

12+

Анна Бокова
Разговор с внутренним врагом

Как договориться с собственным голосом, который портит
жизнь



Анна Бокова

**Разговор с внутренним
врагом. Как договориться
с собственным голосом,
который портит жизнь**

*<https://litres.ru/74149354>
ISBN 9785007001830*

Аннотация

В моей голове жил Фёдор — внутренний голос, который завтракал моей самооценкой, обедал уверенностью, а ужинал мечтами. Он очень громкий, бестактный сосед. Его нельзя выселить, но с ним можно договориться, с юмором, живыми метафорами и конкретными инструментами — от паспорта для критика до расписания его приёмов. Эта книга про то, как выключить сирену в голове и, наконец, услышать себя.

«Разговор с внутренним врагом» — для тех, кто устал от войны в собственной голове.

Содержание

Глава 1. Голос в голове, который говорит «ты ничтожество»	5
Глава 2. Почему враг внутри — это не диагноз, а норма	12
Глава 3. Три главных приёма врага: сравнение, катастрофизация и обесценивание	19
Глава 4. Тест-драйв: как понять, что враг слишком силен	29
Глава 5. Хронометраж самокритики: когда враг атакует чаще всего	39
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Разговор с
внутренним врагом
Как договориться с
собственным голосом,
который портит жизнь**

Анна Бокова

© Анна Бокова, 2026

ISBN 978-5-0070-0183-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Голос в голове, который говорит «ТЫ НИЧТОЖЕСТВО»

Мой внутренний голос проснулся раньше будильника. Собственно, он и был моим будильником — только вместо мелодии включал сводку новостей о моей никчёмности.

— Опять проспала? Ну конечно. Ты же у нас дисциплинированная. Вон, даже шторы забыла задёрнуть. Теперь соседи увидят твоё лицо без макияжа. Всем доброе утро.

Я натянула одеяло на голову. Голос скрипнул, как несмазанная дверь в старом подъезде — с той самой интонацией, от которой хочется немедленно вызвать мастера, или хотя бы смазать петли. Но петли внутри черепной коробки, увы, не смажешь.

Через пятнадцать минут я уже стояла у зеркала и смотрела на свои отёкшие глаза. Голос переключился на визуальный канал.

— Прекрасно. Мешки — как в багажном отделении «Победы». И это ты собираешься сегодня выступить на совещании? С таким лицом только в окошко почты России работать. И то — в обеденный перерыв, когда народу мало.

Знакомо? Уверена, что да. У вас, может, голос выбирает другие формулировки. У кого-то он вежливый, холодный, как администратор в дорогой клинике: «Ваше время вышло.

Вы не справляетесь. Продлить абонемент на самоуважение не получится». У кого-то — истеричный, как соседка снизу, которой вечно мешает звук вашего существования. А у кого-то он бубнит монотонно, как старый холодильник, и ты уже привыкла, но фон всё равно давит.

Мой был хамоватым мужиком с лексиконом вахтёрши из общежития. Но суть одна: в голове живёт тот, кто постоянно напоминает тебе, что ты — не ок.

Я думала, я одна такая

Где-то до тридцати лет я искренне считала, что этот голос — эксклюзивная опция к моей модели личности. Типа дополнительного оборудования. Всем достались нормальные мозги с радио «Шансон» и прогнозом погоды, а мне в комплекте положили внутреннего прокурора с пожизненной лицензией на обвинения.

Представьте моё удивление, когда однажды я сидела на кухне у подруги, пила чай из надтреснутой кружки (голос: «Даже чашку нормальную выбрать не можешь») и слышала, как она говорит:

— Понимаешь, у меня такое чувство, будто внутри сидит маленькая злая училка и комментирует каждый мой шаг. Я сегодня полчаса собиралась в магазин, потому что она твердила: «В этом пальто ты похожа на картошку в мундире».

Чай остыл. Я смотрела на подругу с тем же выражением, с каким, наверное, смотрят на человека, который вдруг заговорил на твоём тайном языке.

— И давно она у тебя? — спросила я шёпотом.

— Всю жизнь. А что, у тебя тоже?

И тут мы начали смеяться. Смех был нервный, громкий, как у двух пассажирок поезда, которые обнаружили, что едут в одном купе с одинаковыми неприятными попутчиками.

С того вечера я стала спрашивать, осторожно, между делом: «Слушай, а у тебя бывает, что ты себя ругаешь мысленно, даже когда всё нормально?» Люди отвечали по-разному, но суть сводилась к одному: бывает. У всех бывает. Просто одни научились не обращать внимания, другие — спорить, третьи — заливать голос вином или работой. А четвёртые, как я тогда, — верить каждому слову.

Откуда он берётся и почему не заткнётся

Мой внутренний критик работал на износ. Если бы он получал зарплату за каждое «ты ничтожество», я бы давно купила остров. И поселила бы его на соседнем, необитаемом. Пусть орёт на пальмы.

Психологи (я потом прочитала) называют этого товарища «внутренним критиком». Карл Юнг, кажется, говорил о «Тени» — той части личности, которую мы не принимаем и вытесняем. Фрейд бы назвал «Супер-Эго» — внутренней моральной инстанцией, которая формируется из родительских запретов и общественных норм. Современные психотерапевты, например Ричард Шварц, автор метода «Внутренние семейные системы», считают, что таких голосов у нас много — это «части» нашей психики, и критик всего лишь

одна из них, просто самая громкая.

Но если перевести с психологического на человеческий, история такая: когда-то давно, в детстве, этот голос был внешним. Им говорила мама («Не позорь меня перед соседями»), папа («Тройка? А почему не пять?»), учительница физкультуры («Девочка, ты что, инвалид?»), одноклассник Лёша, который в третьем классе назвал твой рисунок каракулей. Голос подобрал эти реплики, как собака подбирает кости, сложил в кучку и теперь грызёт по ночам.

Со временем он обучился: набрал словарный запас, освоил интонации. И теперь звучит так убедительно, что кажется — это и есть твоё собственное мнение.

Но вот что важно: **это не твой голос**. Это радио, которое когда-то настроилось на волну «Критика FM», и с тех пор ты не можешь найти ручку настройки.

Почему «убить врага» не получится

Когда я только начала воевать со своим критиком, я действовала как типичный русский человек: решила его задавить. Я кричала на него мысленно. Пыталась заглушить аффирмациями. Вешала на зеркало стикеры с надписями «Ты прекрасна!» — и голос ржал над ними, как над анекдотами про Вовочку.

Бороться бесполезно. Проверено годами, слезами и тремя выброшенными в мусорку блокнотами с «утренними страницами благодарности».

Голос — не опухоль, которую можно вырезать. Он —

часть твоей психики, кривая, неудобная и скрипучая. Если попытаться её отпилить — будет больно, и на её месте вырастет что-то ещё более кривое.

Лучше сесть за стол переговоров.

