

*Светлана Бикобаева*

*Оркестр  
внутри меня*



18+

Светлана Бикбаева  
**Оркестр внутри тебя**

«Автор»

2026

## **Бикбаева С.**

Оркестр внутри тебя / С. Бикбаева — «Автор», 2026

Ваш блуждающий нерв не читал книг по психологии. Он просто включает замирание, когда страшно. Или атакует, когда больно. Или молчит, когда вы так долго терпели, что забыли, как дышать. Эта книга — не про «позитивное мышление». Она про анатомию ваших срывов, страхов и хронической усталости. Вы узнаете, почему тело не врёт, почему одни и те же сценарии повторяются годами и как начать выходить из режима выживания. Никакой эзотерики. Только механика. И практика, которую можно делать прямо сейчас, не дожидаясь «просветления». Об авторе «Светлана Бикбаева — психолог, автор YouTube-канала «Протоколы одиночества». Пишет жёстко, честно, с тёмным юмором. Не верит в «волшебную таблетку». Её книги — не утешение, а карта для тех, кто устал от советов «просто успокойся». Без эзотерики. Только механика и практика.

© Бикбаева С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Оркестр внутри тебя

## Глава

Светлана Бикбаева

ОРКЕСТР ВНУТРИ ТЕБЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга — не о том, как стать счастливым. Не о том, как избавиться от тревоги, наладить отношения или полюбить себя. Она о другом. Она о том, что у всего, что мы чувствуем, думаем и делаем — у наших страхов, нашей ярости, нашего изнеможения, нашей способности быть рядом с другим или невыносимости этого присутствия, — есть устройство. Не абстрактное «так сложилось». Не «у меня такой характер». А вполне определённое, изученное, измеримое устройство нашей собственной нервной системы.

Мы привыкли думать о себе как о «психике». О мыслях, чувствах, воспоминаниях, убеждениях. Но под этим слоем есть другой. Более глубокий. Тот, где работают нейроны и гормоны. Где блуждающий нерв, самый длинный и разветвлённый из всех нервов, соединяет мозг с сердцем, лёгкими, кишечником. Где электрические волны пробегают по коре, создавая ритмы, от которых зависит, видим ли мы мир ясно или сквозь пелену тревоги. Это не «физиология где-то там, в учебнике». Это то, что происходит прямо сейчас в вашем теле, пока вы читаете эти строки.

Знание этого устройства не делает жизнь волшебной. Оно не убирает боль. Не возвращает потерянное. Не отменяет годы, прожитые в режиме выживания. Но оно даёт другое. Оно даёт карту. Понимание того, почему с вами происходит то, что происходит. Почему вы взрываетесь, хотя обещали себе не кричать. Почему лежите без сил, хотя вроде бы ничего не делали. Почему одни и те же сценарии повторяются в отношениях, на работе, в общении с детьми и родителями. Почему «просто успокоиться» не работает. Почему меняться так трудно — и всё же возможно.

Эта книга — попытка рассказать об устройстве человека без отрыва от самого человека. Без заумных слов, но и без упрощений. С уважением к сложности. И с убеждением, что понимание того, как мы устроены, не лишает нас ни души, ни тайны, ни свободы. Наоборот. Оно возвращает нам всё это — но уже не как слепую веру, а как знание. Как карту, с которой можно идти дальше.

ЧАСТЬ 1. БАЗОВАЯ МЕХАНИКА: ТРИ ЭТАЖА

ГЛАВА 1. РЕПТИЛИЯ ВНУТРИ НАС

Когда я говорю «замирание», я не имею в виду паузу. Не ту осознанную остановку, которую советуют делать психологи — «посчитайте до десяти, прежде чем ответить». Я говорю о другом. О том состоянии, когда ты сидишь на диване и не можешь встать. Не потому что устала физически — хотя тело действительно свинцовое, — а потому что внутри что-то отключилось. Как будто кто-то вынул батарейку. Или перерезал провод, соединяющий желание с действием.

