

12+

Алена Мазина

Дневник психофизиолога

Мозг, Баба-яга и другие живые системы

Алена Мазина

**Дневник психофизиолога. Мозг,
Баба-яга и другие живые системы**

«Издательские решения»

Мазина А.

Дневник психофизиолога. Мозг, Баба-яга и другие живые системы
/ А. Мазина — «Издательские решения»,

Это книга о человеке, который живёт вроде бы обычную жизнь: любит, тревожится, забывает, устает, хочет дом в деревне, срывается на близких, покупает блокнот для новой жизни и не открывает его. А потом узнаёт, что за всем этим стоит не «слабый характер», не «лень» и не «испорченность», а мозг. Живой. Древний. Мудрый. Иногда тревожный. Иногда смешной. Иногда очень уставший.

© Мазина А.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Почему в этой книге чаще звучит женский голос	6
В этой книге нет случайных метафор	8
Как читать эту книгу	9
Вместо предисловия	10
Глава 1. Мозг не ломает жизнь. Он её охраняет	11
Кабинет. Женщина, которая всё просчитывала	13
Мозг и тревожная сирена	16
Почему контроль кажется спасением	17
Мозг не любит пустоту	18
Кабинет. Мужчина, который не имел права ошибаться	19
Гиперответственность как старая броня	22
Диалог с мозгом о будущем	23
Важный поворот	24
Маленькая сказка внутри главы	25
Что важно понять в самом начале	26
Что сказал мозг	27
Практика начинается не с практики	28
КАБИНЕТ. Тело всегда знает раньше	30
Когда «я справлюсь» становится симптомом	31
Диалог с мозгом о помощи	32
Не всякая реакция — про сегодняшний день	35
КАБИНЕТ. Клиентка, которая боялась отпустить контроль	36
Почему совет «просто отпусти» не работает	38
Микродвижение вместо революции	39
Сторожевой пёс у двери	41
Как мозг путает память и прогноз	42
В кабинете это видно телом	43
Баба-яга появляется у порога	44
Сказка. Как Баба-яга тревогу сторожила	46
Наука без сухости	48
Разница между заботой и тревожным контролем	49
Когда мозг требует гарантий	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Дневник психофизиолога Мозг, Баба-яга и другие живые системы

Алена Мазина

© Алена Мазина, 2026

ISBN 978-5-0070-0201-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Почему в этой книге чаще звучит женский голос

Эта книга написана женским голосом.

Не потому, что мозг у женщин тревожится как-то особенно художественно, а у мужчин строго по инструкции и без метафор.

Хотя, если честно, иногда мужской мозг просто тревожится молча, в гараже, под видом: «Я просто думаю».

Эта книга чаще обращается к читательнице, потому что это мой дневник.

Мои заметки. Мои наблюдения. Мой внутренний диалог с мозгом. Моя Баба-яга, которая живёт где-то между психофизиологией, лесом, старой мудростью и фразой: *«А я тебе говорила, но ты была занята достижениями»*.

Я пишу из женского опыта.

Из тех кабинетов, где женщины говорят:

— Я всё понимаю, но всё равно не могу остановиться.

— Я устала быть сильной.

— Я тревожусь, но делаю вид, что справляюсь.

— Я не умею отдыхать без чувства вины

. — Я хочу выбрать себя, но мне страшно быть плохой.

— Я не знаю, где заканчивается моя ответственность и начинается чужая жизнь.

И в этих фразах — целые нервные системы.

Старые семейные сценарии. Тело, которое долго терпело. Мозг, который охранял. Тревога, которая стояла у двери. Память, которая устала быть складом чужих ожиданий.

И Баба-яга, которая где-то внутри уже давно стучит клюкой по полу:

— Милая, хватит жить как круглосуточная служба спасения.

Но если вы мужчина и читаете эту книгу — оставайтесь.

Мозг у вас тоже живой.

Усталость у вас тоже не всегда лень.

Контроль у вас тоже может быть старой бронёй.

Тревога у вас тоже может носить костюм «я просто всё просчитываю».

А фраза «я справлюсь» иногда бывает не силой, а одиночеством, только с хорошей осанкой.

Поэтому женский род в этой книге — не забор.

Это голос дневника.

Интонация автора.

Тёплая комната, в которой можно услышать себя.

Просто я пишу так, как говорю с собой, с телом, с мозгом и с той внутренней частью, которая слишком долго была удобной, сильной, понимающей и немного уставшей от собственной выдержки.

В этой книге нет случайных метафор

Здесь многое будет звучать как сказка.

Мозг будет пить чай. Тревога будет похожа на сторожевого пса. Баба-яга будет сидеть на крыльце и говорить неприятно точные вещи. Кот будет молча смотреть так, будто всё понял раньше нас. Болото будет звать знакомым голосом. А усталость будет писать письма без конверта.

Но это не просто украшения.
В каждой метафоре спрятан метод.
В каждом диалоге — техника.
В каждой сказке — способ посмотреть на себя мягче и точнее.

Когда мозг говорит:
— Я не саботирую, я защищаю, —
это не шутка.

Это способ перестать воевать с собой и начать искать функцию реакции.

Когда Баба-яга спрашивает:
— Ты идёшь за любовью или за знакомой болью? —
это не просто красивая фраза.

Это техника остановки у старого сценария.

Когда тревога становится сторожевым псом, мы перестаём называть её чудовищем.

И тогда появляется возможность не подчиняться ей, но и не уничтожать её.

Когда усталость становится письмом, мы перестаём стыдить тело и начинаем читать, о чём оно давно пытается сказать.

Эта книга не будет кричать:
«Измени жизнь немедленно».

Она будет тихо спрашивать:
«Что сейчас делает твой мозг?
От чего он тебя охраняет?
Где тело уже сказало правду?
Какой маленький шаг можно сделать не из страха, а из выбора?»

И это уже работа.
Не громкая.
Не героическая.
Но настоящая.

Как читать эту книгу

Читайте её не как инструкцию к идеальной жизни.

Идеальная жизнь вообще подозрительна.

Обычно там либо плохое освещение, либо кто-то давно не смотрел в кладовку нервной системы.

Читайте эту книгу как дневник.

Можно с начала.

Можно с любой главы.

Можно открывать там, где заболело.

Можно выполнять задания.

Можно просто читать и узнавать себя.

Можно смеяться, а потом вдруг замолчать, потому что фраза попала точно.

Внутри будут тексты, диалоги, сказки, задания, вопросы и маленькие практики.

Не для того, чтобы вы стали «лучшей версией себя».

А чтобы вы перестали относиться к себе как к неудачной версии.

Вы не сломаны.

