

Жизнь на MAXIMUM!

Павел
Федоренко

Там, где
кончается
тревога

Психологический роман-терапия о свободе,
которую обретает человек, избавляясь
от тревожности, страхов и панических атак



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.85
ББК 88.944.6
Ф33

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Федоренко, Павел.

Ф33 Там, где кончается тревога. Психологический роман-терапия о свободе, которую обретает человек, избавляясь от тревожности, страхов и панических атак / Павел Федоренко. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 240 с. — (Жизнь на MAXIMUM!).

ISBN 978-5-17-181342-0

Представьте, что вы можете заглянуть на сеансы терапии людей, которые борются с теми же страхами, что и вы. Увидеть, как они спотыкаются, сомневаются, но все равно находят в себе силы идти дальше.

Именно это вы сможете прочитать в романе-терапии — уникальном формате от практикующего психотерапевта и автора бестселлеров о работе с тревогой.

Вместо сухой теории — живые истории, чувства и прозрения главных героев: Марины, три года не выходившей из дома; Олега, разрушившего себя перфекционизмом; Анны, боявшейся доверять даже самой себе. Вы увидите не только их страхи, но и то, как они постепенно учатся слышать тревогу — не как врага, а как внутреннего учителя.

Эта книга не дарует мгновенное исцеление, но в ней есть проверенные методы КПТ, РЭПТ и схема-терапии, которые вы увидите в контексте реальных жизней. Вы узнаете не только «что делать», но и «почему это так трудно» — и, главное, «как найти в себе силы попробовать», даже когда кажется, что выхода нет.

Это не волшебная таблетка. Это приглашение в путешествие — туда, где кончается тревога... и начинается настоящая жизнь.

УДК 616.85
ББК 88.944.6

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-181342-0

© Федоренко П., 2025
© Смоленцев В. А., фото на обложку, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Когда тишина слишком громкая	7
Глава 2. Истории, которые нас формируют	23
Глава 3. Новые лица, старые страхи	41
Глава 4. Навязчивые гости	61
Глава 5. Принятие как первый шаг	77
Глава 6. Когда тело кричит	91
Глава 7. Мысли как облака	107
Глава 8. Испытание реальностью	123
Глава 9. Перфекционист в ловушке	139
Глава 10. Разрушение стен	155
Глава 11. Прорывы и откаты	171
Глава 12. Корни страха	185
Глава 13. Первые шаги к близости	199
Глава 14. Истинные причины	213
Глава 15. Возвращение к жизни	227

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга родилась из тысяч историй, услышанных в кабинете психолога, при этом все герои и ситуации в ней — художественный вымысел. Любые совпадения с реальными людьми и их жизненными обстоятельствами случайны. Имена, характеры, места действия созданы воображением автора и используются исключительно в художественных целях.

Полки книжных магазинов ломаются от пособий по борьбе с тревогой. «Десять шагов к спокойствию», «Как победить панические атаки за месяц», «Техники самопомощи при неврозах» — сотни названий, тысячи схем, миллионы советов. И все они правильные, научно обоснованные, проверенные. Но есть одна проблема: между знанием техники и способностью ее применить — пропасть. Можно выучить наизусть все дыхательные упражнения, но, когда накрывает паническая атака в метро, эти знания остаются мертвым грузом. Потому что тревога — это не набор симптомов, которые нужно заучить, а живой опыт конкретных людей.

В романе вы встретитесь не с абстрактным «пациентом П.», а с Мариной, которая три года не могла выйти из дома и постепенно поняла, что панические атаки — это крик ее подавленной злости. С Олегом, перфекционизм которого довел его до грани срыва. С Анной, которая так боялась доверять людям, что чуть не упустила любовь. Вы увидите не только их симптомы, но и их жизни — семьи, работу, детские травмы, ежедневные выборы между страхом и смелостью.

Вместе с главным героем — психологом Егором Волковым, который сам когда-то прошел через ад панических атак, — вы погрузитесь в мир современной психотерапии. Здесь нет волшебных таблеток и мгновенных исцелений. Есть техники когнитивно-поведенческой терапии, которые учат различать мысли и реальность. Есть методы рационально-эмотивной терапии, помогающие понять, что наши убеждения создают наши страдания. Есть приемы схема-терапии, вскрывающие детские травмы, которые управляют взрослой жизнью.