Ты хочешь встать. Ты помнишь, что надо бы. В раковине — посуда. В телефоне — неотвеченные сообщения. Скоро вечер, а ты ещё не ела. Но между «надо» и «сделать» — пропасть. И ты сидишь. Час. Два. Полдня.

Это не лень. Не депрессия в клиническом смысле. Это работа самой древней, дочеловеческой части твоей нервной системы. Той, что досталась нам от рептилий. От существ, которые не умеют ни любить, ни бояться в человеческом смысле, ни договариваться. Они умеют только одно: выживать. Когда опасно — замри. Когда смертельно — притворись мёртвым.

Этот механизм до сих пор внутри нас. Не как метафора. Как анатомия.

Блуждающий нерв — *nervus vagus* — назван так не случайно. Он действительно блуждает: от ствола головного мозга вниз, через шею, через грудную клетку, до самого кишечника. По пути он отдаёт ветви к сердцу, лёгким, печени, поджелудочной, желудку. Это самый длинный и самый разветвлённый из черепных нервов. Но «блуждающий» — не значит «единный». Это не одна дорога. Это целая транспортная сеть, в которой есть и скоростные магистрали, и старые просёлочные пути. И у этой сети — своя история, свой эволюционный возраст, своя логика.

У вагуса есть две главные ветви. Передняя и задняя. Вентральная и дорсальная. И это не просто анатомическая деталь. Это два разных эволюционных пласта. Два разных способа выживать. Два разных мира внутри нас.

Дорсальная ветвь — задняя — самая древняя. Она появилась задолго до млекопитающих. Ещё у рыб. Ещё у амфибий. У существ, которые не знали ни социальной жизни, ни заботы о потомстве, ни сложной коммуникации. Перед ними стояла одна задача: выжить, когда хищник уже схватил.

Эта ветвь не покрыта миелином — специальной жироподобной оболочкой, которая ускоряет проведение нервного импульса. У млекопитающих миелинизированные волокна передают сигнал со скоростью до ста метров в секунду. Немиелинизированные — в десятки раз медленнее. Это как разница между широкополосным интернетом и старой телеграфной линией, передающей слова по буквам, с паузами, под потрескивание помех.

Дорсальный вагус начинается в дорсальном моторном ядре — скоплении нейронов в продолговатом мозге, в самом эволюционно древнем отделе ствола. Оттуда он спускается вниз и иннервирует в основном органы ниже диафрагмы: желудок, кишечник, печень, поджелудочную.

Это — рептилия внутри нас. Первый, самый старый этаж.

Когда опасность слишком сильна, когда ни «бей», ни «беги» невозможны — а у рептилий и млекопитающих бывают такие ситуации: хищник уже схватил, сопротивление бесполезно — дорсальный вагус включает программу замирания. Сердце замедляется — брадикардия. Дыхание становится поверхностным, почти незаметным. Кровяное давление падает и может стать критически низким. Это максимальная экономия энергии. Организм как будто говорит: «Я не могу бороться. Я не могу бежать. Я притворюсь мёртвым. Может, пронесёт».

У некоторых животных это выглядит как настоящая смерть. Оpossum падает на бок, тело цепенеет, изо рта может идти пена, дыхание почти не улавливается. Хищник теряет интерес к «мёртвой» добыче. А опоссум через некоторое время «оживает» и уходит. Это не обман в человеческом смысле. Это древний, врожденный рефлекс. Ни одна мысль не пробегает в голове опоссума: «Притворюсь-ка я мёртвым». Тело делает это само. Без участия сознания. Как у нас отдёргивается рука от горячего.

У человека нет такого драматического спектакля. Но механика та же. Только включается она не в ответ на клыки и когти, а в ответ на события, которые психика считает как смертельно опасные. Развод. Потеря. Крушение всего, на чём стояла жизнь. Или — что бывает чаще — хроническое, многолетнее давление, которое некуда выплеснуть.

Ты не можешь убежать от ситуации. Не можешь дать отпор — некому или страшно. И твоя нервная система делает единственное, что умеет: включает рептильный протокол. Отключить всё. Сэкономить энергию. Замереть. Может, пронесёт.