Вы адаптировались.

И если ваш мозг когда-то научился тревожиться, контролировать, терпеть, спасать, молчать, предугадывать, быть удобной, не просить и не отдыхать — значит, когда-то у него были на это причины.

Теперь у нас будет другая задача.

Не выбить у мозга старую инструкцию.

А показать ему новую.

Мягко. Повтором. Через внимание. Через тело. Через слова. Через задания. Через юмор. Через Бабу-ягу, куда же без неё.

И если в какой-то момент внутри вы услышите:

— А что, так правда можно?

Значит, книга уже начала работать.

Вместо предисловия

Я долго думала, как начать эту книгу.

С научного определения мозга?
С красивой фразы про нейроны?
С истории из кабинета?

Но, если честно, мозг бы этого не одобрил.

Он бы сказал:

— *Начни нормально. По-человечески. С того, что все устали.*

И он прав.

Мы правда устали.

Устали быть осознанными, продуктивными, духовными, эмоционально зрелыми, телесно включёнными, финансово грамотными и при этом желательно красивыми без отёков.

Устали чинить себя.

Устали думать, что тревога — это слабость. Что забывчивость — это возраст. Что выгорание — это «сама виновата». Что если не получается — значит, мало старалась.

А потом я много лет смотрела на мозг. Через поведение. Через речь. Через тело. Через ЭЭГ. Через истории людей.

И всё чаще ловила себя на одной мысли:

человек не сломан.

Человек адаптировался.

Иногда слишком хорошо.

Эта книга — не про то, как стать другой версией себя за 21 день. Не про волшебную перепрошивку. Не про «выйди из зоны комфорта», потому что, честно говоря, у многих этой зоны вообще никогда не было.

Эта книга — про диалог.

С мозгом. С телом. С тревогой. С памятью. С внутренней Бабой-ягой, которая живёт где-то между миндалевидным телом, старым опытом и фразой: «А я тебе говорила».

Глава 1. Мозг не ломает жизнь. Он её охраняет

Однажды я спросила у мозга:

— Слушай, а ты вообще за меня или против?

Мозг сидел где-то внутри черепной коробки, в старом вязаном жилете, пил чай из чашки с надписью «Выжить любой ценой» и делал вид, что вопрос его оскорбил.

— Я? Против? — переспросил он. — Да я тут единственный, кто с рождения на посту. Пока ты влюблялась не в тех, соглашалась не на то, терпела, когда надо было уходить, и пыталась начать новую жизнь с понедельника, я держал оборону.

— Оборону от чего?

— От всего, — сказал мозг. — Мир, знаешь ли, место не санаторное.

И вот на этом месте обычно начинается самая важная часть разговора.

Потому что многие люди приходят к специалисту с ощущением, что мозг их предал.

Тревожится — значит, мешает жить. Контролирует — значит, не даёт расслабиться. Прокручивает разговоры — значит, издевается. Не отпускает старые сценарии — значит, саботирует. Включает бессонницу перед важным днём — ну тут вообще отдельная статья уголовного кодекса нервной системы.

Человек приходит и говорит:

— Я устала от себя.

— Я всё понимаю, но ничего не могу сделать.

— Я хочу перестать тревожиться.

— Я хочу выключить мысли.

— Я хочу наконец-то жить нормально.

И в этих словах всегда много боли. Но ещё в них есть одна маленькая ловушка.

Человек думает, что проблема в том, что мозг его ломает.

А мозг чаще всего не ломает.

Он охраняет.

Просто иногда охраняет так, будто до сих пор живёт в лесу, где за каждым кустом саблезубый тигр, соседнее племя и бывший, который написал «привет» в 23:47.

Мозг не очень современный товарищ.

Да, у нас есть смартфоны, ипотека, нейросети, онлайн-запись к врачу и доставка роллов за сорок минут. Но глубоко внутри нервная система всё ещё задаёт главный вопрос:

«Это безопасно?»

Не «будет ли мне приятно?»

Не «раскрою ли я потенциал?»

Не «соответствует ли это моему предназначению?»

А именно:

«Я выживу?»

И если мозгу кажется, что где-то пахнет угрозой, он не устраивает совещание с презентацией. Он включает реакцию.

Быстро.

Без согласования.

Без красивого уведомления: *«Уважаемая Алёна Константиновна, ваша лимбическая система подозревает угрозу. Разрешаете активировать тревогу, мышечное напряжение и желание всё контролировать?»*

Нет.

Он просто делает.

Сердце ускорилось. Плечи поднялись. Дыхание стало поверхностным. Мысли побежали. Живот сжался. Челюсть напряглась. В голове открылся внутренний штаб МЧС.

И человек думает:

«Что со мной не так?»

А с ним, возможно, **как раз всё очень логично.**

Просто его мозг решил, что сейчас не время для счастья. Сейчас время для спасательной операции.

Кабинет. Женщина, которая всё просчитывала

Она пришла ко мне с блокнотом.

Я очень люблю людей с блокнотами. Они обычно приходят не просто поговорить, а официально разобраться с жизнью. В блокноте у них уже записаны симптомы, вопросы, версии, цитаты из психологов, список анализов и иногда — подозрение на три диагноза, два родовых сценария и одну кармическую задачу.

Она села напротив и сразу сказала:

— Я очень тревожная. Мне нужно это убрать.

— Убрать? — спросила я.

— Да. Я понимаю, что это мешает. Я всё контролирую. Всё продумываю заранее. Не могу расслабиться. Даже когда всё хорошо, я жду, что сейчас что-то случится.

Она говорила быстро. Сухо. Сдержанно. Как человек, который давно научился выглядеть собранным, пока внутри бегают целый табун тревожных лошадей.

— А если вы не будете всё контролировать? — спросила я.

Она посмотрела на меня с таким выражением, будто я предложила ей выйти зимой на улицу без кожи.

— Тогда всё развалится.

Вот оно.

Не «мне будет неприятно».

Не «я расстроюсь».

Не «может быть неудобно».

А именно:

«Всё развалится».

Для мозга это не метафора. Для мозга это почти реальность.

Если человек долго жил в условиях, где от его внимания, предугадывания, удобства или контроля зависело эмоциональное выживание, мозг делает вывод: «Контроль спасает». И всё.

Дальше он начинает относиться к контролю не как к привычке, а как к системе безопасности.

Как к сигнализации. Как к бронежилету. Как к старому ключу от всех дверей.

Человек вырос. Обстоятельства изменились. Можно было бы уже выдохнуть. Но мозг так не умеет.



Он не верит словам.

