

ХАМБЛ ЗЕ ПОЭТ

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА СПОКОЙСТВИЯ

ГАЙД ДЛЯ ТРЕВОЖНИКОВ



УДК 159.942.5+304.3

ББК 88.352

X18

Humble the Poet
UNANXIOUS:
50 Simple Truths To Help Overthinkers
Feel Less Stress And More Calm

Перевод с английского Ульяны Мытаревой

Хамбл за Поэт

X18 Маленькая книга спокойствия. Гайд для тревожников / Хамбл за Поэт. — М.: КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 384 с. : ил. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-30645-5

Если вам знакомо чувство, что вы тонете, пока остальные давно «разобрались в жизни», — эта книга для вас. Канадский писатель Канвер Сингх, каждый день договариваясь со своей тревожностью, предлагает забыть о поиске «волшебной таблетки». Вместо этого он предлагает путешествие, которое изменит ваш взгляд на беспокойство, вину, перфекционизм и желание всем угодить. Опираясь на личный опыт (от панических атак до разбитого сердца), автор рассказывает, как:

- перестать накручивать себя и выключить внутреннего критика;
- перестать искать утешение там, где его нет;
- отличить свои истинные ценности от навязанных обществом «должен»;
- избавиться от страха что-то пропустить;
- стать для себя лучшим другом, а не врагом.

Это разговор с другом, который обнимет вас со словами: «С тобой все так. Ты не один. Ты справишься».

УДК 159.942.5+304.3

ББК 88.352

ISBN 978-5-389-30645-5

© Humble the Poet, 2025

© Мытарева У. В., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри

*Тревога — не слабость.
Это признак того, что вам не все равно.*

Венди Уолш¹

¹ Венди Уолш — канадско-американский психолог, автор книг, теле- и радиоведущая. — *Прим. ред.*

Введение:

лекарство от тревоги

Расслабьте челюсть.

Оторвите язык от нёба и дайте ему отдохнуть.

Задержали дыхание? Сделайте выдох.

На вдохе мысленно проговаривайте слово «вдох».

На выдохе мысленно скажите себе «вниз» и позвольте плечам опуститься.

Мне жаль, что вам пришлось взять в руки эту книгу. Каждый раз, когда я упоминаю, что пишу о тревожности, люди подаются ко мне, желая получить раннюю копию или объявить себя идеальным подопытным.

Мне жаль, что жизнь стала такой невыносимой и тяжелой и вы надеетесь прочесть в этой книге несколько волшебных слов, которые заставили бы все проблемы исчезнуть.

Мне жаль, что теперь я вижу все через призму тревоги. Я наблюдаю ее в людях, сделавших мне больно, и в друзьях, медленно убивающих себя в гонке за невидимым трофеем под названием «успех».

В подобной книге не было бы нужды, если бы каждый мог крепко обняться с тем, с кем чувствовал бы

себя в безопасности, и услышать: «Все хорошо, ты не сломан, ты не одинок, тебе больше не нужно бояться».

Но не у всех есть такая возможность, а если и есть, то мы настолько боимся потревожить близких и быть отвергнутыми, что лишь изолируем себя еще больше, не желая стать обузой.

Потому эта книга и существует¹.

Перед тем как погрузиться в чтение, заверните свой экземпляр в подарочную обертку или сфотографируйте рядом со своей собакой, чашкой латте или теми дорогими свечами, которые так ни разу и не зажгли; хочу, чтобы вы кое-что знали:

С вами все так.

Вас не нужно исправлять. Тревожные ощущения внутри — не ваша вина, и то, что порой вы совершаете разрушительные действия, чтобы избежать, излечить или подавить их, не значит, что вы ничего не стоите. Это признак того, что вы абсолютно нормальный человек и делаете все возможное в этом мире, дающем надежду на улучшение, а потом перемалывающем нас так, что становится еще хуже.

Вы не единственный, кто чувствует, как утопает, пока остальные уже разобрались в этой жизни.

Никто в ней не разобрался.

Все испытывают тревогу. И даже если мы начинаем с ней справляться, то обнаруживаем все новые слои: по-

¹ При необходимости вы всегда можете открыть ее и, зарывшись лицом в страницы, оказаться в объятиях: пусть не крепких, но книжных — это тоже вполне неплохо. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иное.*

коленческие, древние или настолько глубокие, что напоминают татуировки на наших душах.

Я здесь не для того, чтобы гарантировать вам избавление от всех тревожных ощущений. Даже написав книгу о тревоге, я все еще испытываю ее. Разница в том, что я больше не ненавижу эти чувства, не пытаюсь их избежать или поставить на паузу. Уважаю и прислушиваюсь к ним, и иногда¹ даже благодарен, что они есть.