Когда после тяжёлого развода женщина садится на диван и не может встать неделю, две, месяц — это не «депрессивный эпизод» в клиническом смысле. Это её дорсальный вагус включил программу замирания. Не потому что она слабая. А потому что её нервная система сделала ровно то, что делала миллионы лет до неё: распознала угрозу, оценила её как неустранимую и отключила всё, кроме базовых функций.

Или когда мать после крика на ребёнка сидит в ванной и чувствует пустоту — не стыд, стыд придёт позже, а именно пустоту, отсутствие, звенящую тишину внутри, — это её дорсальный вагус только что перехватил управление. Симпатика выжгла всё топливо в ярости. Ничего не осталось. И включился он — самый древний, самый безжалостный предохранитель. Он выключил всё. Чтобы сохранить хоть что-то.

Мы не замечаем его работу, потому что у дорсального вагуса нет голоса. Когда включается симпатика — сердце колотится, ладони потеют, в груди жар, — ты чувствуешь: что-то происходит. Это громко. Это заметно. Дорсальный вагус действует иначе. Он не кричит. Он выключает звук. Ты просто вдруг обнаруживаешь себя на диване, без сил, без желаний, с одной только мыслью: «Я тварь». Или без мысли. С пустотой.

Это не слабость. Не недостаток характера. Не «ты себя распустила». Это — биология. Древняя, тупая, спасительная биология, которая когда-то спасла твоих предков от хищников, а теперь спасает тебя от реальности, которую ты не можешь переварить.

У замирания есть крайняя форма. Когда дорсальный вагус включается на полную мощность, может возникнуть то, что психологи и психиатры называют диссоциацией. Ты не просто сидишь без сил — ты как будто выходишь из тела. Строишь на себя со стороны. Голос становится чужим. Комната — нереальной. Собственные руки — не своими. Это пугает больше всего. Люди думают, что сходят с ума. Но это не сумасшествие. Это всё та же рептилия. Просто она зашла так далеко, что отключила не только движение, но и само ощущение «я в теле». Так бывает при тяжёлых травмах. Так бывает после насилия. Так бывает, когда реальность становится невыносимой. И психика делает единственное, что может: она выходит из реальности. Как опоссум падает и цепенеет, так человек «вылетает» из своего тела. Это крайняя мера защиты. Не поломка. Последний предохранитель.

В 1994 году американский нейробиолог Стивен Порджес опубликовал работу, которая перевернула понимание вегетативной нервной системы. Он назвал её Поливагальной теорией. «Поли» — потому что вагус не один. Их два. У них разная эволюционная история и разные функции. До Порджеса считалось, что вегетативная система — это просто две ветви: симпатика (активация) и парасимпатика (торможение). Но Порджес показал, что внутри парасимпатки есть два разных отдела. Древний дорсальный вагус — рептилия внутри нас. И молодой вентральный вагус — система социальной вовлечённости, речь, мимика, контакт. Об этом речь впереди, в третьей главе.

Сейчас важно вот что: Порджес не эзотерик. Не психолог-популяризатор. Это серьёзный учёный. Его теория подтверждена десятками исследований. И она говорит нам: то, что мы считаем «характером», «слабостью», «депрессией» — часто просто работа трёх этажей нервной системы. И первый этаж — самый древний. Самый немой. Самый безжалостный.

Дорсальный вагус — не враг. Он спас ваших предков. Он спасал вас много раз. Без него вы бы сгорели от стресса ещё в детстве, когда впервые столкнулись с тем, что мама не слышит, папа не замечает, а сказать об этом — нельзя. Но проблема в том, что он часто включается не тогда, когда опасность реальна, а когда её напоминает что-то знакомое. Интонация. Хлопок двери. Ощущение, что тебя опять не услышали. И вот ты уже замерла. Не потому что тебе угрожает смертельная опасность. А потому что твоя нервная система помнит: когда-то в похожей ситуации ты была совершенно беспомощна. И включила тот же самый протокол.

Поэтому первый шаг — не «взять себя в руки», а узнать его в лицо. Назвать: «Это дорсальный вагус. Сейчас я в рептилии. Это не я плохая. Это не я слабая. Это моя биология».