Мозг не говорит: «О, теперь ты взрослая, у тебя есть образование, доход, паспорт, собственные решения и право не отвечать на сообщения мгновенно. Тогда я отключаю тревожную сигнализацию».

Нет.

Мозг смотрит на знакомую ситуацию и спрашивает: «А раньше чем это заканчивалось?»

Если раньше за ошибку ругали — он будет бояться ошибки.
Если раньше за отказ отвергали — он будет бояться отказа.
Если раньше тишина означала опасность — он будет бояться тишины.
Если раньше любовь надо было заслуживать — он будет постоянно сканировать: достаточно ли я хороша?

И вот сидит передо мной взрослая женщина.

Умная. Красивая. Сильная.

А внутри неё живёт нервная система, которая всё ещё стоит у окна и прислушивается: не хлопнет ли дверь, не изменится ли голос, не станет ли кто-то холоднее, не случится ли беда.

— Я хочу перестать всё предугадывать, — сказала она.

И я очень хорошо её понимала.

Потому что предугадывание утомляет страшно.

Это только со стороны кажется, что тревожный человек просто «много думает». На самом деле он всё время работает внутренним радаром.

Он считывает интонации. Паузы. Сообщения без смайлика. Взгляд. Темп ответа. Настроение в комнате. Чужое молчание. Своё сердцебиение. Сны. Новости. Погоду. Слово «нам надо поговорить».

Для него мир не просто происходит.

Мир постоянно подаёт сигналы.

И мозг сидит такой:

— Так. Он сказал «нормально» не тем тоном. Записываем.

— Она поставила точку в сообщении. Опасность.

— Начальник вызвал без объяснения причины. Похоже, конец.

— Ребёнок кашлянул. Так, открываем медицинский форум, но только до третьей стадии паники.

— В теле кольнуло. Всё. Завешание где?

Мы смеёмся, но человеку в этом не смешно.

Потому что тревога — это не мысль. Это состояние всего организма.

Мозг и тревожная сирена

— Объясни, зачем ты это делаешь? — спросила я однажды у мозга.

— Почему нельзя просто жить?

Мозг посмотрел на меня устало.

— Потому что «просто жить» — это ваша современная фантазия. Моя задача — не пропустить угрозу.

— Но ты видишь угрозу даже там, где её нет.

— Лучше перебдеть, чем недобдеть.

— Ты понимаешь, что из-за этого человек не спит?

— Зато живой.

Вот в этом и есть вся древняя логика нервной системы.

Для мозга тревога часто выглядит не проблемой, а способом защиты.

Пусть человек не выспался. Пусть устал. Пусть испортил себе вечер. Пусть три часа продумывал разговор, который вообще не состоится.

Зато мозг доволен:

«Я работал. Я охранял. Я не допустил неожиданности».

У мозга вообще сложные отношения с неожиданностями.

Мозг любит предсказуемость. Даже плохую.

Это звучит странно, но знакомая боль часто кажется нервной системе безопаснее незнакомого счастья.

Потому что знакомое можно просчитать.

Если человек привык, что любовь — это напряжение, он будет искать напряжение и называть его химией. Если человек привык, что отдых надо заслужить, он будет чувствовать вину даже в отпуске. Если человек привык быть нужным, он будет путать любовь с функцией спасателя. Если человек привык жить в режиме «сама справлюсь», помощь может казаться не облегчением, а угрозой.

Мозг не спрашивает: «Это делает тебя счастливой?»

Он спрашивает: «Это знакомо?»

И если знакомо — ставит галочку.

Даже если больно.

Почему контроль кажется спасением

Гиперответственность часто выглядит социально красиво.

Такие люди удобны миру.

Они всё помнят. Всё проверяют. Всё держат. Всё предугадывают. Не подводят. Не забывают. Не создают проблем. И если надо, ещё чужие проблемы аккуратно сложат в пакетик и понесут домой.

Снаружи это называют:

«ответственный человек», «сильная женщина», «надёжный специалист», «на ней всё держится», «он всегда справится».

А внутри это иногда звучит так:

«Если я расслаблюсь — меня накажут».

«Если я ошибусь — меня перестанут уважать».

«Если я не проконтролирую — случится беда».

«Если я не буду удобной — меня не выберут».

«Если я остановлюсь — я почувствую, как сильно устала».

И тогда контроль становится не чертой характера, а способом не встретиться с ужасом.

С хаосом. С беспомощностью. С чужой непредсказуемостью. С собственной болью.

Одна клиентка сказала мне очень точную фразу:

— Я не умею отдыхать, потому что в отдыхе я начинаю слышать себя.

Вот оно.

Иногда человек не может расслабиться не потому, что у него много дел.

А потому что в расслаблении поднимается всё, что долго было придавлено делами.

Тишина становится не отдыхом, а комнатой, в которой начинают говорить все внутренние голоса.

Тело напоминает: «Я устало».

Сердце говорит: «Мне одиноко».

Память шепчет: «Мы это уже проходили».

А мозг такой:

— Так, нет. Срочно включаем сериал, уборку, переписку, работу, список целей, тревогу о будущем. Лишь бы не слышать.

Контроль в этом смысле — это не только попытка управлять миром.

Это иногда способ не провалиться внутрь себя.

Мозг не любит пустоту

Есть люди, которые не могут просто сидеть.

Не потому что они активные по природе.

А потому что, как только они останавливаются, внутри начинается радиопередача: *«Вы слушаете тревожное FM. Сегодня в эфире: всё, что вы сделали не так с 2007 года».*

И мозг подбрасывает:

— Помнишь, как ты тогда сказала глупость?

— А вот ещё тот разговор.

— А если сейчас всё хорошо только перед чем-то плохим?

— А вдруг ты не туда идёшь?

— А вдруг ты опоздала?

— А вдруг все уже поняли жизнь, а ты только купила красивый ежедневник?

И человек встаёт.

И идёт делать что-нибудь полезное.

Мыть плиту. Работать. Читать про симптомы. Писать кому-то, кто не очень-то и нужен. Спасать чужую жизнь. Планировать свою до состояния внутренней тошноты.

Лишь бы не оставаться в пустоте.

Но пустота — это не всегда пустота.

Иногда это место, где нервная система впервые пытается выдохнуть.

Просто человек не привык к выдоху.

Если всю жизнь внутри звучал барабан тревоги, тишина кажется подозрительной.

Мозг спрашивает:

— Почему тихо?

— Где угроза?

— Кто спрятался?

— Почему никто не требует?

— Почему я не в напряжении?

— Мы что, умерли?

И тогда он сам создаёт шум.

Потому что шум знаком.

А знакомое, как мы уже договорились, мозгу милее, чем полезное.