Звучит, конечно, как начало плохого тренинга личностного роста. «Договорись со своим внутренним критиком! Стань лучшей версией себя! Купи мой курс за девяносто девять тысяч рублей!» Фу-фу-фу. Нет.

Я предлагаю признать: этот скрипучий сосед существует. Он не исчезнет. Он будет комментировать твою жизнь до самого конца. Но ты можешь перестать платить ему арендную плату своим спокойствием.

Можно научиться говорить ему: «О, привет. Опять ты. Ну давай, выкладывай, что там у тебя сегодня по повестке. Я пока чай поставлю».

И вот когда он поймёт, что его громкие заявления не вызывают у тебя паники, слёз или желания немедленно всё бросить, — он начнёт сбавлять громкость, не из вежливости, а из-за скуки. Критики, как и тролли в интернете, питаются твоей реакцией. Нет реакции — нет смысла орать.

Инструмент: Паспорт внутреннего голоса

Начнём с простого. Не надо сразу лезть в глубины подсознания с лопатой и фонариком. Мы просто познакомимся с врагом поближе. Как в паспортном столе: имя, фото, особые приметы.

Возьми самый обычный лист бумаги (можно в клеточку,

можно вырванный из детского альбома для рисования), ручку, которая нормально пишет и ответь на вопросы:

— **Как звучит твой голос?** Опиши его интонацию, тембр, громкость. Скрипит? Шипит? Бубнит? Говорит с просительными интонациями, как будто сам не уверен? Или рубит фразы, как прокурор на процессе?

— **Есть ли у него пол и возраст?** Мой, например, мужик лет пятидесяти, с одышкой и вечно недовольным лицом. У подруги — противная девица-подросток с насмешливым голосом. У кого-то — безликий робот.

— **Где в теле он живёт?** Закрой глаза и послушай его в следующий раз. Где отзывается? У меня — в затылке, как будто кто-то сверлит. У кого-то в груди тяжесть. У кого-то в животе холодный комок.

— **Чьи интонации он копирует?** Мамы? Отца? Бывшего начальника? Строгой училки из пятого класса? Это важно для понимания, откуда ноги растут.

— **Какая у него коронная фраза?** Не «ты ничтожество» вообще, а конкретная, которую ты слышишь чаще всего. «Вечно у тебя всё не как у людей». «Лучше бы и не начинала». «Кому ты такая нужна». Запиши дословно.

Это упражнение — не сеанс психоанализа. Это просто инвентаризация, типа как переписать мебель в квартире, прежде чем делать ремонт. Мы не оцениваем, не лечим, не пытаемся исправить. Мы просто смотрим.

Что сделать прямо сейчас?

— **Остановись на минуту.** Буквально поставь таймер на телефоне — шестьдесят секунд. Закрой глаза и просто послушай, что говорит голос прямо сейчас. Не спорь. Не соглашайся. Слушай, как радио в маршрутке. Просто отметь. «Ага, опять про внешность. Ага, с интонацией тёти Вали».

— **Дай ему имя.** Не «Внутренний критик» — это скучно. Пусть будет Фёдор, Клавдия Петровна, Бухгалтер, Радио «Шипение». Юмор здесь — наше главное оружие. Фёдора бояться сложнее, чем безликого Голоса. Проверено.

— **Скажи ему вслух одну фразу.** Да, вслух. Если дома никого нет — отлично. Если есть — скажи шёпотом в ванной. Фраза простая: «Я тебя слышу. Иди пока чай попей». Всё. Больше ничего не надо. Это не победа. Это первое «здравствуйте» соседу, с которым предстоит жить долго и, возможно, мирно.

В следующей главе мы поговорим о том, почему этот сосед — не диагноз, а норма. И почему, если у вас его нет, стоит провериться у психиатра. Шучу. Или нет.

До встречи. Фёдор пока пошёл пить чай.

Глава 2. Почему враг внутри — это не диагноз, а норма

Когда я впервые рассказала маме про Фёдора (так я назвала свой внутренний голос, если вы пропустили первую главу), она посмотрела на меня с тем же выражением, с каким смотрит врач-терапевт на пациента, который лечит насморк тридцатью тремя народными средствами одновременно.

— Доченька, — сказала она, размешивая сахар в чашке с такой силой, что ложка звенела, — у всех есть этот голос. Просто умные люди называют его совестью и идут дальше работать.

Мама у меня женщина простая. Она тридцать лет отработала бухгалтером на заводе и верит в силу квартального отчёта больше, чем в психологию. Но именно в тот момент, глядя, как она спокойно реагирует на новость о моём внутреннем абьюзере, я задумалась: а что, если она права? Что, если Фёдор — это не какая-то эксклюзивная поломка в моей голове, а базовая комплектация? Типа дворников на лобовом стекле: иногда скрипят, иногда размазывают грязь, но без них в дождь никак.

Эволюция подарила нам внутреннего зануду

Представьте себе древнего человека. Назовём его Гоша. Гоша живёт в пещере, носит шкуру мамонта и очень хочет

есть. Гоша выходит из пещеры и видит куст с красивыми красными ягодами. В голове у Гоши что-то пищит: «А вдруг они ядовитые? В прошлый раз, когда ты съел незнакомую ягоду, тебя тошнило три дня. И сосед Ог не ест такие. И вообще, ты уверен, что это ягода, а не помёт какой-то странной птицы?»

Гоша вздыхает, обходит куст стороной и остаётся жив. Его сосед Пещерный Вован, у которого внутренний голос молчал как партизан, съел ягоды и умер в корчах. Гены Вована до нас не дошли. А гены осторожного Гоши — дошли. И голос его — тоже.

Внутренний критик, по сути, это древняя сигнализация. Она должна была срабатывать на реальную угрозу: саблезубый тигр, ядовитая змея, незнакомое племя с копьями. Но мы живём не в пещере. Мы живём в мире, где главные угрозы — это дедлайн в четверг, незакрытый кредит и фотография бывшей одноклассницы в соцсетях, где она выглядит как после отпуска на Мальдивах, хотя, по слухам, не вылезает с тремя детьми и ипотекой.

Сигнализация осталась, а тигры исчезли. Вот она и срабатывает на что попало. На то, что ты съела лишнюю булку. На то, что ты опоздала на десять минут. На то, что ты сказала глупость на совещании. Древний мозг не различает нюансов. Для него «меня могут уволить» звучит так же тревожно, как «меня могут съесть». И он включает сирену.

Психологи подтверждают: вы не псих

Когда я дорвалась до книг по психологии (не от хорошей жизни, а от желания понять, почему я третий час лежу и прокручиваю в голове неудачную шутку пятилетней давности), я с облегчением выдохнула. Оказывается, внутренний диалог — это не симптом шизофрении. Это нормальное функционирование психики.