Второй шаг — выход через тело. Самый простой, самый медленный, самый негероический. Через ритм. Через покачивание. Через тёплую воду на руки. Через глоток чая. Через один вдох животом — медленный вдох и ещё более медленный выдох. Рептилия не понимает слов. Она не понимает «соберись», «давай», «ты сможешь». Она понимает только тело. Медленное, ритмичное, безопасное движение — это сигнал ей: опасность миновала, можно отключать замирание.

Не сразу. Не быстро. Но по капле. По одному глотку. По одному вдоху. Жизнь возвращается.

## ГЛАВА 2. ТИГР ВНУТРИ НАС

Теперь — о том, что предшествует замиранию. О том, что мы чувствуем, когда ещё не потухли.

### Ярость.

Не злость как осознанная эмоция, которую можно выбрать — выразить или сдержать. Не раздражение, которое можно подавить усилием воли. А именно ярость — та, что поднимается откуда-то из глубины, как волна, как огонь, как удар. Та, после которой трясутся руки, звенит в ушах и ты не помнишь, что говорил, что делал, куда шёл. Та, про которую потом говорят: «На меня словно затмение нашло». И это не метафора — это почти клиническое описание того, что происходит с мозгом, когда включается симпатическая нервная система.

Это второй этаж. Тигр внутри нас.

Если дорсальный вагус — это древняя, медленная система замирения, доставшаяся нам от рептилий, то симпатика — следующий эволюционный шаг. Она появилась позже, когда живым существам понадобилось не просто притворяться мёртвыми, а активно реагировать на угрозу. Убегать. Догонять. Сражаться. У рептилий симпатическая система уже есть в зачатке, но у млекопитающих она достигает пика. Это система немедленного реагирования. Если дорсальный вагус — тихое «замри и не дыши», то симпатика — оглушительный крик: «Опасность! Подъём! Все системы — бой!». Эволюционно она нужна была для встречи с хищником. Увидел саблезубого тигра — и тело мгновенно мобилизовалось. Не думать. Думать некогда.

Анатомически это цепочка ганглиев, нервных узлов, которая тянется вдоль позвоночника слева и справа. Её волокна выходят из грудного и поясничного отделов спинного мозга — от первого грудного позвонка до второго-третьего поясничного — и расходятся ко всем внутренним органам: к сердцу, лёгким, мышцам, надпочечникам, сосудам. Её главный нейромедиатор — норадреналин. А надпочечники, которые она активирует, выбрасывают в кровь адреналин. Это два разных вещества, и оба — ключевые. Норадреналин работает как передатчик сигнала от нерва к органу. Адреналин работает как гормон — разносится с кровью по всему телу и многократно усиливает эффект. Вместе они создают то, что мы чувствуем как «накрыло».

Механика запуска проста и безжалостна. Когда мозг распознаёт угрозу — реальную или воображаемую — первой срабатывает амигдала. Миндалевидное тело. Центр страха. Она находится глубоко в височной доле и обучена миллионами лет эволюции считывать опасность. Она не думает. Она сравнивает входящий сигнал с архивами памяти. Если есть совпадение с прошлой угрозой — криком, отвержением, унижением, насилием — она мгновенно включает сирену. Сигнал идёт в гипоталамус, командный центр, и тот отдаёт приказ: «Полная мобилизация».

Дальше — каскад. Надпочечники выбрасывают адреналин. Сердце ускоряется — нужно гнать кровь к мышцам. Бронхи расширяются — лёгким нужно больше воздуха. Кровь отливает от внутренних органов и кожи и приливает к мышцам: сейчас нужно бежать или драться, а не переваривать обед и не выглядеть красиво. Зрачки расширяются. Ладони потеют — это древний механизм сцепления с поверхностью, чтобы лапы не скользили при бегстве. Пищеварение останавливается. Иммунная система приглушается — не до неё. Всё это происходит за доли секунды. Быстрее, чем вы успеваете подумать.

