

УДК 616.89
ББК 53.57
К17

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
© pannat, Constantine Pankin, katywe4ka1212, HelenField, Se_vector,
VectorsMarket, nikiteev_konstantin, anna_ku, John T Takai, Fatih_Studio,
titi-kako, Alphavector, Cweta, AbraSa, NikomMaelao Production,
Daniela Barreto, KSEN PE, Lemonade Serenade / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Калинина, Александра Николаевна.

К17 Мне тревожно. Но теперь я знаю, как с этим справиться /
Александра Калинина, Елена Шадрина. — Москва : Эксмо, 2024. —
160 с. — (Неформатная психотерапия).

ISBN 978-5-04-190911-6

В этой книге Александра Калинина с помощью своего альтер эго откровенно и в то же время с юмором рассказывает о том, каково жить с тревожным расстройством. Постепенно знакомясь с жизнью героини и попадая в знакомые каждому человеку ситуации (такие как собеседование на работу или любовные переживания), читатель увидит свои проблемы со стороны. А советы психолога Елены Шадриной, сопровождающие историю, научат справляться с трудностями и лучше понимать свое состояние.

Иногда каждому из нас бывает тревожно, НО это не приговор.

УДК 616.89
ББК 53.57

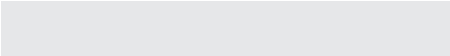
ISBN 978-5-04-190911-6

© Калинина А., Шадрина Е., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Но я не виновата	10
Чат с психологом	16
Это было неизбежно	18
Но может быть лучше	26
2023 год	33
Но надо искать выход	33
Но я извлеку уроки из ошибок прошлого	48
День «К»	60
Но это гормоны	63
О щитовидке	64
Но надо учиться говорить об этом	67
Но преодоление возможно, если... ..	72
Но надо разобраться	80
Но у всего есть причины	90
Это страхворд #отсаислюбовьюворд. Моя вам терапия!	102

Но вот вам опросник.....	107
Результаты	108
Но что делать с ритуалами	110
Но надо уметь обозначать границы	119
Но надо быть решительным	126
Но давайте дадим слово мужу	138
Но ведь это еще не все мои сюрпризы	143
Но это не помешало главному	145
Чат-перед собеседованием.....	151
Но я счастлива.....	151
На следующий день.....	153
Но вот ваш дневник позитива.....	156



Я смотрю на кулер. Кулер смотрит на меня. Искра! Пламя! Буря! Почему в кабинете нет стаканов? Ладно, если что, наберу воду в ладоши и буду лакать. Не даром же муж меня зовет Котенком.

— С вами все хорошо? — менеджер по подбору персонала была в шаге от того, чтобы призвать всех богов моей паники одновременно.

Лучше бы спросила, какие у меня сильные черты. Ненавижу собеседования на работу. А уж походы на нее — тем более. Так зачем напрашиваюсь? Надо вспомнить какую-нибудь песню, отвлечь себя от мыслей о панике. Этот фокус с «только не думай о красной обезьяне» всегда работает одинаково. Когда работонагрузательница уже отвлечет меня на фантазии?

— Каковы ваши сильные черты? — женщина спустила очки в бесцветной оправе на переносицу и стала похожа на деловую ворону.

Мне немного полегчало. Мысли об оправе почти спасли положение. Осталось выдохнуть и вступить в диалог или в очередную лужу.

— Стрессоустойчивость, — я ощупала правый карман. Фух! Не забыла успокоительное.

— Еще... обучаемость, многозадачность¹, нацеленность на результат.

¹ Ну, вот и приехали! Бич современной цивилизации. «Я стрессустойчивая, многозадачная и нацеленная на результат», — говорят кандидаты на собеседованиях. Оно и понятно, того требует система, разработанная службой персонала, которая не имеет никакого отношения к реальным людям, а все эти слова про «я могу делать пять дел одновременно» — не более, чем античный миф. Человек не делает все и сразу, он просто слишком быстро переключается с одного дела на другое, его мозг изматывается и быстро выгорает, а потом все эти умные девчонки и отличные ребята оказываются на приеме у психолога или психиатра, потому что своей многозадачностью они довели себя до того, что стали человеком-отделом — современной версией человека-оркестра, и помочь им может только одно: «... а пошло оно все...»