Лев Выготский, наш родной советский психолог, ещё в начале прошлого века писал, что внутренняя речь — это механизм мышления. Ребёнок сначала говорит вслух, потом шёпотом, а потом слова сворачиваются внутрь и становятся мыслями. И если в детстве тебе часто говорили «не лезь», «не позорься», «у тебя руки из одного места», то эти фразы тоже сворачиваются внутрь и становятся частью внутреннего диалога. Не потому что ты плохая, а потому что так работает память.

Современные исследования (например, работы Итана Кросса, автора книги «Искусство слышать свой внутренний голос») показывают: у всех людей есть поток мыслей. Вопрос не в том, есть ли у вас критик. Вопрос в том, насколько громко он звучит и верите ли вы ему на слово.

Кстати, полное отсутствие внутреннего критика — вот это реальный повод насторожиться. Люди с повреждениями определённых зон мозга могут терять способность к самокритике. И, знаете, ничего хорошего. Они перестают замечать свои ошибки, не учатся на них, теряют социальные связи. Так что, как ни крути, Фёдор нам зачем-то нужен.

Зачем он вообще нужен, этот зануда

Давайте на секунду представим, что Фёдор ушёл в бес­срочный отпуск. Купил путёвку в санаторий, уехал пить ке­фир и не звонит. Что происходит с вами?

Вы приходите на работу в пижаме. Потому что зачем пе­реодеваться, если и так удобно? Вы говорите начальнику, что он дурак, потому что это правда, а чего стесняться? Вы едите торт на завтрак, обед и ужин, потому что вкусно же. Вы пи­шете пост в соцсетях с двадцатью ошибками в слове «здесь». И вам плевать.

Первые пару дней — эйфория. Свобода! Через неделю — увольнение, проблемы со здоровьем и недоумение дру­зей. Оказывается, Фёдор, при всех его недостатках, выпол­нял функцию... ну, скажем так, санитарного кордона. Он следил, чтобы вы не выходили за рамки социально приемле­мого поведения. Он напоминал, что надо чистить зубы, пла­тить по счетам и извиняться, если наступили кому-то на но­гу.

Проблема не в том, что он существует. Проблема в том, что его настройки сбились. Он из полезного сторожа превра­тился в параноидального вахтёра, который орёт «СТОЯТЬ! КУДА?!» на каждого, кто входит в подъезд, включая жиль­цов. И наша задача — не выгнать его на мороз (он же око­леет, а нам потом отвечать), а объяснить ему новые правила игры.

Когда норма превращается в проблему

Тут важно провести черту. Внутренний критик — это норма. Внутренний критик, из-за которого вы не можете встать с кровати, — это уже не совсем норма или совсем не норма.

Психологи говорят о «токсичном стыде» и «жёстком внутреннем критике» как о факторах, которые могут приводить к депрессии, тревожным расстройствам и прочим малоприятным вещам. Грань проходит там, где голос перестаёт быть советчиком и становится надзирателем.

Вот простой тест из трёх вопросов (не путать с тест-драйвом из четвёртой главы, там будет другое):

— **Мешает ли голос вам делать то, что вы хотите?** Например, вы хотели пойти на танцы, а он сказал: «Куда? Ты двигаешься как холодильник». И вы не пошли.

— **Отнимает ли голос у вас сон?** Если вы лежите ночью и прокручиваете дневной разговор с коллегой, а голос комментирует каждую вашу реплику с оценкой «двойка», — это тревожный звоночек.

— **Верите ли вы ему на сто процентов?** Если его «ты ничтожество» звучит для вас как объективная истина, как прогноз погоды от Гидрометцентра, — пора что-то менять.

Если на все три вопроса вы ответили «да», не пугайтесь. Мы не в кабинете психиатра, и я не ставлю диагнозы. Я просто констатирую: ваш Фёдор перешёл из разряда «особенность характера» в разряд «мешает жить». И с этим можно работать. Чем мы, собственно, и займёмся в следующих гла-

вах.

Инструмент: Дневник наблюдений за врагом

В прошлой главе мы выдали Фёдору паспорт. Теперь заведём на него досье. Как в полиции: что, где, когда, с какой громкостью.

Упражнение простое, но требует немного терпения. Вам понадобится блокнот, заметки в телефоне или даже салфетка из кафе. Суть вот в чём: в течение трёх дней записывайте каждый случай, когда голос активизируется. Не надо писать роман. Три пункта:

— **Ситуация.** Что происходило? (Смотрела в зеркало. Готовила ужин. Отправила письмо начальнику. Увидела фото Ленки из отпуска.)

— **Фраза.** Что конкретно сказал голос? Дословно. («Ну и рожа». «Котлеты пересолены, ты даже это не умеешь». «Ленка вон на море, а ты тут как дура»).

— **Реакция.** Что вы сделали под влиянием этой фразы? (Расстроилась и пошла есть шоколад. Выбросила котлеты и заказала пиццу. Закрыла соцсети и ушла плакать в ванную.)

Зачем это нужно? Во-первых, вы увидите закономерности. Может оказаться, что голос активизируется строго в определённое время суток (например, в одиннадцать вечера, когда вы устали и хотите спать) или в определённых ситуациях (всегда после общения с мамой), или с определённой лексикой (слово «должна» как красная тряпка).

Во-вторых, сам процесс записывания уже снижает градус.

Пока вы ищете ручку и формулируете фразу, вы перестаёте быть жертвой голоса и становитесь исследователем. А исследователю не так страшно. Исследователю интересно.

В-третьих, это материал для дальнейшей работы. Через пару глав мы будем учиться отвечать Фёдору. А чтобы отвечать, надо знать, что именно он говорит.

Что сделать прямо сейчас?

— **Возьмите любой клочок бумаги.** Или откройте закладки в телефоне. Прямо сейчас, не откладывая.

— **Вспомните последний случай, когда голос на вас наехал.** Может, утром в ванной. Может, час назад, когда вы читали новости и подумали: «У всех жизнь, а у меня так, существование». Запишите по трём пунктам: ситуация, фраза, ваша реакция. Это займёт одну минуту.

— **Скажите вслух (можно шёпотом): «Спасибо за сигнал. Я тебя услышала. Угрозы жизни нет, можешь выключить сирену».** Да, это звучит немного по-идиотски. Но нашему древнему мозгу, который запустил тревогу, нужно чёткое вербальное подтверждение, что тигра нет. Попробуйте. Хуже не будет.

В следующей главе мы разберём три главных приёма, которыми Фёдор доводит нас до ручки: сравнение, катастрофизацию и обесценивание. Готовьте блокноты — будем учиться распознавать эти фокусы в лицо.

Глава 3. Три главных приёма врага: сравнение, катастрофизация и обесценивание

Фёдор — существо предсказуемое, как кошка, которая ровно в пять утра начинает орать под дверь спальни, хотя миска полная, вода свежая, а лоток чист. Причины её воплей науке неизвестны, но график соблюдается с точностью швейцарских часов.