Вот в этом — ключ. Ярость — не эмоция. Эмоция — это когда префронтальная кора уже обработала сигнал и выдала вердикт: «Я злюсь. Я раздражена. Я в гневе». Но симпатика срабатывает до того, как кора вообще получает слово. Сигнал от амигдалы идёт двумя путями. Короткий путь — сразу в гипоталамус, в обход коры. Длинный путь — через кору, где сигнал осознаётся и обрабатывается. Но короткий путь быстрее. На те самые три-шесть секунд, которые решают всё. В этом окне вы ещё не выбираете. Вас уже несёт. Адреналин уже в крови. Сердце уже колотится. И только потом приходит осознание: «Я сейчас в ярости».

Именно поэтому совет «просто успокойся» физиологически безграмотен. Это как сказать человеку с пробитой артерией: «Просто перестань истекать кровью». Механизм уже запущен. Адреналин уже в крови. Нужно время, чтобы он рассосался, и нужна работа парасимпатки, чтобы его нейтрализовать. Но об этом — в свой черёд.

Тигр дан нам для защиты. Чтобы вовремя сказать «нет». Чтобы отстоять границу. Чтобы дать отпор. Это не ошибка эволюции, это её точный инструмент. Но есть люди — и их много, — которых с детства учили не злиться, не возражать, не быть неудобными. Им запретили использовать тигра по назначению. Им нельзя сказать «нет» сразу. Нельзя дать отпор в моменте, когда граница нарушена. Нельзя зарычать, когда больно. Им можно только терпеть. И они терпят. День. Месяц. Год. Десять лет.

А симпатика не прощает. Это система немедленного реагирования. Если ей не дать сработать вовремя, она не исчезает. Она копится. Адреналин и норадреналин, не израсходованные в действии, остаются в теле фоном. Мышцы хронически напряжены. Сердце бьётся быстрее, чем нужно. Сосуды сужены. Кортизол зашкаливает. Это как паровой котёл, у которого перекрыли выпускной клапан. Давление растёт. И когда наступает момент — любой, самый незначительный, — плотина рушится. Это уже не злость. Это ярость. Та, что пугает и самого человека, и всех вокруг. Та, про которую потом говорят: «Я не знаю, что на меня нашло». Нашло не «что». Нашёл тигр. Которого не выпускали годами. Он вырвался сам. Без спросу. Снёс всё.

После взрыва наступает опустошение. Это не облегчение — адреналин ещё какое-то время циркулирует в крови, но силы уже кончились. Симпатика выжгла всё топливо. И тогда включается дорсальный вагус. Рептилия. Замирание. Стыд. «Я тварь». «Как я могла». «Я чудовище». «Я плохая мать». «Я ничтожество».

Это не моральная оценка. Это физиологический откат. После симпатической бури тело падает в дорсальный коллапс. Это не «депрессия» в клиническом смысле — хотя может выглядеть точь-в-точь. Это закон работы трёхэтажной системы без дирижёра. После взрыва — пустота. После крика — онемение. После ярости — стыд такой силы, что хочется исчезнуть.

И в этой пустоте человек лежит на диване и не может встать. Не потому что он ленивый. Не потому что у него нет силы воли. А потому что его нервная система только что прошла полный цикл: тигр → рептилия. Без дирижёра. Без промежуточной остановки. Без возможности сказать: «Стоп, я замечаю, что злюсь, давай разберёмся».

А дальше — самое страшное. Через какое-то время пустота проходит. Организм восстанавливается. И что делает человек, у которого нет дирижёра, но есть чувство вины за только что случившийся взрыв? Он говорит себе: «Всё. Я больше никогда не буду злиться. Я буду контролировать себя ещё лучше. Я буду ещё более терпеливым. Ещё более удобным. Я докажу, что я хороший».

И тигра снова сажают в клетку. На ещё более короткий поводок. До следующего взрыва.

Этот цикл бесконечен. Терпение — «бей» или «беги» — стыд и замирание — снова терпение. Он может длиться годами. Десятилетиями. Всю жизнь. Человек может быть успешным, социально адаптированным, даже производить впечатление «очень спокойного» или «очень доброго». Но внутри него раз за разом прокручивается этот механизм, выжигая силы, здоровье и способность быть в близости.