Кабинет. Мужчина, который не имел права ошибаться

Он пришёл не потому, что тревожился.

Он пришёл потому, что у него «начались проблемы с концентрацией».

Мужчины часто приходят так.

Не «мне страшно».

Не «я выгорел».

Не «я больше не чувствую радости».

А деловито:

— Снизилась продуктивность.

— Память хуже.

— Сон не очень.

— Раздражительность.

— Надо восстановить ресурс.

Как будто речь о телефоне, который стал быстрее разряжаться.

Он рассказывал о работе, графике, ответственности, семье. Говорил спокойно. Даже слишком спокойно.

— А когда вы отдыхаете? — спросила я.

Он задумался.

— Ну... вечером могу посмотреть что-то.

— А телом вы отдыхаете?

Он не понял вопрос.

Потому что многие люди отдыхают головой.

Смотрят что-то. Листают. Читают. Переключаются.

Но тело при этом продолжает быть на посту.

Спина напряжена. Живот сжат. Дыхание верхнее. Челюсть как сейф. Плечи живут отдельно от шеи, но оба недовольны.



— У вас есть ощущение, что вы не имеете права ошибаться? — спросила я.

Он усмехнулся.

— Ошибаться никому нельзя.

Вот так и говорит не взрослый свободный человек, а нервная система, которая когда-то выучила: ошибка опасна.

Ошибка — это стыд.

Ошибка — это потеря уважения.

Ошибка — это наказание.

Ошибка — это «ну ты же мужчина».

Ошибка — это «соберись».

Ошибка — это «не позорься».

И тогда мозг начинает жить не ради развития, а ради предотвращения ошибки.

Это совершенно другой режим.

В режиме развития человек может пробовать. В режиме угрозы человек должен не провалиться.

И если он долго живёт в этом режиме, его мозг постепенно начинает платить ценой внимания, сна, памяти, либидо, радости, гибкости.

Потому что нельзя бесконечно держать оборону и одновременно танцевать.

Нельзя всё время быть готовым к удару и при этом чувствовать вкус жизни.

Нервная система выбирает главное.

Если ей кажется, что небезопасно, она не будет заниматься красотой момента.

Она будет выживать.

Гиперответственность как старая броня

У гиперответственности есть один коварный плюс.

Она правда часто помогает добиться многого.

Пока другие сомневаются — гиперответственный делает.

Пока другие забыли — он записал.

Пока другие отдыхают — он доделал.

Пока другие не заметили — он предусмотрел.

Пока другие «как-нибудь» — у него уже план А, Б, В и маленькое кладбище несбывшихся катастроф.

И общество это поощряет.

Молодец. Надёжный. Сильный. На таких держится всё.

Но никто не спрашивает, на чём держатся они.

А они часто держатся на внутреннем страхе.

Не всегда заметном. Не всегда осознанном. Иногда очень интеллигентном страхе, который умеет носить пиджак и говорить: «Я просто люблю, когда всё качественно».

Но если копнуть глубже, там может быть:

«Я боюсь быть плохим».

«Я боюсь разочаровать».

«Я боюсь, что без моей пользы я никому не нужен».

«Я боюсь, что если отпущу контроль, окажется, что меня никто не поддержит».

И это очень грустное место.

Потому что гиперответственный человек часто не доверяет не только другим.

Он не доверяет жизни.

Он как будто всё время стоит между миром и катастрофой.

И говорит:

— Ничего, я удержу.

А мозг стоит рядом и подаёт ему кирпичи.

— Давай ещё вот это проконтролируем.

— А вот здесь заранее напрягись.

— А вот тут представь худшее, чтобы быть готовой.

— А теперь не спи, потому что завтра важный день.

И человек думает, что это он такой.

А это просто его нервная система много лет тренировалась **выживать через контроль**.

Диалог с мозгом о будущем

— Почему ты всё время тащишь меня в будущее? — спросила я мозг. — Я хочу быть здесь и сейчас.

Мозг засмеялся.

— «Здесь и сейчас» — это прекрасно. Но там, впереди, может быть проблема.

— Но её ещё нет.

— Вот именно. Поэтому надо подготовиться.

— А если она не случится?

— Значит, я хорошо подготовился.

С тревожным мозгом спорить сложно. У него всегда есть аргументы.

Если плохое случилось — он говорит: «Я же предупреждал».

Если плохое не случилось — он говорит: «Это потому, что я предупреждал».

И человек попадает в ловушку.

Он начинает верить, что тревога защищает его от беды.

Хотя часто тревога не предотвращает беду. Она просто заставляет прожить её заранее.

Иногда несколько раз.

В деталях.

С диалогами.

С выражениями лиц.

С драматической музыкой.

Тревожный человек может устать от события, которое даже не произошло.

Он уже поругался. Уже заболел. Уже потерял работу. Уже расстался. Уже опозорился. Уже умер. Потом воскрес, потому что надо приготовить ужин.

И всё это — внутри одной нервной системы.

Вот почему тревога истощает.

Она создаёт нагрузку без действия.

Тело реагирует так, будто опасность реальна. А завершения нет.

Нельзя убежать от мысли. Нельзя ударить сценарий. Нельзя договориться с «а вдруг».

И энергия зависает.

В теле. В мышцах. В дыхании. В голове.

Человек потом говорит:

— Я ничего не делала, но устал.

Конечно устал.

Ты весь день внутренне спасался.

Важный поворот

Когда мы начинаем смотреть на тревогу, контроль и гиперответственность не как на врагов, а как на способы защиты, меняется всё.

Потому что с врагом хочется бороться.

А с защитником можно разговаривать.

Да, он может быть грубым. Да, устаревшим. Да, он может стоять с копьём там, где уже давно нужен не бой, а ужин при свечах.

Но он не случайно появился.

У каждой тревоги есть биография.

У каждого контроля есть корень.

У каждой гиперответственности есть первая история, где человек понял:

«Лучше я сам».

«Лучше я заранее».

«Лучше я промолчу».

«Лучше я угадаю».

«Лучше я буду удобным».

«Лучше я не расслаблюсь».

И мозг это запомнил.

Не как философскую мысль.

А как инструкцию по выживанию.

Поэтому первая задача — не выбить у мозга эту инструкцию из рук.

А спросить:

— Когда ты этому научился?

Иногда этот вопрос открывает целую жизнь.

Маленькая сказка внутри главы

Жила-была девочка, которая умела слышать настроение дома по звуку ключа в замке.

Если ключ поворачивался резко — лучше было спрятаться в комнате. Если дверь открывалась тихо — можно было спросить про ужин. Если шаги были тяжёлые — надо было стать невидимой. Если голос был мягкий — можно было немного побыть ребёнком.