Менеджер с пониманием кивнула, но мне показалось, она ждет чего-то еще. Или не ждет? Надо хоть как-то действовать. Может, рассказать о своих человеческих качествах?

— Еще я честная и позитивная. Оптимист по жизни, взяла ипотеку на пятнадцать лет. Видите, как долго собираюсь жить. И это мой минимум. — В голове всплыла напоминка о том, что послезавтра — очередной платеж за мой скворечник.

В грудной клетке появился лишний воздух. Совсем лишний. И как не вовремя...

— У вас водички не найдется? — меня сдал язык и испуганные глаза.

Менеджер Светлана, если верить бейджику, — а я привыкла верить бейджикам больше, чем людям, — неспешно достала бутылочку воды из ящика стола и по-садистски медленно налила в прямом смысле спасительную жидкость в чашку, стоявшую рядом с кактусом. Лишь бы отдала мне, а не вылила в цветок. Да что ж я так плохо думаю о человеке?

Конечно, весь ритуал занял секунд пять. Но мне он казался вечностью в квадрате. Не можете представить вечность

в квадрате? Тогда представьте ее в квадрате Малевича. Когда наступает паника, подобные мысли помогают мне, на секунду — так точно².

² Если у вас началась паническая атака, и вы точно знаете, что это она, то заземлитесь: как электрики заземляют ток, так и вы заземлите электрические сигналы в вашем мозге вместе с тревожащими мыслями. Техника так и называется — «заземление». Ваша задача — прекратить фиксацию на переживаниях, посмотреть вокруг и наконец-то использовать органы чувств по назначению. Попробуйте найти:

- 5 вещей, которые можно увидеть, — шкаф, листву за окном, ручку и блокнот, красивый маникюр или не очень новый чехол от телефона. Получилось больше чем пять, но тоже не плохо;
- 4 вещи, которые можно потрогать, — ребрышки на джинсовой ткани, холодную монетку в кармане, гладкие клавиши клавиатуры и фантик от съеденной конфеты;
- 3 вещи, которые можно услышать, — шум кондиционера в кабинете, стук каблуков секретарши или шум машин за окном;
- 2 вещи, которые можно понюхать, — здесь сложно, но вы всегда можете носить с собой мятную конфетку или бумажку, которая пахнет вашими любимыми духами;
- 1 вещь, которую можно попробовать на вкус. Мятную конфетку понюхали? Теперь съешьте ее.

Я приняла воду с такой благодарностью, что подумала: если когда-нибудь мне будут вручать величайшую награду на огромной сцене, я скажу, что не стояла бы здесь сейчас, если бы не мама, папа и менеджер Светлана.

— Стрессоустойчивость³ — это очень важно. В наше время без нее никуда, — ох, не нравилась мне эта вкрадчивость.

³ Вот опять оно! «То, что нас не убивает, делает нас сильнее». Нет, господа. То, что вас не убивает, изматывает вашу нервную систему, порождает новые страхи и ведет к посттравматическому стрессовому расстройству. Так что не очень-то верьте этой фразе, придумали ее явно те, кому было выгодно не давать отпуска.

— А вы случайно не психолог? — я осушила почти всю чашку.

— По первому образованию, — улыбнулась Светлана.

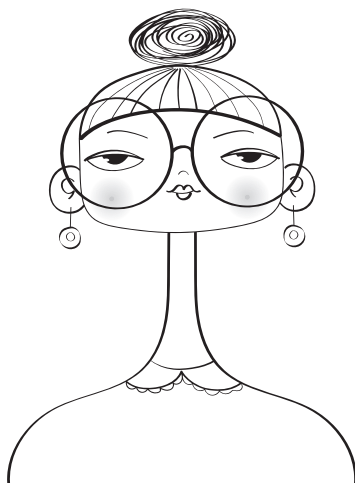
— А я по первому образованию — мечта психолога. Как хорошо, что мы нашли друг друга, — в стрессовых ситуациях мой юмор становится особенно дурацким. — Но мне правда нужна работа, я уверена, что справлюсь. В любой работе самое сложное — собеседование. И в вашей — тоже. Но мы идеально подходим друг другу. У вас в требованиях — умение работать в команде. Я готова.