Примерно через месяц наблюдений за своим внутренним голосом (спасибо дневнику из прошлой главы) я заметила: Фёдор не изобретателен. Он не придумывает новых оскорблений каждый день. Он, как плохой сценарист, использует одни и те же сюжетные ходы раз за разом, год за годом, просто меняет декорации.

Я выделила три его любимых приёма, три коронных номера, с которыми он выходит на сцену моего сознания. И, судя по разговорам с подругами и читательницами (да, я делилась набросками этой книги ещё до того, как она стала книгой), у вашего внутреннего критика репертуар примерно тот же.

Давайте посмотрим на эти номера вблизи, как в цирке: вот фокусник, вот клоун, вот акробат. Только у нас: вот сравнение, вот катастрофизация, вот обесценивание. Аплодисменты не требуются.

Приём первый. Сравнение, или «Посмотри на Ленку»

Сравнение — это, пожалуй, самое древнее оружие внутреннего критика. Ещё в песочнице он нашептывал: «Смотри, у Маши куличики ровнее. А у тебя ведёрко кривое». И понеслось.

Взрослая версия звучит сложнее, но суть та же. Листаешь ленту соцсетей. Видишь фотографию бывшей однокурсницы на фоне Эйфелевой башни. Фёдор тут как тут: «О, гляди. У людей Париж, круассаны, романтика. А у тебя? Правильно. Пятница, гречка, сериал про маньяков. И даже кота нет. Даже кактус засох».

Заметьте, как хитро он работает. Он не говорит прямо: «Ты неудачница». Он подводит к этому через сравнение. Берёт случайный фрагмент чужой жизни, тщательно отфильтрованный и приукрашенный для соцсетей, и ставит рядом с вашим полным ощущением собственной жизни. Включая немытую посуду в раковине и усталость после рабочей недели. Конечно, сравнение будет не в вашу пользу. Это как поставить рядом фотографию торта из кондитерской и сковородку с подгоревшей яичницей. Торт красивее, но он несъедобный, он из картона для рекламы.

Психологи называют это «социальным сравнением». Леон Фестингер ещё в пятидесятых годах прошлого века описал этот механизм: людям свойственно оценивать себя, оглядываясь на других. В древности это помогало понять, насколько

ко ты успешен как охотник: вон у Ога шкура мамонта, а у тебя только дохлый заяц. Пора что-то менять. Но в современном мире, где «шкуры мамонтов» демонстрируются двадцать четыре часа в сутки с идеальными фильтрами и правильным освещением, этот механизм даёт сбой. Мы сравниваем своё закулисье с чужим парадным фасадом. И, конечно, проигрываем.

У Фёдора есть любимая разновидность сравнения — «сравнение с мифическим идеалом». Он не просто показывает вам Ленку в Париже. Он показывает вам некую абстрактную Женщину-Которая-Всё-Успевает. У неё идеальные дети, идеальный муж, идеальный пресс, идеальный борщ и идеальный порядок в шкафу. Она просыпается в пять утра, медитирует, пишет книгу, бежит марафон и при этом у неё всегда свежий маникюр. Этой женщины не существует. Но Фёдору плевать. Он поставил её фотографию на рабочий стол вашего сознания и теперь тычет пальцем: «Вот так надо. А ты?»

Приём второй. Катастрофизация, или «Всё пропало, шеф»

Это мой любимый номер Фёдора. Настолько абсурдный, что если вовремя его заметить, можно даже посмеяться. Но если не заметить — здравствуй, бессонница в три часа ночи.

Катастрофизация — это когда из мухи слона не просто делают, а муху объявляют предвестником апокалипсиса. Вы отправляете рабочее письмо с маленькой опечаткой. Вместо

«договор» написали «договр». И понеслось.

«Всё. Конец. Теперь начальник увидит, какая ты безграмотная. Он расскажет всему отделу. Они будут смеяться. Тебя не повысят. Потом сократят. Ты останешься без работы. Не найдёшь новую. Придётся продать квартиру. Будешь жить под мостом. И поделом тебе. За „договр“».

Знакомо? Это классическая цепочка катастрофизации. Аарон Бек, основатель когнитивной терапии, называл это «когнитивным искажением». Мозг берёт маленькое событие и начинает нанизывать на него самые страшные прогнозы, как бусины на нитку: каждая следующая бусина страшнее предыдущей. И вот уже не опечатка, а полный жизненный крах.

Фёдор обожает катастрофизацию, потому что она моментально включает режим паники. В панике человек не рассуждает. В панике человек верит. А верить Фёдору — это всё равно что верить прогнозу погоды от бабушки, у которой ноет колено. Может, дождь и будет. А может, она просто вчера пересолила суп.

Мой личный рекорд катастрофизации: однажды я забыла поздравить коллегу с днём рождения. К вечеру Фёдор развернул сценарий, в котором коллега обижается, настраивает против меня весь офис, меня увольняют с волчьим билетом, и я заканчиваю свои дни билетёршей в провинциальном театре. На следующий день коллега сказала: «Ой, да я сама забыла, что у меня день рождения. Мама напомнила». Так что

театр пока без меня.

Приём третий. Обесценивание, или «Да это каждый может»

Этот приём Фёдор применяет постфактум. Вы сделали что-то хорошее: сдали сложный проект, приготовили вкусный ужин, пробежали пять километров, написали главу книги (привет, Фёдор, я тебя вижу). И только вы собираетесь почувствовать удовлетворение, как он подкрадывается сзади и дышит в затылок.

«И что? Это каждый может. Подумаешь, проект. Да любой стажёр справился бы. Ужин? Мясо суховато, соуса мало, и вообще картошка полезнее в мундире. Пять километров? Кому это интересно? Вон люди марафоны бегают. А ты со своей пятёркой выпендриваешься. Книгу написала? Да кто её читать будет? Ты же не Улицкая».

Обесценивание — это, пожалуй, самый подлый приём. Потому что он бьёт по радости. По тому маленькому тёплому чувству, которое должно возникать, когда ты что-то сделала. Фёдор крадёт это чувство. Как вор на рынке — только что в руке было яблоко, и вот уже пусто.

С точки зрения психологии, обесценивание — это защитный механизм. В детстве многим из нас говорили: «Не хвались», «Не высовывайся», «Сделал дело — сиди тихо». И внутренний критик усвоил: радоваться достижениям опасно. За радостью может прилететь наказание. Лучше сразу принизить свой успех, чтобы никто (включая саму себя) не

подумал, что ты о себе слишком высокого мнения.

Но правда в том, что радость от сделанного — это не гордыня. Это топливо. Без него движение останавливается. Если каждый раз, когда вы заканчиваете что-то сложное, Фёдор говорит: «Ерунда, любой дурак справится», — вы перестаёте хотеть что-то делать. Зачем, если всё равно не оценят? Даже вы сами.