Девочка выросла.

У неё появилась своя квартира, работа, взрослая одежда, банковская карта, любимая чашка и даже понимание личных границ из четырёх вебинаров.

Но мозг всё ещё слушал ключ в замке.

Только теперь ключом стало всё.

Сообщение без эмодзи. Задержка ответа. Чужая усталость. Молчание партнёра. Фраза начальника «зайди потом». Собственное сердцебиение.

И когда ей говорили: «Да расслабься ты», она улыбалась.

Потому что как объяснить людям, что расслабление — это не кнопка?

Это новый опыт безопасности, который мозгу ещё нужно доказать.

Не один раз.

Много раз.

Мягко. Повтором. Через тело. Через реальные ситуации, где раньше была угроза, а теперь её нет.

И однажды её мозг, старый сторожевой пёс, который всю жизнь лаял на каждый шорох, вдруг впервые лёг у двери.

Не ушёл.

Нет.

Он всё ещё был рядом.

Но уже не командовал всем домом.

Что важно понять в самом начале

Мозг не ломает жизнь из злости.

У мозга вообще нет цели испортить вам отпуск, отношения, сон, день рождения, карьеру и попытку начать заниматься йогой.

Он не сидит внутри и не думает:

«Так, чем бы сегодня испортить хозяйке настроение? О, давайте вспомним неловкую ситуацию десятилетней давности. И ещё добавим ощущение, что все вокруг справляются лучше».

Нет.

Мозг работает с тем материалом, который у него есть.

С опытом. С телом. С памятью. С привычными реакциями. С сигналами среды. С тем, как когда-то было больно. С тем, что когда-то помогло не развалиться.

И если какая-то реакция повторяется, значит, мозг считает её важной.

Не всегда полезной.

Но важной.

Тревога говорит: «Я пытаюсь предупредить».

Контроль говорит: «Я пытаюсь удержать».

Гиперответственность говорит: «Я пытаюсь заслужить безопасность».

Предугадывание говорит: «Я пытаюсь не дать боли застать нас врасплох».

И вместо того чтобы кричать на себя: «Ну почему я такая?» — можно впервые спросить иначе: «Что мой мозг пытается для меня сделать?»

Этот вопрос не решает всё мгновенно.

Но он меняет тон.

А тон очень важен.

Потому что нервная система не раскрывается под внутренним насилием.

Она раскрывается там, где её перестают стыдить.

Что сказал мозг

Вечером, когда я уже закрывала записи после консультаций, мозг тихо сказал:

— Знаешь, я ведь правда не хотел мешать.

— А что хотел?

— Чтобы ты выжила.

— Но сейчас мне хочется не только выживать.

Мозг замолчал.

Потом вздохнул.

— Тогда мне нужно научиться новому.

И, пожалуй, с этого начинается вся работа.

Не с борьбы.

Не с переделки себя.

Не с «соберись, тряпка».

Не с очередного великого плана на понедельник.

А с признания:

мой мозг долго охранял меня так, как умел.

Теперь я могу научить его иначе.

Не сразу.

Не резко.

Без революции.

Потому что мозг, который очень хотел жить, не нужно ломать.

Ему нужно показать, что жизнь уже не только про опасность.

Она ещё и про тепло. Про выбор. Про паузу. Про дыхание. Про право не предугадывать всё. Про возможность ошибиться и не исчезнуть. Про отношения, где не надо заслуживать место. Про отдых, который не нужно оплачивать подвигом. Про себя, рядом с которой наконец-то можно быть не на посту.

И если очень тихо прислушаться, где-то внутри старая тревожная система впервые спрашивает:

— А так правда можно?

И взрослая часть отвечает:

— Можно. Мы попробуем. Я рядом.

Практика начинается не с практики

Есть одна ошибка, которую очень любят умные люди.
Они слишком быстро хотят перейти к действиям.

- Что делать?
- Какие упражнения?
- Какая техника?
- Как убрать тревогу?
- Как перестать контролировать?
- Как отключить мысли?

И я понимаю это желание.

Когда внутри горит пожар, не очень хочется слушать лекцию о свойствах огня. Хочется воды. Быстро. Желательно ведро. А лучше дождь, море и чтобы кто-нибудь сильный пришёл и сказал: «Всё, я потушил».

Но нервная система устроена хитрее.

Иногда первое «что делать» — это не техника.

Первое «что делать» — это перестать воевать с тем, что внутри уже пытается вас спасти.

Потому что если человек делает практику из состояния ненависти к себе, практика превращается в новый вид насилия.

Он дышит не для того, чтобы быть с собой. Он дышит, чтобы заткнуть тревогу.
Он медитирует не для контакта. Он медитирует, чтобы наконец-то стать нормальным.
Он пишет дневник не для наблюдения. Он пишет как отчёт перед внутренним начальником: «Сегодня я опять недостаточно осознанная».

И мозг на это смотрит с подозрением.

— Так, — говорит он. — Похоже, нас снова пытаются исправлять. Активируем сопротивление.

И человек через три дня бросает практику.

Не потому что слабый.

А потому что его нервная система почувствовала не безопасность, а давление.

Поэтому я часто говорю клиентам:

— Мы не будем начинать с того, чтобы вас менять. Сначала мы попробуем вас понять.

И в кабинете в этот момент иногда возникает пауза.

Потому что человек привык приходить к специалисту как к мастеру по ремонту.

Вот я. Вот моя тревога. Вот моя гиперответственность. Вот моя привычка всё предугадывать. Почините, пожалуйста. Желательно быстро, аккуратно, без боли и чтобы гарантия была.

Но человек — не прибор.

Нельзя просто заменить деталь под названием «тревожность» на деталь под названием «спокойствие».

Нельзя вытащить контроль, как старую батарейку, и вставить доверие к жизни.

Нельзя удалить гиперответственность, не поняв, какую функцию она выполняла.

Потому что если убрать защиту слишком рано, психика не скажет: «О, спасибо, теперь я свободна».

Она скажет: «Мы без брони. Срочно вернуть броню. Желательно двойную».

КАБИНЕТ. Тело всегда знает раньше

Однажды в кабинете женщина сказала мне:

— Я вообще не тревожусь. Просто у меня странные ощущения в теле.

Я спросила:

— Какие?

— Ну... сердце иногда стучит. В груди сжимает. Ком в горле. Дышать тяжело. Ночью просыпаюсь. Но тревоги нет.

Мозг в этот момент, если бы сидел рядом на стуле, наверняка бы кашлянул.

Потому что часто человек головой ещё не признал тревогу, а тело уже давно написало заявление.

Тело вообще не любит притворяться.