— Что ж, Александра Николаевна, мы вам перезвоним.

— У меня ипотека. Ради нее я смогу... — опять не справилась, снова убеждаю кого-то, что вполне ценный работник. Да так неубедительно... А ведь практически никто не знает о моей тревожности. Ни бывшие коллеги, ни друзья, кроме пары-тройки. Даже родственники не все в курсе. Умею казаться обычной. Идеальным звеном в социальной цепи, по которой *ходит кот ученый*, пытаюсь донести мудрость. Пока у него это не очень получается. Мы с котом похожи.

Все верно, мы с котом похожи, потому муж и называет меня Котенком. Я представляла, как сегодня вечером расскажу Диме об очередном провале. Он успокоит: «Хорошо, что твои провалы вот такие... а не в памяти», — и нальет пуэра в пиалу.

Я привыкла победы и поражения отмечать пуэром. Ясен пень, Светлана не перезвонит. Но за воду ей спасибо. И за то, что откажет. Работа в колл-центре все-таки не для меня. Чертова тревожность! С ней не прокатывает «не волнуйся» (волнуешься еще больше) и «успокойся». Здесь все сложнее и проще. В детстве я думала, что одна такая неправильная. В юности, — что, возможно, не одна. А сейчас понимаю: нас много. Кто-то прячет свою тайну глубоко, а кто-то открыто пишет правду в социальных сетях. Мы растворились среди тех, кому боимся признаться. Не получается быть, приходится казаться. Даже когда мы стоим на сцене или представляем проекты, или лезем с детьми на самые жуткие аттракционы, мы можем производить впечатление абсолютно здоровых людей. И это абсолютно здорово, что можем. Пусть не все и не всегда... Я расскажу вам несколько историй. В том числе свою. Я, Александра Калинина, автор веселых книг для детей и подростков, та, что всегда на позитиве, признаюсь: мне тревожНО... но...



НО Я НЕ ВИНОВАТА

Димка поставил передо мной бирюзовую пиалу:

— Сашкин, ну, не взяли тебя и не взяли. Ну, что ты расстраиваешься? Зато у тебя будет больше времени на книги, — он указал на магнитную доску на холодильнике. — Сама подумай, у тебя в работе сколько проектов? Шесть?

— Еще два двухтомника по детективам и наши с тобой книги. Их тоже дописывать надо. И еще песни. Две. Лучше обе сдать на следующей неделе.

— Ну вот, и когда тебе работать? Сашкин, ты самое дорогое, что у меня есть. Подумай о чем-нибудь хорошем. Хочешь, пойдем к стеле?

Я улыбнулась. Искренне. Под стелой «Слава комсомолу!» когда-то случился наш первый ярославский поцелуй. За прошлыми двумя свиданиями молчаливо наблюдал господин Петербург. Вот хитрец! Изобрел белые ночи, никуда от него не спрячешься. Даже на крыше. Тем более на крыше! Она была создана для идеального падения. Но мы упрямо цеплялись за жизнь и за какие-то конструкции с неизвестными мне названиями. Я не боялась. Не было ни страха, ни тревоги, ни вопроса: «Что мы вообще творим?» Мой внутренний оптимист расправил крылья и верещал

на всех частотах: «Ничего плохого не случится!», «Он тебя удержит», «Ты быстро обучаешься, в крайнем случае, научишься летать, пока падаешь», «Хуже все равно не будет!» В то время возможность своего полного исчезновения с лица измученной планеты я воспринимала философски и забавлялась фактом интриги. А что там, после смерти? Но после тех полутора часов на крыше что-то изменилось. Спустя месяц Димка приехал в Ярославль.

В двухуровневом парке под нашими окнами шел типичный ярославский ремонт. Старый асфальт аннигилировали, а обещанной плитки...