Потому что близость — это зона, где тигр особенно уязвим. Именно с близкими труднее всего держать клетку запертой. С начальником ещё можно смолчать, а с партнёром или с ребёнком — нет. Там, где любовь, там и триггеры. Там, где привязанность, там и старые раны.

И поэтому самые страшные взрывы происходят дома. С теми, кого мы любим. А потом — самый страшный стыд. И самое глубокое замирание.

Но этот цикл — не приговор. Это просто работа системы, в которой не включён третий этаж. Которую не научили работать иначе. Которую можно научить.

Потому что дирижёр — не отсутствует. Он просто не натренирован. Он ждёт. Его можно включить — через голос, через дыхание, через лицо, через медленный выдох, через слово «нет», сказанное не через месяц, а в моменте. Не в момент взрыва — в этот момент дирижёр уже не включить, там балом правит тигр. А раньше. Когда челюсть только начала сжиматься. Когда тепло в груди только появилось. Когда тигр только повёл ухом.

В этот момент можно сделать один длинный выдох. И спросить себя: «Что я сейчас чувствую?» И ответить себе — не вслух, можно про себя: «Я злюсь. Я имею право. Я в безопасности. Я могу не кричать».

Это не решит всё сразу. Это тренировка. Медленная. С откатами. Снова взрыв — снова стыд — снова попытка заметить раньше. Но со временем, с практикой, цикл становится длиннее. Между триггером и взрывом появляется зазор. Не три секунды, а пять. Не пять, а десять. А потом и целая пауза, в которую можно вставить слово.

И однажды — не в какой-то особенный день, а в самый обычный — человек замечает, что не взорвался. Что ответил словами. Что не ушёл в пассивную агрессию — сказал прямо: «Мне это не подходит». И мир не рухнул. И отношения не разрушились. И стыд не накрыл. Просто — сказал. И пошёл дальше.

Это и есть момент, когда дирижёр впервые поднял палочку. Негромко. Неуверенно. Но оркестр заиграл — не грохот тигра, не тишину рептилии, а музыку. Свою. Живую. Настоящую.

### ГЛАВА 3. ДИРИЖЁР ВНУТРИ НАС

Есть у млекопитающих одна способность, которой нет у рептилий. Рептилия не узнаёт своих детёнышей. Она откладывает яйца и уходит. Если вылупившийся детёныш попадётся ей на глаза, она может его съесть — он для неё просто движущийся объект подходящего размера. Рептилия не скучает, не заботится, не играет и не ищет контакта. Она живёт в мире, где есть только два состояния: «опасно — замри» и «не опасно — можно поесть или погреться». Никаких «мы». Только «я» и «среда».

Млекопитающие устроены иначе. Детёныш млекопитающего рождается беспомощным. Он не выживет один — ни день, ни час. Ему нужно, чтобы мать была рядом. Чтобы она слышала его крик, чувствовала его запах, различала оттенки его голоса — голоден ли он, замёрз, испуган. Ему нужно, чтобы она откликнулась. И эволюция создала для этого специальную систему — самую молодую, самую быструю, самую сложную часть нашей нервной системы. Вентральный вагус. Переднюю ветвь блуждающего нерва. Дирижёра.

Если дорсальный вагус — это древний, медленный, немой предохранитель, который умеет только одно: выключить всё, когда ничего другого не осталось, — то вентральный вагус это полная ему противоположность. Он покрыт миелином, специальной жироподобной оболочкой, которая ускоряет проведение нервного импульса до ста метров в секунду. Это широ-

кополосный интернет по сравнению с телеграфной линией дорсального. Он выходит из двойного ядра в продолговатом мозге и иннервирует совсем другие органы: гортань, глотку, мягкое нёбо, мышцы лица, сердце, бронхи и среднее ухо. Всё то, что участвует в контакте. В голосе. В мимике. В умении слышать другого — не просто звук, а интонацию, тепло, намёк.