Голова может сказать: «Всё нормально».

Тело говорит: «Нет».

Голова говорит: «Я не устала».

Тело выключает свет.

Голова говорит: «Мне всё равно».

Тело сжимает живот.

Голова говорит: «Я не обиделась».

Тело не даёт спать.

Голова говорит: «Я справлюсь».

Тело заболевает.

Мы очень много лет учимся быть умными, сильными, удобными, профессиональными, адекватными. Но почти не учимся слышать тело.

А тело — это не приложение к голове.

Это огромная часть нашей психофизиологии.

Тревога живёт не только в мыслях. Контроль живёт не только в планах. Гиперответственность живёт не только в расписании.

Они живут в мышцах. В дыхании. В желудке. В сердце. В плечах. В челюсти. В том, как человек входит в комнату. В том, как он садится. В том, как он смеётся. В том, как он говорит: «Да ничего страшного».

Иногда я слышу это «ничего страшного» и понимаю: там как раз страшного было много.

Просто человек научился говорить об этом ровным голосом.

Когда «я справлюсь» становится симптомом

Есть фразы, которые звучат красиво, но внутри могут быть очень одинокими.

Например:

«Я справлюсь».

Сама по себе фраза хорошая. В ней есть сила. Опора. Взрослость.

Но если человек говорит её всегда, автоматически, даже когда ему плохо, страшно и тяжело, эта фраза перестаёт быть опорой.

Она становится стеной.

— Тебе помочь? — Нет, я справлюсь.

— Ты устала? — Нет, я справлюсь.

— Может, отдохнёшь? — Потом. Я справлюсь.

— Тебе больно? — Ничего. Я справлюсь.

И где-то внутри маленькая живая часть человека сидит на полу и шепчет: «А можно хотя бы раз не справляться? Можно, чтобы кто-то просто был рядом? Можно, чтобы меня не уважали только за силу? Можно, чтобы я была ценной не только тогда, когда выдерживаю?»

Но мозг не сразу даёт туда пройти.

Потому что если в прошлом помощь была ненадёжной, опасной, унижительной или недоступной, мозг делает вывод:

«Не проси. Не жди. Не расслабляйся. Лучше сама».

Так рождается не просто самостоятельность.

Так рождается внутренний пост.

Человек становится своим собственным спасателем, охранником, родителем, бухгалтером, психологом, адвокатом, грузчиком и службой контроля качества.

И потом удивляется, почему устал.

Да потому что внутри у него не личность, а круглосуточная многопрофильная организация без выходных.

Диалог с мозгом о помощи

— Почему ты не даёшь просить о помощи? — спросила я мозг.

Мозг напрягся.

— Потому что помощь — это риск.

— Какой риск?

— Откажут. Осудят. Используют. Обесценят. Скажут: «А мы думали, ты сильная». Или помогут так, что потом десять лет будешь должна.

— Но сейчас есть люди, которые могут помочь нормально.

— Может быть.

— Тогда почему ты не пробуешь?

— Потому что я помню не «сейчас». Я помню «тогда».

Вот тут очень важный момент.

Мозг часто реагирует не на текущую ситуацию, а на её сходство с прошлым.



Человек может сидеть в безопасной комнате, рядом с адекватным человеком, в благополучном периоде жизни, но внутри у него поднимается старая реакция.

Не потому что он «накручивает».

А потому что нервная система узнала знакомый сигнал.

Интонацию. Паузы. Выражение лица. Тон сообщения. Фразу. Запах. Молчание. Состояние неопределённости.

И всё.

Прошлое открыло дверь без стука.

В такие моменты человек может реагировать гораздо сильнее, чем требует ситуация.

Ему говорят: «Я сегодня устал, поговорим завтра».

А внутри звучит: «Меня бросают».

Ему говорят: «Нужно поправить отчёт».

А внутри: «Я плохая. Меня сейчас уничтожат».

Ему не отвечают два часа.

А внутри: «Я не важна».

И логика может понимать, что всё не так страшно.

Но тело уже в реакции.

Лобная доля читает книги про здоровые отношения. А миндалевидное тело держит факел и кричит: «Нас опять не выбрали!»

И кто, как вы думаете, в этот момент громче?

Не всякая реакция — про сегодняшний день

Мне очень нравится фраза: «Реакция может быть сегодняшней, а боль — старой».

Человек может злиться сегодня, но защищать вчерашнего себя. Тревожиться сегодня, но слышать старую угрозу. Контролировать сегодня, но пытаться предотвратить прошлую беспомощность. Угодничать сегодня, но спастись от прежнего отвержения.

И если смотреть только на сегодняшнюю ситуацию, можно легко обвинить себя:

«Ну что я так реагирую?»

«Опять драматизирую».

«Нормальные люди бы не переживали».

«Я какая-то неправильная».

Но если увидеть весь путь нервной системы, реакция перестаёт быть абсурдной.

Она становится понятной.

Не всегда удобной. Не всегда нужной. Но понятной.

А понятное уже можно менять.

С непонятным человек воюет. Понятное можно перенастраивать.

КАБИНЕТ. Клиентка, которая боялась отпускать контроль

Она сказала:

— Я хочу научиться доверять.

И почти сразу добавила:

— Но не людям. Людям я не доверяю.

Мы обе улыбнулись.

— А кому? — спросила я.

Она задумалась.

— Наверное, жизни.

Это была красивая фраза. Но нервная система красивым фразам не верит.

Для неё «доверять жизни» звучит примерно как: «Снимите охрану с объекта, потому что космос всё устроит».

Мозг такой:

— Нет. Космос в прошлый раз документы не проверил.

Поэтому доверие нельзя просто выбрать.

Доверие выращивается.

Маленькими доказательствами.

Не глобально: «Я теперь доверяю миру».

А очень конкретно:

«Я могу не проверить сообщение десять минут — и ничего не рухнет».

«Я могу попросить о помощи — и не стать слабой».

«Я могу сказать „мне неудобно“ — и человек не исчезнет».

«Я могу ошибиться — и меня не уничтожат».

«Я могу отдохнуть — и жизнь не развалится без моего дежурства».

Нервная система любит факты.

Не мотивационные лозунги, а прожитые телом факты.

Каждый такой факт — это маленькая новая запись:

«Опасности не произошло».

И если эта запись повторяется много раз, мозг начинает осторожно менять прогноз. Не сразу.

Сначала он бурчит:

— Случайность.

Потом:

— Ну ладно, допустим.

Потом:

— Странно, но выжили.

Потом:

— Может, не всё надо контролировать.

И однажды человек обнаруживает, что не проверил десятый раз.
Не потому что запретил себе.

