подозреваю плохое, если я уже внутренне не расслабляюсь, если уже заранее не надеюсь слишком сильно, тогда, возможно, удар будет не таким страшным. Но цена за это — постоянное отравление настоящего.

Нужно сказать и о том, что далеко не все истоки лежат только в ранних годах. Иногда человек рос относительно спокойно, но позже пережил что-то, что радикально изменило его внутреннюю карту безопасности. Тяжёлая болезнь, внезапная смерть, серьёзный финансовый крах, вынужденная перемена жизни, публичное унижение, развод, резкая утрата доверия, авария, длительный период нестабильности — всё это может сделать тревожное ожидание новым образом существования. Психика, столкнувшаяся с сильным и неожиданным ударом, нередко перестаёт верить в прежнюю предсказуемость мира. Она начинает жить так, будто внезапное разрушение теперь всегда возможно. И тогда даже если до этого человек не был особенно склонен к тревожному мышлению, после определённого опыта он может ощутить, как внутри него поселилась новая постоянная настороженность. Не как черта характера, а как след пережитого. Как внутренняя клятва себе больше никогда не оказаться слишком расслабленным перед лицом возможной беды.

Одна из самых сложных причин тревожного ожидания заключается в том, что психика часто выбирает его не просто как реакцию на страх, а как форму лояльности к своему про-

шлому. Это происходит тонко, почти незаметно. Если человек много лет жил в условиях, где нужно было быть внимательным, экономить надежду, не расслабляться, не ждать слишком многого, не верить хорошему до конца, то спокойствие может начать ощущаться почти как предательство собственного опыта. Как будто если я теперь позволю себе жить легче, значит, я не уважаю того, что со мной было. Или будто я стану наивным и снова попаду в старую боль. Поэтому тревожная настороженность иногда удерживается не только страхом будущего, но и внутренней верностью тому способу выживания, который когда-то действительно помогал. Она словно говорит: это не просто моя проблема, это моя броня, моя память, моя осторожность, моя плата за то, чтобы снова не рухнуть.

Именно поэтому разговор об истоках не должен превращаться в обвинение прошлого. Его задача другая. Он должен вернуть достоинство вашему внутреннему опыту. Показать, что ваша психика не выдумала эту форму жизни из каприза, не испортилась без причины и не решила стать вам врагом. Она приспособливалась. Училась. Искала способы сделать боль более переносимой, неопределённость менее невыносимой, удар менее внезапным. И в какой-то момент ожидание худшего действительно могло быть для неё самым доступным способом сохранить хоть какую-то устойчивость. Если вокруг было мало предсказуемости, настороженность помогала выживать. Если за ошибки стыдили, самоконтроль помогал уменьшать риск. Если хорошее обрывалось внезапно, недоверие к радости помогало не растворяться в ней полностью. Если нельзя было рассчитывать на поддержку, внутреннее сканирование угроз становилось заменой внешней опоры.

Проблема лишь в том, что способы выживания часто продолжают действовать и тогда, когда сама среда уже изменилась. Психика не всегда успевает обновить свои карты. Она продолжает жить так, будто прошлые условия всё ещё в силе. И именно в этом заключается трагедия многих тревожных взрослых. Они давно находятся в другой жизни, с другими людьми, с большим количеством возможностей, большей свободой, иной зрелостью, но внутри всё ещё носят ту систему реагирования, которая формировалась в более жёстких или болезненных обстоятельствах. Они смотрят на сегодняшний день глазами вчерашней небезопасности. Считывают сегодняшние отношения сквозь опыт старого непостоянства. Встречают нынешние ошибки с тем же внутренним ужасом, который когда-то вызывали унижение и стыд. Боятся будущего так, будто там их ждёт не просто обычная человеческая неопределённость, а повторение того, что когда-то их сломало или едва не сломало.

Когда человек начинает это видеть, в нём появляется очень важное внутреннее смягчение. Не оправдание своей боли, не растворение в прошлом, не бесконечное копание в старых историях, а именно смягчение. Он перестаёт смотреть на себя как на набор непонятных реакций. Он начинает замечать логику. И логика здесь не холодная, а живая. Если в моём детстве или юности было много непредсказуемости, неудивительно, что мне трудно расслабляться. Если меня часто стыдили или резко критиковали, неудивительно, что я болезненно боюсь ошибок и жду худшего. Если я пережил внезапную потерю, неудивительно, что мне трудно до конца доверять спокойным периодам. Если мои чувства долго не встречали отклика, неудивительно, что я плохо переношу одиночное столкновение с неопределённостью. Такое понимание не снимает тревогу мгновенно, но оно убирает из неё лишнюю жестокость. А это уже очень много.

Внутреннее смягчение важно ещё и потому, что без него человек часто остаётся в двойной ловушке. Он не только тревожится, но и стыдится своей тревоги. Не только боится худшего, но и считает свою боязнь доказательством слабости. Не только не может расслабиться, но и злится на себя за это. Такая двойная нагрузка делает состояние особенно тяжёлым. И чем глубже человек убеждён, что его тревога — это просто недостаток характера, тем меньше у него шансов по-настоящему помочь себе. Ведь он будет бороться не с алгоритмом, а с собой

целиком. Будет пытаться стать другим человеком вместо того, чтобы понять, какой историей был сформирован его нынешний способ реагирования.

Обращение к личной истории нужно не для того, чтобы навсегда остаться в объяснениях. Оно нужно, чтобы вернуть себе правильный масштаб сочувствия. Если человек много лет живёт с тревожным ожиданием, ему часто кажется, что он должен быть жёстче, собраннее, рациональнее, сильнее. Но если за этой тревогой стоит реальная история небезопасности, нестабильности, потери или боли, то первый шаг к изменению — не ожесточение, а признание. Да, этому во мне были причины. Да, моя психика училась жить именно так. Да, в каком-то контексте это было осмысленно. И да, теперь я могу постепенно отделять старую необходимость от сегодняшней реальности. Только на таком основании и возможно настоящее обновление внутреннего опыта.

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.