— Обещанной плитки три года ждут, — вот уж нашла, куда привести гостя. Еще и освещения практически нет. — Знакомься, Дим, это стела «Слава комсомолу!»; стела «Слава комсомолу!», знакомься, это Дима.

— Предлагаю прямо здесь и сварить кофе, — будущий муж достал из рюкзака туристическую горелку, турку, молотый кофе, приправы, сахар и воду.

Я прикинула, что сейчас сказал бы мой врач, которому не плевать на меня. Проще было представить себе единорога, он казался более реальным. Итак, единорог покачал бы разноцветной головой. Да, у моего единорога она разноцветная. Он покачал бы головой и зацокал копытами и языком одновременно:

— Где твой режим? Какой нафиг перец в кофе? Отбери приправы у этого психа. Тебе нельзя острое.

— А разве единороги говорят: «...нафиг»? — спросила бы я. А он бы добавил:

— И никакого черного кофе НИ-КОГ-ДА.

Ага, вот так, всеми заглавными буквами и накричал бы.

Я отмахнулась от своей фантазии и почти незаметно достала успокоительное.

— Что это? — почему Дима поднял на меня глаза в самый неудачный момент?

Надо было срочно решать: врать или признаваться. Я выбрала компромисс.

— Это таблетка. Мне просто нельзя кофе без молока и... И в принципе.

Зажала в замок руки за спиной. Не хватало только, чтобы начался тремор.

— У нас есть сливки! — «успокоил» Дима.

Глупо и поздно объяснять человеку, что тебе нельзя перед сном кофе, если вы целенаправленно пришли его варить. В голове беспорядочно бегали и спотыкались друг об друга самые дурацкие идеи, устраивая ГМП (головномысленные происшествия). Интересно, он правда ничего не понимает или притворяется? Я отошла на пару метров и сделала селфи. Надо проверить, что там с глазами. Блин, сколько неподдельного страха. Только слепой не заметит. Хотя темно же... Может, не разглядел?

Я вернулась к горелке. Мозг предательски отключил инстинкт самосохранения и приказал жадно вдыхать аромат кофе. Плевать на последствия, хочу чашечку и как можно скорее. С панической атакой даже справляться не придется, действую на опережение. Я снова полезла за успокоительным, как только Дима нырнул в сумку в поисках ситечка. Таблетка подействует через сорок минут, но я верю в нее, поэтому любые приступы отменяются в момент, когда я проглатываю эту круглую дрянь. Хоть тут какая-то польза от психосоматики. Как это работает, вы узнаете ниже. Когда выяснится, выжила я в тот вечер или нет. Пока это интрига!

Вы думаете, что сейчас будет что-то страшное?

— Саш, что с тобой?

Опять этот вопрос. А следом — протянутая кружка с кофе.

Я сделала глоток. Прислушалась к тишине и себе. Кажется, самообман удался, организм спокоен. Можно вести себя, как обычный взрослый человек. Да кому я вру! Взрослый — это про моих бывших одноклассниц, но не про меня. Вот эти безумные кроссовки с разноцветными шнурками, футболка с Че, рокерские перчатки и значок «Сами вы плохие. Погода» — это прикид взрослой самодостаточной женщины? Что такое вообще эта самодостаточность? Мне достаточно приколов с тревожностью и консерватизмом мира. А вот себя мне никогда не достаточно. Я нашла себя, множество вариаций себя, но пытаюсь отыскать ту, которая бы нравилась и мне, и окружающим. Так еще и окружающие разные. Кому угодить? Пара недель, как я поняла: себе. Надо найти такую себя, которую я полюблю. Но как любить такое? Сломанное. Если сама не могу, как сможет мой новый парень⁴.

⁴ О проблемах рассказывать нужно. Конечно, не первому встречному с третьей секунды знакомства. Но нужно, чтобы человек, который общается с вами, понимал, что это не приговор. Люди, не скрывающие своей тревожности, — амбассадоры адекватности. Мозг — такой же орган, как и сердце, и мозг тоже сбоит, только это намного заметнее. Примерно так же, как бывает заметно, когда сбоит кишечник. Но почему-то про болезни ЖКТ говорят все, а про мозг все сказать боятся. В идеале люди должны понять, что это не страшно и не стыдно. Тогда они будут смело ходить к врачу, общество будет их принимать, и без всяких условностей! Печальных историй станет меньше. А пока это проблемы мирового масштаба. Далеко не все даже признают существование психических заболеваний, не говоря уж о лечении. Вот на днях друг заходил, посмеялся, что я психотерапевт.