А потому что внутри стало чуть безопаснее.

Почему совет «просто отпусти» не работает

Есть советы, от которых нервная система хочет выйти в окно.

Например:

«Просто отпусти».

«Не думай об этом».

«Расслабься».

«Живи настоящим».

«Не бери в голову».

«Доверься потоку».

Советы, может быть, и неплохие.

Но часто они звучат так, будто человеку, который тонет, говорят:

— Просто стань сухим.

Тревожный человек и рад бы отпустить.

Но чем?

Каким внутренним органом отпускать?

Лобная доля говорит: «Да, надо отпустить».

А тело отвечает: «У нас угроза».

И пока тело ощущает угрозу, отпускание будет не свободой, а потерей контроля.

А потеря контроля для тревожного мозга — это почти смерть в красивой упаковке.

Поэтому путь не в том, чтобы приказать себе отпустить.

А в том, чтобы создать условия, в которых удерживать станет не нужно.

Вот это совсем другое.

Не «перестань контролировать».

А:

«Давай посмотрим, что ты боишься потерять, если перестанешь».

«Давай найдём, где в теле живёт это напряжение».

«Давай проверим маленький участок реальности, где можно ослабить хватку».

«Давай создадим новый опыт: я не удержала — и не разрушилась».

Мозг учится через опыт.

И чаще всего — через маленький опыт.

Большие изменения пугают.

Маленькие изменения проходят мимо охраны.

Микродвижение вместо революции

Однажды клиентка сказала:

— Я поняла. Мне надо перестать быть гиперответственной.

Я спросила:

— С какого дня?

Она рассмеялась.

Но именно так мы часто думаем.

Как будто можно в понедельник проснуться и сказать:

«Всё. С сегодняшнего дня я спокойная, расслабленная, доверяющая, не контролирую, не спасаю, не тащу, не предугадываю, не тревожусь и вообще живу в женской энергии».

Мозг в этот момент достаёт каску.

Потому что для него это не развитие.

Это переворот.

Если вы много лет жили через контроль, нельзя просто отменить контроль. Надо дать нервной системе замену.

Контроль был способом чувствовать безопасность.

Если его убрать, нужно дать другой способ.

Например:

паузу, дыхание, опору на тело, чёткие границы, проговорённые договорённости, умение просить, право уточнять, право не отвечать сразу, право не быть идеальной, право выдерживать чужое недовольство.

Но всё это формируется не в голове.

А в действиях.

Очень маленьких.

Не «я больше никого не спасаю».

А: «Сегодня я не дам совет, пока меня не попросили».

Не «я перестаю контролировать ребёнка».

А: «Сегодня я один раз не перепроверю то, что он может сделать сам».

Не «я выбираю себя».

А: «Сегодня я скажу: мне нужно подумать».

Не «я больше не тревожусь».

А: «Сегодня я замечу, что тревожусь, и не буду называть себя ненормальной».

Мозг любит повтор.

Сначала новая реакция кажется искусственной. Потом странной. Потом возможной. Потом естественной.

Так и строятся новые дороги.
Не через героизм.
Через повтор в безопасности.

Сторожевой пёс у двери

Тревогу можно представить как сторожевого пса.

Не милого щенка с бантиком. А такого старого, взъерошенного, с серьёзной мордой, который пережил много зим и никому не верит.

Он лежит у двери вашей психики и слышит каждый шорох.

Где-то кто-то не ответил — пёс поднял голову. Кто-то сказал холоднее обычного — зарычал. Началась неопределённость — вскочил. Появилась возможность перемен — залаял так, что задрожали окна.

И человек обычно делает одно из двух.

Либо кричит на пса:

— *Замолчи! Ты мне мешаешь!*

Либо полностью отдаёт ему власть:

— *Что там? Опасность? Всё, отменяем жизнь.*

Но есть третий путь.

Подойти к нему и сказать:

— *Я вижу, ты охраняешь. Спасибо. Но сейчас я сама посмотрю, что за дверью.*

Не выгнать. Не убить. Не обесценить.

А вернуть себе старшую позицию.

Тревога может быть рядом. Но она не обязана быть главным управляющим.

Это очень тонкая внутренняя перестановка.

Не «у меня нет тревоги».

А: «У меня есть тревога, но ещё у меня есть взрослая часть, которая может проверять реальность».

Потому что тревога часто не проверяет реальность.

Она проверяет прошлое.

Как мозг путает память и прогноз

У мозга есть удивительная способность: он берёт старый опыт, заворачивает его в бумагу будущего и говорит:

— Предчувствие.

Но иногда это не предчувствие.
Это память.

Человек говорит:

— *Я чувствую, что всё закончится плохо.*

А если присмотреться, его нервная система говорит:

— Когда-то уже заканчивалось плохо. Я помню.

Он говорит:

— Я чувствую, что меня бросят.

А внутри:

— Меня уже оставляли.

Он говорит:

— Я чувствую, что мне нельзя ошибаться.

А внутри:

— За ошибку уже было больно.

Он говорит:

— Я чувствую, что нельзя расслабляться.

А внутри:

— Когда я расслаблялась, случалось что-то неприятное.

Мозг — великий прогнозист.

Но прогнозирует он не из воздуха.

Он прогнозирует на основе прошлого опыта.

И чем сильнее был опыт, тем убедительнее прогноз.

Поэтому тревожное «я чувствую» не всегда означает, что человек тонко считывает будущее.

Иногда он очень точно считывает свою историю.

И это не делает чувство ложным.

Оно настоящее.

Просто оно может быть не про сейчас.

В кабинете это видно телом

Когда человек говорит о будущем, но тело реагирует как на прошлое, это очень заметно.

Голос меняется. Взгляд уходит. Дыхание задерживается. Руки сжимаются. Плечи поднимаются. Лицо становится моложе, будто человек на секунду возвращается в тот возраст, где всё началось.

И тогда я могу спросить:

— *Сколько вам сейчас внутри?*

Не по паспорту.

Внутри.

И человек иногда закрывает глаза и говорит:

— Пять.

— Десять.

— Тринадцать.

— Семнадцать.

Вот почему взрослый человек может реагировать не по-взрослому.

Не потому что он инфантильный.

А потому что в момент угрозы активируется та часть опыта, где эта угроза была записана.

И если тогда не было защиты, поддержки, объяснения, возможности сказать «нет», мозг достраивает защиту сейчас.

Иногда чрезмерную.

Иногда неуклюжую.

Иногда такую, которая портит отношения и жизнь.

Но её корень — не вредность.

Её корень — недополученная безопасность.

Баба-яга появляется у порога

В каждой книге рано или поздно должна появиться Баба-яга.