Но я *могу* гарантировать, что знаю, каково это: цепляться за любую соломинку, лишь бы избавиться от этих мерзких чувств. И последнее, чего бы мне хотелось — это проявить к вам неуважение, рассказывая какую-то чушь и притворяясь, будто у меня есть моментальное решение или волшебная таблетка.

Вместо этого я приглашаю вас в путешествие, где вы посмотрите на тревожность другими глазами. По пути вы узнаете новые способы понять и принять захлестывающие вас чувства, что позволит снизить уровень стресса и обрести некоторое спокойствие.

Мне жаль, что вам пришлось взять в руки эту книгу, но вы это сделали, и вот мы здесь, и я обещаю: если прочтете эти строки с открытым разумом и сердцем, вы больше никогда не посмотрите на тревогу как на врага.

Давайте начнем.

Если открыть страницу 137, то в самом низу, чуть ближе к левому краю, можно обнаружить потайное отделение. Там лежат две волшебные таблетки. Примите их, запейте тремя стаканами воды и навсегда излечитесь от тревожности.

¹ Но лишь иногда.

Погодите, вы реально это сделали?

Теперь, когда все доверие утрачено, продолжим.

Не существует лекарства от тревоги. Не потому, что она неизлечима, как зависимость от видео с котиками, но потому, что **тревожность — не то, что требует лечения.**

Это не вирус, который передается воздушно-капельным путем или через поцелуй с кем-то, кто забыл почистить зубы. Тревожность — не вши, перхоть или герпес. Это не что-то, от чего нужно избавляться, но с ней нужно научиться справляться, как с голодом. И, как и голод, она будет возвращаться, это просто следствие наличия мозга и чувств.

Простыми словами: тревога — способ мозга обратить ваше внимание на что-либо.

Не-настолько-простыми словами: тревога — дискомфортное ощущение, возникающее, когда **амигдала** — инстинктивный мозг — *думает*, что существует угроза. И когда это происходит, инстинктивный мозг забирает контроль у **префронтальной коры** — логического мозга — и запускает тревогу. Эти ощущения возникают, поскольку организм вырабатывает химические вещества вроде адреналина и кортизола, чтобы подготовить нас к угрозе.

Это может произойти, когда кто-то или что-то напоминает нашему инстинктивному мозгу о:

- моментах, когда мы чувствовали себя небезопасно или уязвимо;
- моментах, когда теряли контроль;
- переживаниях, оставивших болезненный след;
- страхе быть отверженными или брошенными;
- боязни потерпеть неудачу или подвести других.

Эти напоминания мы называем **триггерами**. Когда триггеры появляются, инстинктивный мозг реагирует моментально, зачастую еще до того, как мы успели что-либо заметить. Именно поэтому мы можем ощутить прилив тревоги, не зная ее причины.

Представьте это так: «логический мозг» — черепаха, «инстинктивный мозг» — заяц. Когда что-то вызывает тревогу, заяц тут же пускается с места! Наша задача — сделать так, чтобы медленная-и-уверенная черепаха выигрывала в этой гонке¹.

Мы дрожим, когда нам холодно, потеем, когда жарко, и пускаем слюну, когда спим². Подобно этим состояниям, тревога — это реакция и весьма необходимая форма защиты, помогающая нам выживать с тех времен, когда мы ели бургеры из шерстистого мамонта. И хотя дрожь, пото- и слюноотделение неприятны, мы понимаем, что это нормальный и естественный способ нашего тела реагировать на происходящее вокруг, такой же как зевание, икота, смех, плач или отрыжка.

Большую часть времени никакой реальной угрозы нет — только выдуманная, запускающая ложную тревогу, заставляющая чувствовать себя беспокойно и напряженно без видимой на то причины.

Происходит это потому, что наш «инстинктивный мозг» не просто ищет реальные угрозы: он постоянно предугадывает их на основе предыдущего опыта. Вместо того чтобы спросить: «Что на самом деле сейчас

¹ И нет, гнаться за этим зайцем и стрелять в него нельзя.

² Кажется, я уже сказал слишком много.

происходит?» — наш мозг задает вопрос: «О чем из прошлого мне это напоминает?» Что зачастую ведет к чрезмерно острой реакции, ощущению опасности там, где ее нет, и раздуванию слона из любой мухи.