Но главное — есть простая и революционная истина: тревога — не враг, а учитель. Она показывает, что в жизни идет не так. Паническая атака может быть сигналом подавленной злости, навязчивые мысли — работой гиперактивной совести, а страх смерти — призывом начать по-настоящему жить.

Читая истории героев, вы узнаете конкретные техники: как наблюдать за тревогой вместо борьбы с ней,

как различать реальную опасность и катастрофические фантазии, как превратить порочный круг страха в спираль выздоровления. Но главное — вы увидите эти техники в действии, в контексте реальных жизненных ситуаций. Вы поймете не только «что делать», но и «почему это так трудно» и «как найти в себе силы попробовать».

Эта книга не заменит работу с психологом, если она вам необходима. Но она покажет, что вы не одиноки в своих переживаниях. Что тревога — это не приговор и не признак слабости, а часть человеческого опыта, с которой можно научиться жить и даже подружиться.

Добро пожаловать туда, где кончается тревога и начинается настоящая жизнь.

Глава 1

КОГДА ТИШИНА СЛИШКОМ ГРОМКАЯ

Егор Алексеевич Волков всегда приходил в свой кабинет за полчаса до первого клиента. Не потому, что боялся опоздать — за двадцать лет практики такого не случилось ни разу. Просто ему нужна была эта тишина. Эта возможность настроиться, как музыкант настраивает инструмент перед концертом.

Кабинет на третьем этаже старого особняка в центре Москвы встречал его знакомым запахом книг и легким ароматом сандалового дерева от диффузора, который подарила жена на прошлый день рождения. Утреннее солнце пробивалось сквозь тюль, создавая мягкие блики на полках с профессиональной литературой. Здесь было его место силы — здесь он помогал людям возвращаться к жизни.

Егор снял плащ, повесил на вешалку возле двери и по привычке обвел взглядом пространство. Два кресла стояли под небольшим углом друг к другу — не лицом к лицу, что могло бы создавать ощущение допроса, но и не параллельно, чтобы не терять контакта. Между ними — невысокий столик с коробкой салфеток, стаканом воды и блокнотом.

На стене — диплом МГУ, сертификаты о прохождении курсов когнитивно-поведенческой терапии,

но главное — фотография его семьи. Елена с мягкой улыбкой, шестнадцатилетняя Катя с упрямым подбородком, двенадцатилетний Андрей с футбольным мячом в руках и восьмилетний Максим, высунувший язык в камеру.

«Клиенты не знают, что я был на их месте, — подумал Егор, садясь в свое кресло. — Что двадцать два года назад сидел в таком же кабинете, дрожащими руками сжимал подлокотники и боялся рассказать, что со мной происходит».

В девятнадцать лет Егор был успешным студентом третьего курса психфака, отличником, гордостью родителей. И вдруг — как гром среди ясного неба — первая паническая атака. Он до сих пор помнил каждую деталь того мартовского утра: ехал в метро на пары, читал конспект по общей психологии, и вдруг сердце забилось так, что, казалось, сейчас выпрыгнет из груди. Воздуха не хватало, руки покрылись холодным потом, а в голове пронеслась мысль: «Я умираю. Прямо здесь, в вагоне метро, среди незнакомых людей».

Он выскочил на следующей станции, вызвал скорую. Врачи ничего не нашли — сердце здоровое, давление в норме. «Видимо, переутомление, молодой человек». Но страх остался. И стал расти, как раковая опухоль, пожирая его жизнь по кусочкам.

Сначала он перестал ездить в метро. Потом — на автобусах. Потом вообще стал бояться выходить из дома. Три года ада: постоянные обследования, поиски

«настоящей» болезни, походы к экстрасенсам, попытки лечиться травами, медитациями, антидепрессантами. Ничего не помогало.

Спасение пришло неожиданно. Пожилой психотерапевт, к которому он попал почти случайно, сказал фразу, которая изменила всю его жизнь: **«Егор, а что, если перестать бороться с тревогой и позволить ей просто быть?»**

Тогда это звучало как полная чушь. Как можно позволить существовать тому, что разрушает твою жизнь? Но отчаяние заставило попробовать. И произошло чудо: когда он перестал убегать от панических атак, когда научился встречать их с любопытством, а не ужасом, они постепенно потеряли свою силу.

«Тревога — это неуклюжий гость, — часто говорил он клиентам. — С ним нужно быть вежливым, но не обязательно приглашать на ужин».

Звонок телефона прервал воспоминания. На дисплее высветилось знакомое имя — Марина Козлова, тридцать пять лет, замужем, двое детей. Панические атаки и агорафобия уже три года.