Как распознать приёмы в действии

Теперь, когда мы знаем вражеский арсенал в лицо, важно научиться замечать эти приёмы в момент атаки. Не через час, когда уже съедена шоколадка и пересмотрены все грустные сериалы, а прямо во время.

У каждого приёма есть свой почерк.

Сравнение всегда начинается с «А вот у...». Или «Посмотри на...». Или «Настоящая женщина должна...» (далее идёт список из ста пунктов, который составил Фёдор на основе случайных картинок из интернета). Маркер: вы чувствуете укол зависти или стыда, глядя на кого-то.

Катастрофизация всегда разгоняется с маленького события и за три секунды доходит до вселенской трагедии. Маркер: в голове звучат слова «всё пропало», «конец», «теперь точно». И вы чувствуете, как внутри всё сжимается в ледяной комок.

Обесценивание всегда приходит после успеха. Вы только что порадовались, и тут — бац! — Фёдор с ведром холодной воды. Маркер: вы слышите «подумаешь», «да ладно»,

«каждый может», «нечего тут гордиться». И радость гаснет, как свечка на сквозняке.

Инструмент: Три кнопки перехвата

Мы не будем спорить с Фёдором напрямую. Спорить с ним — всё равно что спорить с таксистом о политике. Времени потратишь много, а результат — испорченное настроение и желание выйти на полпути.

Вместо этого мы научимся перехватывать управление. Представьте, что у вас в руках пульт с тремя большими кнопками. Каждая кнопка — против одного приёма.

Кнопка №1. Против сравнения: «Другой фильм».

Как только Фёдор начинает показывать вам чужую жизнь как образец, нажмите эту кнопку. Скажите вслух или про себя: «Стоп. Это чужой фильм. Я смотрю свой».

Можно добавить конкретики. «У Ленки Париж. У меня — тихий вечер с гречкой. И знаешь что, Фёдор? Гречка с маслом и сериал про маньяков — это тоже ничего. У Ленки свои удовольствия, у меня свои. Я не обязана хотеть Париж. Может, мне и дома хорошо».

Смысл не в том, чтобы убедить себя, что гречка лучше Парижа. Смысл в том, чтобы разорвать связку «у неё есть — значит, у меня должно быть — а у меня нет — значит, я хуже». Это три отдельных утверждения, а не логическая цепочка. У неё есть Париж. У меня нет Парижа. Я — это я. Всё.

Кнопка №2. Против катастрофизации: «Досчитай

до конца».

Фёдор обожает преувеличивать последствия. Так дайте ему выговориться до самого абсурдного финала. А потом переспросите.

— Фёдор, то есть ты хочешь сказать, что из-за опечатки в слове «договор» меня уволят, я продам квартиру и буду жить под мостом?

— Ну... в общем... да.

— Фёдор, ты серьёзно? Опечатка — и мост? А может, всё-таки начальник просто поправит в следующем письме и будет через пять минут?

Когда вы доводите катастрофу до её логического (точнее, абсурдного) конца и произносите это вслух, мозг получает сигнал: угроза нереалистична. Древняя система тревоги начинает успокаиваться. Тигра нет. Есть только слово с пропущенной буквой.

Кнопка №3. Против обесценивания: «Стоп-кадр радости».

Как только вы сделали что-то, чем можно гордиться, и почувствовали укол удовольствия, — замрите. Буквально на три секунды. Положите руку на грудь. Скажите себе: «Я это сделала. Я молодец».

Не ждите, пока Фёдор влезет со своим «подумаешь». Опеределите его. Зафиксируйте момент, как фотограф, который делает снимок до того, как в кадр влезет случайный прохожий.

Можно даже завести специальный блокнот, куда складывать эти «стоп-кадры». Написала сложное письмо — галочка. Приготовила ужин, и он получился вкусным — галочка. Погуляла полчаса, хотя не хотелось — галочка. Фёдор будет ворчать, но его голос станет тише, когда увидит, что у вас есть своя система учёта успехов, не обесценивания, а наоборот — оценивания по справедливости.

Что сделать прямо сейчас?

— **Вспомните последний случай, когда Фёдор применил один из трёх приёмов.** Прямо сегодня или вчера. Что это было? Сравнение, катастрофизация или обесценивание? Назовите приём по имени. «Ага, это было обесценивание». Простое называние уже снижает его власть.

— **Нажмите соответствующую кнопку мысленно.** Если сравнение — скажите «Это чужой фильм». Если катастрофизация — доведите её до абсурда. Если обесценивание — сделайте «стоп-кадр» и скажите «Я молодец». Прямо сейчас, по поводу уже случившегося.

— **Приготовьте маленькую ёмкость для «стоп-кадров».** Это может быть блокнот, записка в телефоне или даже обычная банка из-под кофе. Положите туда первую запись о чём-то, что вы сегодня сделали хорошо. Даже если это просто «прочитала две главы полезной книги». Фёдор будет фыркать, но запись уже сделана. Ему остаётся только смириться.

В следующей главе мы проведём тест-драйв: узнаем, насколько сильно Фёдор влияет на вашу жизнь. Готовьтесь отвечать на вопросы честно. Врать Фёдору бесполезно — он всё равно знает правду. А нам нужна правда, чтобы понимать, с чем работать дальше.

Глава 4. Тест-драйв: как понять, что враг слишком силён

У меня есть знакомая, назовём её Аня. Аня — прекрасный бухгалтер. У неё идеальный порядок в цифрах, в документах, в жизни. Всё разложено по папочкам. Даже специи на кухне подписаны.

И вот однажды Аня позвонила мне в слезах. Причина? Она третий день не могла выбрать цвет обоев для спальни.

— Понимаешь, — всхлипывала она в трубку, — я смотрю на бежевые, и голос говорит: «Скучно. Ты серая мышь». Смотрю на голубые: «Куда? Это цвет детской. Ты взрослая женщина, води себя соответственно». Смотрю на зелёные: «Безвкусица. Ты что, в казарме живёшь?» Я уже ненавижу эти обои. Я ненавижу спальню. Я ненавижу себя.

Вот так Фёдор (у Ани его звали по-другому, но суть та же) превратил выбор обоев в экзистенциальную драму. Слезы из-за рулона бумаги. Казалось бы, смешно, но Ане было не до смеха. Она всерьёз считала, что с ней что-то не так.

А с ней всё так. Просто её внутренний критик перешёл из разряда «фон» в разряд «главный диктор». И она этого даже не заметила, как не замечаешь, что в комнате душно, пока не выйдешь на свежий воздух.

Зачем нужен тест-драйв

Представьте, что вы едете на машине. Где-то что-то постукивает, но вы привыкли к этому. Вы уже год ездите с этим стуком. Вы даже музыку погромче включаете, чтобы не слышать. И всё вроде нормально.