В этой — особенно.

Потому что Баба-яга очень похожа на древнюю нервную систему.

Она живёт на границе.

Между старым и новым. Между детством и взрослостью. Между страхом и силой. Между «я привыкла выживать» и «я хочу жить иначе».

К ней нельзя прийти с красивой речью и сказать:

— *Здравствуйте, я тут решила стать новой версией себя.*

Она прищурится и спросит:

— *А старая куда делась?*

И вот тут многие теряются.

Потому что современная культура очень любит новые версии.

Новая я. Новая жизнь. Новый уровень. Новая энергия. Новая реальность.

А Баба-яга спрашивает иначе:

— Ты старую себя похоронила или поняла?

— Ты свою тревогу выгнала или услышала?

— Ты контроль выбросила или узнала, что он охранял?

— Ты в новый лес собралась или опять бежишь от старой избы?



Баба-яга не против перемен.

Она просто не любит, когда человек пытается пройти дальше, не забрав свою душу из прошлого.

И мозг такой же.

Он не пустит в устойчивое новое, если старое внутри кричит.

Можно сколько угодно повторять аффирмации, покупать курсы, менять города, партнёров, стрижку, профессию, но если нервная система всё ещё живёт в режиме угрозы, она принесёт старые реакции в новые декорации.

И новая жизнь будет очень похожа на старую.

Только шрифт другой.

Сказка. Как Баба-яга тревогу сторожила

Пришла однажды к Бабе-яге женщина.

Не девица уже, но и не старуха.

Такая, как многие: с красивыми глазами, усталой спиной и лицом человека, который давно всё держит.

— Бабушка, — сказала она, — помоги мне от тревоги избавиться.

Яга сидела на крыльце, перебирала сушёные травы и не торопилась отвечать.

— От всей? — спросила она.

— От всей.

— *Дурное дело*, — сказала Яга.

Женщина обиделась:

— Почему дурное? Мне жить мешает.

— А кто тебя до меня довёл? — спросила Яга.

— Ноги.

— Не умничай. Кто тебя предупреждал, когда беда рядом была?

Кто не давал тебе доверять тем, кто улыбался криво?

Кто будил ночью, когда душа уже знала, что ты не туда идёшь?

Кто держал тебя, когда все вокруг говорили «да ничего страшного», а тебе было страшно?

Женщина замолчала.

Тревога стояла за её спиной.

Худая. Взъерошенная. С глазами на пол-лица.

Не чудовище.

Сторож.

— Она меня мучает, — тихо сказала женщина.

— Мучает, — согласилась Яга. — Потому что старая. Устала. Не обучена. Её когда-то поставили на пост и забыли сменить.

— А что с ней делать?

— Сначала покорми.

— Чем?

— Правдой.

Женщина не поняла.

Яга подняла палец:

— Скажи ей: «Да, тогда было страшно».

Скажи: «Да, ты меня спасала».

Скажи: «Да, я вижу, как ты устала лаять на каждый шорох». А потом скажи: «Теперь я взрослая. Я буду смотреть вместе с тобой».

— И она уйдёт?

Яга усмехнулась:

— Ишь, быстрая какая. Нет. Сначала перестанет кусать своих. Потом научится различать волка и ветер. Потом ляжет у двери. А потом, может, и спать начнёт.

— А я?

— А ты впервые перестанешь жить как дом с включённой сиреной.

Женщина заплакала.

Тревога за её спиной тоже всхлипнула, но сделала вид, что это аллергия на полынь.

Наука без сухости

Если убрать сказочный язык, речь идёт о регуляции нервной системы.

Наш мозг постоянно оценивает: **безопасно** или **опасно**.

В этом участвуют разные системы: более древние, эмоциональные, телесные, а также более новые, связанные с анализом, речью, планированием, осознанностью.

Когда уровень угрозы высокий, мозг не спрашивает, удобно ли вам тревожиться. Он включает защитные реакции.

Бей. Беги. Замри. Угоди. Предугадай. Проконтролируй.

Последние две часто не выделяют отдельно, а зря.

Для современного человека «предугадай» и «проконтролируй» — почти базовые защитные позы.

Мы не всегда можем убежать от начальника, партнёра, родительского чата, ипотеки или неопределённого будущего.

Зато можем думать.

Бесконечно.

И мозг начинает использовать мышление как форму защиты.

Он думает не для понимания.

Он думает для предотвращения опасности.

И тогда мысль превращается в петлю.

Человек не приходит к решению. Он снова и снова прогоняет сценарии.

Это называется «я просто анализирую».

Но если после анализа нет ясности, а есть только истощение, скорее всего, это уже не анализ.

Это тревожное пережёвывание.

Мозг жуёт одну и ту же мысль, как сухарь, из которого давно исчез вкус, но осталась надежда: «А вдруг сейчас я найду способ всё предотвратить».

Разница между заботой и тревожным контролем

Важно не перепутать.
Не всякий контроль плох.
Контроль нужен.

Проверить документы перед поездкой — нормально. Планировать бюджет — нормально. Уточнить время встречи — нормально. Следить за здоровьем — нормально. Думать о последствиях — нормально.

Проблема начинается там, где контроль перестаёт служить жизни, а жизнь начинает служить контролю.

Есть простой внутренний вопрос:
После этого действия мне стало яснее или тревожнее?
Если я проверила билеты и успокоилась — это забота.

Если я проверила билеты десять раз, потом ещё сфотографировала, отправила себе, проверила почту, приложение, паспорт, прогноз погоды, отзывы об аэропорте, вероятность забастовки, а потом всё равно не сплю — это уже не забота.

Это тревожная система ищет абсолютную гарантию.
А абсолютной гарантии жизнь не выдаёт.

И вот здесь тревожному мозгу очень трудно.
Он хочет договор.
Подпись. Печать. Справку. Свидетельство о том, что всё будет хорошо.

А жизнь такая:
— Я могу дать только текущий момент.

Мозг:
— Ненадёжно.

Жизнь:
— Другого нет.

И взросление нервной системы — это постепенное умение выдерживать отсутствие сто-процентной гарантии.

Не любить неопределённость.
Не радоваться ей как психологический блогер на фоне океана.

А выдерживать.

Неопределённость есть. Я тревожусь. Но я могу быть с собой в этом. Я могу опираться на факты. Я могу действовать по мере поступления информации. Я могу не проживать заранее все трагедии мира.

Это и есть новый навык.

Когда мозг требует гарантий

- Дай мне гарантию, что всё будет хорошо, — сказал мозг.
- Не могу.
- Тогда я буду тревожиться.
- Можешь.
- Ты не будешь меня останавливать?

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.