— Дим, — он подсыпал в турку порошок правды? — У меня бывают панические атаки. Особенно когда я их жду.

— Наверное, когда не ждешь?

— Нет, когда жду.

— Сейчас ждешь?

— Сейчас — нет. Я иногда могу сделать себе внушение⁵. — Тут что-то вышло из-под контроля. Волна страха приближалась медленно, но обещала накрыть как следует. Когда-нибудь я просто не выплыву, и все. Но можно не сегодня? Не сейчас! Это третье свидание, черт возьми, нельзя так бездарно...

⁵ Звучит как-то магически, не правда ли? А вот и нет! Это не магия, это как раз то, как работают наши мысли. Тревожные люди часто живут в своей в голове, в той реальности, которой нет. И если той реальности нет, то что нам стоит эту несуществующую реальность переписать? Не всегда получается, конечно, практика нужна, как и в любом деле, даже в чудесах.

— Обними меня, — в такие минуты я либо шепчу, выхватывая глотки воздуха из окружающей действительности, либо кажусь злой. В этот раз решила прошептать.

Как же медленно он ставил чашку на бывший асфальт...

— Обними скорее, — отчеканила отчаянно и почти агрессивно. Здесь каждая десятая секунды на счету. Зачем задавать вопросы? Я понимала, что это злость на себя, но некогда объяснять. Не до того! — Обними и говори какие-нибудь глупости, спой песню, читай стихи. Отвлеки...

Я замолчала, потому что надо было постараться нормализовать дыхание. Он обнял так мягко и упрямо, неуверенно и в то же время смело. Читал стихи, сбивался, врал, что все будет хорошо. Я очень старалась поверить. Вдох. Выдох. Вдох. Выдох. Он провел рукой по моей щеке и вытер слезы.

— Сашкин, ты в порядке? — я была рада, что Дима не решил ретироваться. Самой-то мне регулярно хотелось помахать себе ручкой и потеряться где-нибудь. Но где?

— Да, просто слишком много эмоций. Это с рождения ерунда такая. Или с садика.

Я незаметно для себя почти залпом выпила кофе и попросила добавки.

— Спасибо, что обнял. Василиса Владимировна тоже так делала, — я разглядывала его запонки.

Дима улыбнулся:

— Кто такая Василиса Владимировна?

— Присядь, путник, — рассмеялась я. — Это долгая и страшная история. Ее положено рассказывать у костра. У нас, правда, его нет.

— А как же горелка? Она ведь тоже костер.

— Только умеет держать себя в рамках. Ладно, слушай, но для начала добавки-то дай!



ЧАТ С ПСИХОЛОГОМ

Лена Шадрина: И я бы твой кофе на ночь тебе запретила... :)

Александра Калинина: Зачем?

Лена Шадрина: Тебе надо разобраться с кофе на 100 процентов. Как-то слишком его много :((

Александра Калинина: Ну, кофе — это как подкрепление. Типа «ты хорошо поработала — выпей кофе». Опять же, кофе, как пендель: раз уж выпил его, должен заняться делом. И еще: когда я пью кофе, ощущаю себя особенно живой. Он помогает мне расслабиться (это я себе так внушаю).

Лена Шадрина: Ну, задумываться об отказе от кофе нужно, когда начинает сон страдать. Вот я уже две кружки выпила. С МОЛОКОМ! САША-А-А...

Александра Калинина: Так у меня нет нормального сна. И вообще никогда не было. С самого детства. Днем я с рождения не спала. А потом меня из сна начало «выкидывать». Раз по 20 за ночь. С тахикардией и паничкой. Даже если выпиваю сильные успокоительные, получаю долгий беспокойный сон с просыпанием, но без панички. Одно время «выкидывало» каждый раз одинаково.