А потом вы даёте машину другу, и он через пять минут говорит: «Слушай, у тебя там, кажется, колесо отваливается».

С внутренним критиком та же история. Мы настолько привыкаем к его бухтению, что перестаём замечать громкость. Мы считаем нормальным просыпаться с мыслью «опять этот день». Мы считаем нормальным сомневаться в каждом своём решении по три часа. Мы считаем нормальным извиняться, когда нас толкнули в метро.

Но это не норма. Точнее, это распространённая, но не обязательная опция, как предустановленное приложение на телефоне, которое жрёт батарею и показывает рекламу. Его можно не удалять, но можно хотя бы отключить уведомления.

Тест-драйв в этой главе — это способ выйти из машины, открыть капот и посмотреть, что там стучит, без паники, без самодиагнозов, просто честная инвентаризация, как в той же бухгалтерии у Ани: сначала считаем, потом решаем, что делать с цифрами.

Шкала громкости: от шёпота до сирены

Давайте сразу договоримся: у всех есть внутренний критик. Это мы выяснили во второй главе. Вопрос не в его наличии, а в его громкости и в том, насколько вы ему подчи-

няетесь.

Я придумала для себя шкалу от одного до десяти. Не претендую на научность. Но в быту помогает.

Уровень 1—3. Шёпот за стеной.

Вы его почти не слышите. Иногда он буркнет что-то про лишнюю булку, вы пожмёте плечами и пойдёте дальше. Он не мешает вам жить, спать и принимать решения. Вы можете ошибиться, расстроиться на пять минут и забыть. Фёдор у вас — как радио у соседей: вроде есть, но вы его не слушаете.

Уровень 4—6. Фоновый шум.

Голос слышен отчётливо. Он комментирует важные события: рабочие совещания, встречи с новыми людьми, фотографии в соцсетях. Вы часто сомневаетесь перед выбором. Перебираете варианты дольше, чем хотелось бы. Иногда отказываетесь от идей, потому что «а вдруг не получится». Но в целом справляетесь. Живёте, работаете, даже радуетесь. Просто с оглядкой на Фёдора.

Уровень 7—8. Громкая связь.

Голос звучит постоянно. Он оценивает каждое ваше действие. Вы редко чувствуете себя спокойно и уверенно. Любая критика извне воспринимается как подтверждение слов Фёдора: «Вот видишь, я же говорил». Вы много сил тратите на то, чтобы соответствовать каким-то стандартам. Отдых сопровождается чувством вины. Радость — ожиданием подвоха. Сон — прокручиванием дневных ошибок.

Уровень 9—10. Сирена воздушной тревоги.

Голос не замолкает. Он управляет вашей жизнью. Вы не можете принять даже маленькое решение без мучительных сомнений. Вы избегаете новых ситуаций, потому что боитесь облажаться. Вы чувствуете себя недостойной хорошего отношения, успеха, любви. Возможно, вам знакомо состояние, когда утром тяжело встать с кровати, потому что Фёдор с первых секунд начинает свою песню. Это уже не просто «особенность характера». Это режим выживания.

На каком уровне вы сейчас? Не торопитесь с ответом. Подышите. Это не экзамен.

Чек-лист: признаки того, что Фёдор перешёл границы

Шкала — это хорошо, но иногда нужно больше конкретики. Я составила список вопросов. Отвечайте честно. Фёдор, конечно, будет нашёптывать: «Да у тебя всё нормально, не выдумывай, другие вон вообще с ума сходят, а ты со своей ерундой». Но мы его сегодня не слушаем. У нас тест-драйв.

Поставьте галочку рядом с утверждением, если оно про вас в последние полгода-год.

Блок «Решения и действия»

— Я часто откладываю важные дела, потому что боюсь сделать их недостаточно хорошо.

— Мне проще не начинать что-то новое, чем рискнуть и потерпеть неудачу.

— Когда я принимаю решение, я потом долго сомневаюсь, правильным ли оно было.

— Я могу потратить час на выбор ерунды (фильм на вечер, шампунь, начинка для пирога), потому что боюсь ошибиться.

— Я отказывалась от интересных предложений (работа, поездка, знакомство), потому что голос сказал: «Ты не справишься».

Блок «Самоощущение»

— Я часто чувствую себя самозванцем: мне кажется, что окружающие вот-вот поймут, что я на самом деле ничего не умею.

— Когда меня хвалят, я чувствую неловкость и думаю: «Они просто плохо меня знают».

— Я сравниваю себя с другими и почти всегда проигрываю в этом сравнении.

— Мне трудно назвать три свои сильные стороны без скидок и оговорок.

— Я часто извиняюсь за то, в чём нет моей вины (например, когда кто-то в меня врезался в толпе).

Блок «Эмоции и тело»

— Я просыпаюсь с чувством тревоги или усталости, даже если спала достаточно.

— У меня бывают приступы самокритики, после которых я чувствую себя опустошённой, как выжатый лимон.

— Я заедаю стресс или, наоборот, теряю аппетит, когда голос особенно активен.

— Мне трудно заснуть, потому что в голове крутятся мыс-

ли о том, что я сделала не так.

— Я плакала из-за того, что сказал мне мой внутренний голос.

Блок «Отношения»

— Я боюсь высказывать своё мнение, потому что «вдруг оно глупое».

— Я соглашаюсь на то, что мне не нравится, лишь бы не спорить и не привлекать внимание.

— Я чувствую себя виноватой, когда отдыхаю или делаю что-то для себя.

— Мне кажется, что люди относятся ко мне хуже, чем я заслуживаю, но я с этим смирилась.

— Я редко прошу о помощи, потому что «сама должна справляться».

Теперь посчитайте галочки.

0—5 галочек. Фёдор у вас есть, но он на коротком поводке. Возможно, вы уже интуитивно умеете с ним договариваться. Или у вас от природы крепкая психическая броня. В любом случае, вы читаете эту книгу скорее из любопытства или для профилактики. Это отлично.

6—12 галочек. Фёдор активно влияет на вашу жизнь. Он отнимает у вас время, силы и радость. Вы уже замечаете это и, скорее всего, устали. Вы пришли по адресу. Инструменты из следующих глав вам точно пригодятся.

13—20 галочек. Фёдор — главный режиссёр вашей жизни. Он пишет сценарий, ставит свет и озвучивает все ро-

ли. Вы живёте с постоянным чувством, что делаете что-то не так. Это тяжело. И здесь я хочу сказать важную вещь: возможно, одной этой книги будет недостаточно. Возможно, вам стоит подумать о работе с психологом, не потому что вы «сломанная» или «больная», а потому что, когда сирена орёт на полную громкость, трудно разобрать инструкцию по её отключению. Иногда нужен кто-то, кто посидит рядом и поможет нащупать выключатель.

Это не слабость. Это разумный подход к собственному ментальному здоровью. Как вызвать электрика, если проводка искрит, а вы в этом ничего не понимаете.