Так как тревога возникает куда чаще, чем необходимо, мы нередко пытаемся отогнать ее вместо того, чтобы выяснить, действительно ли существует проблема. И хотя механизмы адаптации могут на время заставить нас почувствовать себя лучше, по факту они работают как кнопка отсрочки на будильнике и в дальнейшем ведут к большему стрессу. Потому мы периодически беспокоимся, но не знаем отчего: сигнал, поставленный на паузу ранее, снова сработал.

Повторю еще разок: я не могу излечить вас, потому что вас не нужно лечить. Но могу избавить от отчаяния, которое вы чувствуете, когда теряете покой.

Отчаяние — это стресс, который мы испытываем, когда думаем, что у нас не осталось выбора. Это ощущение беспомощности, возникающее, когда мы не знаем, что делать.

Что ж, дорогие друзья, скоро я переверну ваш мир с ног на голову, дав несколько советов, которые помогут быстрее справиться с тревогой и реже ее испытывать.

Для этого мы рассмотрим четыре аспекта нашей жизни¹.

Наше окружение

Места, куда мы ходим, и компания, в которой проводим время. Вымышленные друзья тоже считаются.

¹ Вы увидите эти пометки в начале каждой главы.

Наши привычки

Готовьтесь признать, что берете телефон в туалет. Здесь никто не станет вас осуждать.

Наши мысли

Наши установки и убеждения. Все те странные идеи, что приходят в голову в душе, или почему вы решили, будто одно сообщение может стать концом света.

Наши реакции

Как мы автоматически справляемся со стрессом и тревогой. Потому что кричать в подушку или сбегать с бродячим цирком — не всегда выход.

Вместо того чтобы искать в этой книге волшебную таблетку¹, воспринимайте ее как свитер. Его можно надеть, чтобы не так сильно дрожать от холода, или снять, чтобы не потеть, или свернуть в комок и запихнуть себе в рот, чтобы слюна не текла.

Нельзя избавиться от тревоги с помощью размышлений; чтобы с ней справиться, нужно действовать. Эти действия — следствия наших привычек, а привычки подкрепляются практикой.

Простые истины из этой книги помогут вашему «логическому мозгу» понять тревогу, но именно практика и постоянство научат «инстинктивный мозг» расслабляться. Управление эмоциями — навык, и, как и в случае

¹ По всей видимости, прятать волшебные таблетки в книгах и рассылать по всему свету почему-то считается преступлением.

с любым другим навыком, для прогресса требуются усилия и время¹.

Не будет такого, что вы дочитаете последнюю главу и сразу заживете беззаботной жизнью. Но вы уйдете с внушительным, увесистым набором инструментов на случай, если вас начнет охватывать чувство тревоги. Он не сделает жизнь легче, но с ним вы станете сильнее и будете готовы к встрече с нашей все более усложняющейся реальностью.

Вы чертов победитель, и эта книга поможет вам понять и научиться контролировать одну из самых недооцененных эмоций: тревогу.

Помните: не всегда нужно искать способы облегчить свое состояние, иногда достаточно перестать подпитывать собственные страдания.

Кроме того, теперь, когда вы оставили свои грязные отпечатки по всей 137-й странице, книга официально считается «бывшей в употреблении», и нет, возврата не будет.



Нельзя избавиться от тревоги с помощью размышлений; чтобы с ней справиться, нужно действовать.

¹ Вам нужно продолжать тренировать эти навыки, а я продолжу возвращаться к ним на протяжении всей книги, чтобы они закрепились. Так они останутся с вами, когда вы будете нуждаться в них больше всего.

Часть

1

• • • • •

ПОНЯТЬ ТРЕВОГУ



1.

**Мы запрограммированы
на беспокойство**

Когда мне было тринадцать, я впервые увидел свою прабабушку и угостил ее первой за ее сто с лишним лет кока-колой. Всю свою жизнь она прожила в деревушке близ Раджастана¹, где и родился мой отец. Мои родители росли в деревнях без электричества, а дядя рассказывал, что до тринадцати лет даже не видел лампочку. Годы спустя я взял родителей с собой в деревни заповедника Масаи-Мара в Кении, где маму сразу же охватила радостная ностальгия: эти места напоминали ей о детстве в Пенджабе².

И хотя они уже много лет живут в Канаде, их детские годы прошли в крохотных деревушках, что очень заметно

¹ Раджастан — самый большой по площади штат на северо-западе Индии, граничащий с Пакистаном. — *Прим. ред.*

² Пенджаб — историческая область в Южной Азии, разделенная между Индией и Пакистаном. — *Прим. ред.*

по темпу их жизни. Если все мы отследим свои родословные достаточно далеко, то обнаружим, что происходим из небольших общин по типу деревни.