Вентральный вагус — это система социальной вовлечённости. Когда он активен, лицо человека расслаблено. Он может улыбнуться — не дежурно, а искренне, так что в уголках глаз собираются морщинки. Он может модулировать голос — не кричать и не шептать, а говорить спокойно, с интонацией, которая успокаивает не только собеседника, но и его самого. Он может слушать — не ждать своей очереди, а действительно слышать, что говорит другой. И, что самое важное, он может тормозить тигра. Вентральный вагус соединён с сердцем и умеет замедлять его ритм — особенно на выдохе. Медленный выдох активирует именно вентральную ветвь, и через неё весь организм получает сигнал: «Опасности нет. Можно расслабиться. Тигр, отбой».

Это и есть дирижёр внутри нас. Симпатика — ударные: громко, срочно, бей. Дорсальный вагус — контрабас: тихо, медленно, замри. А вентральный вагус — дирижёр, который говорит: тише, ударные; громче, струнные; вместе; сейчас. Без него оркестр либо орёт, либо молчит. С ним — играет музыку.

Но дирижёр не включается сам по себе. Он тренируется. Его тренируют в детстве. Когда мать смотрит младенцу в глаза, когда она говорит с ним спокойным, низким голосом, когда она берёт его на руки и прижимает к себе, когда она сама дышит ровно и её сердце бьётся спокойно — в этот момент вентральный вагус ребёнка активируется. Он учится: «Вот так выглядит безопасность. Вот так звучит контакт. Вот так пахнет покой». Сотни, тысячи таких микро-моментов за первые годы жизни настраивают систему. Ребёнок, которого много держали на руках, которому говорили спокойным голосом, чьи эмоции замечали и называли — «ты злишься», «ты испугался», «ты рад», — вырастает со способностью к саморегуляции. Его дирижёр натренирован.

А теперь представьте другую картину. Мать в депрессии. Или в хронической тревоге. Или она сама недополучила контакта в детстве и не умеет его давать. Она не смотрит в глаза. Она не модулирует голос — либо кричит, либо молчит. Она не обнимает — или обнимает формально, как куклу. Ребёнок лежит в кроватке, ему страшно, он плачет, но никто не подходит. Или подходит, но с раздражением. Или сначала не подходит, а потом подходит — но уже поздно, ребёнок уже в симпатике, уже орёт, уже не может успокоиться сам. И тогда его нервная система учится другому. Она учится, что мир небезопасен. Что контакт — это не про тепло, а про угрозу. Что «быть рядом» — это значит ждать подвоха.

Дирижёр такого ребёнка остаётся ненатренированным. Не потому что он сломан. А потому что его не включили вовремя. Нейронные связи, которые должны были сформироваться в ответ на спокойный голос и тёплый взгляд, не сформировались. Вентральный вагус есть — анатомически он у всех есть, — но он молчит. И тогда между тигром и рептилией нет посредника. Нет того, кто может сказать: «Стоп. Я злюсь, но могу сказать словами. Мне страшно, но я могу попросить о помощи». Вместо этого — качели. Сначала тигр орёт. Потом рептилия отключает всё. И так по кругу.

Люди с ненатренированным дирижёром — это не обязательно те, кто вырос в детском доме. Гораздо чаще это обычные семьи, где было «всё нормально». Где родители не пили, не били, даже любили — но не умели быть в контакте. Где мама годами не смотрела на ребёнка

иначе как с оценкой: «Ты уроки сделал? Ты посуду помыл? Почему четвёрка, а не пятёрка?». Где папа был рядом физически, но отсутствовал эмоционально. Где на любую детскую злость говорили: «Не кричи, это некрасиво», а на любой страх: «Не бойся, это ерунда». Никто не отзеркалил. Никто не назвал. Никто не дал права на эмоцию.

Из таких детей вырастают взрослые, которые не умеют говорить «нет» без чувства вины. Не умеют злиться без страха разрушить отношения. Не умеют просить о помощи без стыда. Они либо взрываются — и потом мучаются, либо замирают — и годами лежат на диване без сил. Их дирижёр молчит. Не потому что он испорчен. А потому что его не научили говорить.

## **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.