Почему тест — это только начало

Важный момент, который Фёдор обязательно попытается извратить. Он скажет: «Ну вот, у тебя пятнадцать галочек. Ты безнадёжна. Даже тест подтвердил». Или наоборот: «Всего три галочки? Ты что, себя обманываешь? Наверняка наврала, чтобы выглядеть лучше».

Видите, как он работает? Ему не важен результат. Ему важно, чтобы вы чувствовали себя плохо. Поэтому запомните: **тест — это не приговор. Это градусник.** Если градусник показывает высокую температуру, вы не становитесь «плохим человеком». Вы просто узнаете, что организм борется с инфекцией и принимаете меры.

Результат теста — это точка А, точка, из которой мы стартуем. Через несколько глав вы сможете пройти этот же тест снова и увидеть разницу. Но это потом. А пока мы просто

зафиксировали реальность, без оценок, без паники, без обещаний «завтра же всё исправить».

Инструмент: Контракт на наблюдение

Мы не будем прямо сейчас «бороться» с Фёдором. Борьба — это его территория. В борьбе он сильнее, у него чёрный пояс по манипуляциям.

Вместо этого мы заключим с собой контракт на одну неделю без обязательств «стать лучше». Только наблюдение.

Возьмите лист бумаги. Напишите сверху: «Контракт на наблюдение за внутренним критиком». Далее текст:

«Я, [ваше имя], обязуюсь в течение семи дней замечать своего внутреннего критика. Я не обязуюсь спорить с ним, побеждать его или менять своё поведение. Я только замечаю и записываю в дневник три вещи: когда он появился, что сказал, и какой приём использовал (сравнение, катастрофизация, обесценивание — см. главу 3).

Я разрешаю себе быть неидеальным наблюдателем. Если я забуду записать что-то — ничего страшного. Если я устану и пропущу день — ничего страшного. Это не экзамен. Это исследование.

Подпись. Дата».

Почему контракт? Потому что Фёдор обожает превращать любую практику в повод для самобичевания. «Ты пропустила день! Ты ни на что не способна! Даже простой контракт не можешь соблюсти!» Контракт снимает это напряжение. В нём чётко прописано: пропускать можно, забывать можно,

установить можно. Мы не строим коммунизм к утру понедельника. Мы просто смотрим по сторонам.

Ссылка на психологов: метапозиция

В психологии есть понятие «метапозиция» — позиция наблюдателя. Это когда вы смотрите на ситуацию не изнутри (где больно и страшно), а как бы со стороны (где видна общая картина). Именно это мы и тренируем контрактом на наблюдение.

Роберт Дилтс, один из известных тренеров НЛП, говорил о трёх позициях восприятия: первая — я сам, вторая — другой человек, третья — наблюдатель. Нам нужна третья. Из неё Фёдор выглядит не всемогущим судьёй, а просто одним из персонажей: смешным, вредным, уставшим персонажем.

Представьте, что вы сидите в зале кинотеатра. На экране — фильм вашей жизни. А Фёдор — это такой зритель сзади, который громко комментирует каждую сцену. «Куда она пошла? Зачем она это сказала? Ужасная актриса!» Вы можете обернуться, посмотреть на него и улыбнуться. Он просто зритель. Он не режиссёр. Режиссёр — вы.

Что сделать прямо сейчас?

— **Поставьте свой уровень по шкале громкости.** Без раздумий. Первое, что пришло в голову. От 1 до 10. Запомните эту цифру. Мы к ней ещё вернёмся.

— **Если в чек-листе оказалось больше 12 галочек, просто выдохните.** Ничего страшного. Вы не одна. Мно-

гие из нас живут с орущим Фёдором годами и считают это нормой. Теперь вы знаете. Знание — это первый шаг к переговорам.

— **Напишите контракт на наблюдение.** Прямо на листочке, в заметках телефона, на обороте чека из супермаркета. Главное — не идеальное оформление, а сам факт договора с собой. Поставьте дату и подпись. С завтрашнего дня начинаем наблюдать.

В следующей главе мы займёмся хронометражем самокритики. Узнаем, в какое время суток Фёдор особенно активен, и почему он, как голодный кот, орёт строго по расписанию. Готовьте дневники наблюдений — пригодятся.

Глава 5. Хронометраж самокритики: когда враг атакует чаще всего

Фёдор — существо привычки, как соседский пёс, который ровно в семь утра начинает выть на лестничной клетке, хотя хозяева дома, миска полная, а поводок висит на крючке. Причина воя неизвестна никому, включая самого пса. Но график соблюдается с точностью, которой позавидует любое расписание электричек.

Первую неделю после подписания контракта на наблюдение (помните, из прошлой главы?) я ходила с блокнотом и чувствовала себя немного шпионкой. Записывала каждую атаку Фёдора. Время, место, погода, моё самочувствие, что ела на завтрак. К концу недели блокнот распух, а я обнаружила закономерность, от которой сначала рассмеялась, а потом задумалась.

Фёдор орал строго по расписанию.

Он просыпался вместе со мной, выдавал утреннюю порцию критики про отёкшее лицо и упущенные возможности, потом дремал до обеда, активизировался к вечеру, а главный концерт давал примерно в одиннадцать часов ночи. В это время я обычно лежала в кровати и пыталась заснуть, а он включал свой коронный номер «Вспомним всё, что ты

сегодня сделала не так, и добавим прогноз на завтра».

Я нанесла данные на простой график — время по горизонтали, громкость голоса по вертикали. Получилась кривая с тремя явными пиками. Утро. Вечер. Ночь. Днём — затишье, если не случалось ничего экстраординарного.

«Ну и что? — спросите вы. — Узнала ты время атак, и что дальше? Фёдор от этого тише не стал».

Не стал. Но я перестала бояться его внезапности. А это, скажу я вам, уже половина победы.

Зачем вообще нужен хронометраж

Представьте, что вы живёте рядом с железной дорогой. Поезда грохочут, стёкла дрожат, кошка прячется под диван. Если поезда ходят по расписанию, вы постепенно привыкаете. Вы знаете: в десять утра будет товарняк, в три — пассажирский, в восемь вечера — электричка. Вы перестаёте вздрагивать. Вы даже планируете важные звонки на время между поездами.

А теперь представьте, что поезда ходят хаотично. Когда захотят, тогда и гремят. Вы в постоянном напряжении. Вы не можете расслабиться ни на минуту, потому что вдруг — бабах! — и опять.

Внутренний критик ведёт себя точно так же. Если его атаки кажутся вам случайными и непредсказуемыми, вы живёте в хронической боевой готовности. Вы ждёте удара отовсюду и в любой момент. Это истощает.

Хронометраж снимает эффект неожиданности. Вы узнаё-

те, что Фёдор — не всемогущий бог хаоса, а просто зануда с привычками. Он атакует не «всегда и везде», а в конкретные моменты. И эти моменты можно предвидеть, а значит, можно подготовиться.