Представьте себе посиделки у костра тысячу лет назад, мелькающие в теплом сиянии лица. Все знают друг друга, поддерживают, вместе противостоят опасностям. А теперь быстро перематываем пленку вперед, к современному городу: сигнализирующие машины, мерцающие экраны и улицы, полные незнакомцев. Мы жаждем близости, но чувствуем себя абсолютно одинокими. Парадокс современной жизни.

Наш мозг, созданный для выживания в тесных сообществах, едва поспевает за сегодняшним ритмом. В те времена все угрозы были очевидны: голодный хищник, враждебное племя. Тревоги настоящего куда более неуловимы: бесконечный поток входящих сообщений, необходимость постоянно «вертеться», боязнь пропустить интересное (БПИ или FOMO).

Конечно, современный образ жизни позволяет больше не справлять нужду под открытым небом, не вступать в браки с двоюродными сестрами и братьями, не бояться стать принесенной в жертву девственницей. Но как бы далеко в будущее ни шагнуло человечество, наш мозг остается древним и не может справиться с новыми современными триггерами.

Эти современные триггеры более известны как **новые стрессоры**: задачи, с которыми наш доисторический мозг не умеет взаимодействовать. Вещи вроде пробок на дорогах, скандалов в социальных сетях и постоянного стремления к успеху попадают в эту категорию. Я даже перестал водить машину из-за частых приступов тревоги

в пробках. По-моему, лучше пройти через полосу препятствий на тротуарах Нью-Йорка или сыграть в метро в игру «угадай запах», только бы не садиться за руль.

Дело не в том, что у наших предков, охотников и собирателей, жизнь была простой. Разумеется, они не стояли в пробках, но зато жили под постоянной угрозой голода, болезней и встречи с опасными животными¹. В чем главное отличие? Они справлялись с трудностями вместе.

Как тогда, так и сейчас важно помнить: **тревога — не проблема отдельных людей. Мы все ее испытываем и справляться с ней должны вместе.**

Социальные связи — недостающий кусочек этой головоломки. Заимствуя слова политолога Роберта Патнэма², скажу: наш **социальный капитал** — то есть сеть связей, соединяющих нас друг с другом, — становится все меньше. Помимо работы и дома, необходимо третье место, где мы могли бы общаться. Без таких пространств, как парки и общественные центры, мы чувствуем себя все более изолированными. И хотя неплохо, что люди не ходят по барам и не пьют так часто, лучше бы найти другие места, где можно собираться³, потому что, кажется, большая часть общения сегодня происходит в телефоне. Сейчас я в основном болтаю со своими друзьями в групповых чатах. Не вижу их лиц, не слышу голосов, но чувствую, насколько от этого одиноко.

¹ И опасными людьми.

² Роберт Патнэм — гарвардский профессор, политолог, один из ведущих исследователей в области социального капитала. — *Прим. ред.*

³ ...Или проживать безалкогольную версию своей жизни.

Современная жизнь часто заставляет нас испытывать стыд, одиночество и тревогу. Вместо того чтобы стремиться к успеху, мы все чаще пытаемся просто не потерпеть неудачу. И это постоянное давление подрывает самооценку, оставляя лишь дискомфорт.

Возьмите, к примеру, социальные сети. Мы постоянно видим двадцатипятилетних юношей и девушек с идеальными телами и роскошной жизнью, и ощущаем, что не соответствуем невозможно высоким стандартам.

Большинству миллениалов и зумеров покупка дома кажется недоступной из-за долгов за обучение и расходов на жизнь. Борьба за финансовую независимость в сложных экономических условиях только усиливает тревогу¹.

Когда мы чувствуем, что не способны закрыть даже базовые потребности, вроде безопасности, любви и самовыражения, то зачастую начинаем винить себя и переключаемся на развлечения или медикаменты, чтобы хоть как-то справиться с этим. Превращаясь в добычу для системы, которой выгодно поддерживать тревогу, конкуренцию и постоянные траты.

Я не предлагаю снова вернуться к жизни в маленьких деревнях и туалету под открытым небом, но осознание того, что наш мозг до сих пор настроен на другое время, может помочь принимать более правильные решения сегодня.

Современный мир не так уж плох. Мы можем использовать технологии, улучшающие жизнь, и не терять связь

¹ И я до сих пор представить не могу, как мои родители — таксист и работница фабрики — смогли позволить себе дом в черте Торонто и выплатить за него ипотеку.

с людьми. Исследование Дональда Эпплярада¹ показало: районы с тщательно продуманной архитектурой и менее активным движением транспорта способствуют развитию чувства общности. Представьте парки, по которым разнесется смех, оживленные библиотеки и общественные центры, где люди поддерживают друг друга.