Психологи называют это «отслеживанием триггеров». В когнитивно-поведенческой терапии (той самой, которую развивал Аарон Бек, чью фамилию я уже упоминала в третьей главе) есть техника «дневник автоматических мыслей». Пациент записывает, в какой ситуации возникла неприятная мысль, что именно он подумал и что почувствовал. Со временем вырисовывается паттерн. И паттерн этот часто привязан не только к ситуациям, но и ко времени суток, уровню усталости, голоду и другим простым физическим факторам.

Три кита хронометража: время, голод, усталость

Когда я проанализировала свои записи за неделю, я выделила три главных фактора, которые включали Фёдора на полную громкость.

Фактор первый: время суток.

Утро. Фёдор активизируется в первые минуты после пробуждения. Это время максимальной уязвимости. Вы ещё не до конца проснулись, защитные барьеры психики опущены, а он уже тут как тут со своей сводкой новостей. «Вставай, неудачница. Опять проспала. Опять всё пропустила. Мир уже крутится без тебя». Знакомо?

Вечер. Где-то после девяти, когда основные дела сделаны, наступает время «подведения итогов». И тут Фёдор развора-

чивается по полной программе. Он как строгий бухгалтер, который проверяет дневную выручку и орёт, что не хватает трёх копеек. Даже если день прошёл нормально, он найдёт, к чему придраться. «Почему не ответила на письмо? Почему съела булку? Почему не позвонила маме? Почему дышишь недостаточно эффективно?»

Ночь. Самое коварное время. Вы лежите в темноте, тело устало, мозг отказывается решать логические задачи, но Фёдор плевать. Он включает режим «кинотеатр ужасов», где главный фильм — «Твои ошибки за последние десять лет в HD-качестве с комментариями эксперта». Бессонница от самокритики — это классика жанра.

Фактор второй: голод.

Я заметила, что Фёдор становится особенно злобным, когда у меня падает уровень сахара в крови. Где-то через четыре часа после еды он превращается из просто вредного в откровенно токсичного. И это не моя личная особенность. Есть исследования, подтверждающие связь между голодом и негативными эмоциями (помните рекламу «Ты не ты, когда голоден»? Это не просто маркетинг). Мозгу нужна глюкоза. Когда её мало, он экономит ресурсы. А самоконтроль — штука энергозатратная. Вот Фёдор и вылезает на свободу, как собака, с которой сняли намордник, потому что хозяину лень держать поводок.

Фактор третий: усталость и недосып.

Это даже не фактор, а граната, брошенная в курятник.

Когда я не высыпаюсь, Фёдор устраивает вечеринку. Он комментирует всё подряд, срывается на визг по пустякам и вообще ведёт себя как пьяный гость на свадьбе — громко, неуместно и обидно. Усталость снижает активность префронтальной коры — той части мозга, которая отвечает за рациональное мышление и контроль импульсов. Фёдор этим пользуется. Он знает: уставший мозг не будет спорить. Уставший мозг просто поверит и пойдёт плакать в подушку.

Личный пример: ночной концерт по заявкам

Расскажу про свой самый показательный случай. Это было во время наблюдений, и именно он убедил меня, что хронометраж — сила.

Однажды во вторник я легла спать в половине двенадцатого. День был обычный, ничего особенного. Но Фёдор решил, что пора вспомнить один мой промах трёхлетней давности. Я случайно назвала коллегу чужим именем на общем собрании. Три года прошло! Все забыли! Та коллега уже уволилась и уехала в другой город! Но Фёдор помнил.

— А помнишь, как ты назвала Иру Светой? Все тогда переглянулись. Они до сих пор это помнят. Они считают тебя безответственной душой, которая даже имена коллег запомнить не может. И теперь, когда ты заходишь в офис, они думают: «О, вон та самая, которая путает имена». Ты позор.

Я лежала и смотрела в потолок. Сердце колотилось так, будто я только что пробежала стометровку. Спать расхотелось полностью. Фёдор торжествовал.

И тут я вспомнила про хронометраж. Время — 23:47. Ночь. Пик активности. Я устала. Я не ела четыре часа. Идеальные условия для атаки.

Я села в кровати, включила ночник и сказала вслух:
— Фёдор, сейчас ночь. Время копать в старых ошибках — с десяти до одиннадцати вечера, как мы договаривались. Сейчас твоя смена закончена. Иди спать.

Он, конечно, не ушёл. Но я услышала в его ворчании нотки растерянности. Он не ожидал, что я замечу время. Он привык быть фоном, на который не обращают внимания. А тут я его вычислила, как партизана по расписанию обеденного перерыва.

Через пять минут я заснула. Я не победила Фёдора, просто увидела его манёвр и не купилась.

О чём молчит Фёдор: суточные ритмы психики

То, что я заметила на своём опыте, подтверждается исследованиями. Наши когнитивные способности, эмоциональная устойчивость и даже склонность к руминациям (так психологи называют навязчивое пережёвывание мыслей) меняются в течение дня.

Утром, сразу после пробуждения, мозг ещё не вышел на рабочую мощность. Уровень кортизола (гормона стресса) как раз достигает пика, чтобы помочь нам проснуться, но избыток кортизола в сочетании с низкой активностью префронтальной коры создаёт идеальную почву для тревожных мыслей. Фёдор просыпается вместе с кортизолом.

Вечером, после насыщенного дня, накапливается ментальная усталость. Это называется «истощение эго» (термин Роя Баумайстера, социального психолога). Сила воли и самоконтроль — ограниченный ресурс. За день мы тратим его на работу, общение, принятие решений, подавление раздражения. К вечеру ресурс исчерпан. И Фёдор, который весь день сидел в углу на коротком поводке, вырывается на свободу.

Ночью ситуация усугубляется тем, что мы остаёмся наедине с собой. Нет внешних раздражителей, которые могли бы отвлечь. Мозг, не загруженный обработкой информации извне, начинает перебирать внутренние архивы. И Фёдор, как старый архивариус, подсовывает самые пыльные и неприятные папки.

Зная это, вы перестаёте воспринимать ночные атаки как объективную оценку вашей жизни. Вы говорите себе: «А, это просто ночь. Это просто усталый мозг перебирает старые файлы. Утром я даже не вспомню, о чём переживала». И это правда работает.

Инструмент: Дневник триггеров (продвинутый уровень)

В прошлой главе мы начали просто замечать Фёдора. Теперь усложним задачу. Мы будем записывать не только его слова, но и обстоятельства атаки. Это поможет увидеть систему.

Возьмите тот же блокнот (или заведите новый, если старый уже вызывает у Фёдора истерику). Разделите страницу

на четыре колонки.

Колонка 1. Время и место.

Утро, день, вечер, ночь. Дома, на работе, в транспорте, в гостях.

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.