Вместо того чтобы пытаться избавиться от тревоги или игнорировать ее, нам нужно изменить реакцию мозга на стресс. Появление третьих мест и сообществ поможет нам установить связь с другими и стать более устойчивыми. Создавая и используя подобные пространства, мы можем поддержать друг друга и снизить уровень тревожности. Совместное преодоление трудностей в благоприятной среде делает нас сильнее и помогает чувствовать себя менее одинокими. Выход из зоны комфорта укрепляет зону мозга, отвечающую за мотивацию и эмоции.

Не осуждайте себя за трудности. Давление, которое вы ощущаете, вполне реально, и это не ваша вина. Общество зачастую ценит комфорт выше способности справляться с нагрузкой, из-за чего мы постоянно куда-то спешим. Эта глава не о ненависти к современным удобствам: она о том, как не терять связь с другими и оставаться здоровыми.

Хорошая новость? Вы не одиноки. Так давайте же справляться с трудностями современных реалий вместе

¹ Дональд Эпплярд — американский специалист по городской среде, профессор Калифорнийского университета в Беркли; изучал, как городская среда и интенсивность трафика сказываются на социальной жизни и восприятии районов. — *Прим. ред.*

и создавать будущее, в котором близость и общность являются ключом к счастливой жизни.

Всех моих прабабушек, прадедушек и их родителей уже давно нет среди нас. В деревушках, где провели детство мои родители, теперь есть Wi-Fi, и по мере того, как семья росла, чувство общности, наоборот, уменьшалось. Участки земли, принадлежавшие моим предкам, один за другим выставляются на продажу, потому что в Индии не осталось родственников, чтобы за ними следить. То, чем мы владели веками, продается по такой цене, что денег едва хватит на покупку двухкомнатной квартиры. И хотя те сообщества исчезают, для меня это возможность взять на себя ответственность и создать свое собственное. Не в телефоне, а в реальной жизни: с теми, с кем занимаюсь джиу-джитсу, выгуливаю собак в парке, дружу в своей многоэтажке¹, или с друзьями детства, с которыми мы до сих пор путешествуем вместе.



Не вините себя за трудности. Давление, которое вы ощущаете, вполне реально, и это не ваша вина.

¹ Чьи имена я постоянно забываю.

2.

Тревожность переоценивает угрозу и недооценивает нашу способность с ней справляться

Получали ли вы когда-нибудь это ужасное сообщение: «Нам нужно поговорить»? Мозг внезапно превращается в болид «Формулы-1», мимо которого проносятся всевозможные катастрофы: «Я забыл(а) про день рождения? Он(а) узнал(а), что я до сих пор смотрю фильмы с его (ее) аккаунта? Я сказал(а) что-то глупое на том обеде три недели назад?» Ничего из этого еще не произошло, но инстинктивный мозг уже мечется в ожидании худшего.

У нас есть когнитивное искажение под названием **катастрофизация**: тенденция перепрыгивать сразу к худшему сценарию. Когда мы тревожимся, мысли бегут впереди нас, заполняя все пропуски самыми плохими из возможных вариантов. Чаще всего это проявляется в различных социальных ситуациях, когда тревога незаметно

Научно-популярное издание / Танымал ғылыми баспа
Популярная психология для бизнеса и жизни

Хамба зе Поэт

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА СПОКОЙСТВИЯ

Гайд для тревожников

Руководитель направления *Ирина Мажаева*
Ответственный редактор *Анастасия Гусева*
Литературный редактор *Александра Хоменко*
Дизайнер обложки *Александра Дёмочкина*
Технический редактор *Мариятта Караматозян*
Корректоры *Любовь Петрова, Светлана Луконина*
Верстка *Елена Зеленина*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 22.06.2026.
Формат 75 × 110 ¹/₃₂. Гарнитура «Garamond Premier Pro Italic».
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,3.
Тираж 3000 экз. W-PBJ-39834-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 195112, Санкт-Петербург, Малосохтинский пр-т, д. 68, БЦ «Регул», 2-й этаж Тел.: (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 195112, Санкт-Петербург, Мало-Охтинский даңғам, 68 ғимарат, «Регул» бизнес орталығы, 2-қабат Тел.: (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басп шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом
регулировании можно получить по адресу: <https://certification.atticus-group.ru/>.
Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай баспадың сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред
их здоровью и развитию» от 29.12.2010 г. не распространяется.
«Балаларды денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы»
29.12.2010 ж. № 436-ФЗ Федералдық заң қолданылмайды.