— Егор Алексеевич, простите, что звоню... — Голос дрожал. — Я не смогу сегодня прийти. У меня... опять началось.

Егор мысленно вздохнул. Марина отменяла встречи в последний момент уже в четвертый раз за два месяца. Каждый раз одна и та же история: просыпается утром, и тревога накрывает ее, как цунами. Сердце колотится,

дышать тяжело, в голове крутится одна мысль: «А вдруг мне станет плохо в кабинете психолога? Вдруг я потеряю сознание? Что подумает Егор Алексеевич?»

— Марина, — спокойно сказал он, — а что, если вы приедете именно потому, что вам сейчас плохо? Мы можем работать с тем состоянием, которое у вас есть прямо сейчас.

— Но я же не смогу нормально говорить... У меня все трясется...

— А кто сказал, что нужно говорить нормально? — В голосе Егора появилась легкая улыбка. — Помните, о чем мы говорили на прошлой встрече? О том, что тревога — это просто ощущение в теле, не более того. Она не может вам навредить.

Долгая пауза. Егор слышал, как Марина старается выровнять дыхание.

— Хорошо, — наконец сказала она. — Я попробую. Но если мне станет совсем плохо...

— То мы это переживем вместе, — закончил Егор. — До встречи!

Он положил трубку и на минуту закрыл глаза. Каждая такая Марина напоминала ему о себе двадцатилетнем — о том страхе, который заставлял придумывать тысячу оправданий, лишь бы не выходить из дома. О том стыде, когда объясняешь родителям, почему снова не пошел на учебу. О том отчаянии, когда кажется, что ты навсегда останешься пленником собственного страха.

Но он также знал, что за каждой Мариной стоит не только симптом, но и причина.

За паническими атаками всегда скрывается что-то важное — подавленные эмоции, нерешенные конфликты, страхи, с которыми человек не может встретиться лицом к лицу.

Его задача — помочь не просто убрать симптом, а понять, зачем он появился.

За эти годы он понял: невроз — это не приговор и не болезнь. Это сигнал, что в жизни что-то идет не так. Это способ психики сказать: «Стоп! Обрати внимание! Ты живешь не своей жизнью!»

Егор открыл папку с картой Марины и пробежал глазами по записям. Замужем за Игорем уже двенадцать лет. Он — успешный менеджер в крупной компании, часто в командировках. Она — в декретном отпуске уже семь лет, после рождения младшего сына Димы. Старшая дочь Лиза — девять лет.

На первой встрече Марина описывала свою жизнь как вполне обычную. Хороший муж, здоровые дети, собственная квартира, дача. «Я не понимаю, откуда взялись эти атаки, — говорила она. — У меня же все хорошо!»

Но Егор заметил, как напряглись ее плечи, когда она говорила о муже. Как быстро сменила тему, когда он спросил об их отношениях. Как старательно

избегала его взгляда, рассказывая о своих «обычных» буднях.

«За каждым „у меня все хорошо“ скрывается крик души, — записал он тогда в блокнот. — Найти этот крик — моя задача».

Звук открывающейся двери заставил его поднять голову. В приемной появилась его секретарь Ольга Ивановна — женщина предпенсионного возраста, которая относилась к клиентам как к собственным детям.

— Егор Алексеевич, первая на сегодня все-таки придет? — спросила она, ставя на его стол чашку зеленого чая. — А то я видела, что телефон мигал.

— Придет, — улыбнулся Егор. — Марине нужно почувствовать, что она может справиться с тревогой, а не убежать от нее.

— Бедная девочка, — покачала головой Ольга Ивановна. — Вчера звонила, так голос дрожал... А ведь красивая такая, молодая. Жить да радоваться.

— Знаете, Ольга Ивановна, — сказал Егор, отпивая чай, — я заметил интересную вещь. Люди, которые говорят «жить да радоваться», обычно именно этого и не делают. Они живут так, как, по их мнению, должны жить.

А своих настоящих чувств боятся больше смерти.

Ольга Ивановна задумчиво кивнула и вышла. Егор остался один со своими мыслями.

Он вспомнил, как сам учился не бояться своих чувств. После выздоровления он понял, что хочет

помогать людям с похожими проблемами. Окончил институт, получил дополнительное образование по когнитивно-поведенческой терапии, прошел личную терапию, чтобы разобраться с собственными «слепыми пятнами».

Первые годы практики были трудными. Он видел в каждом клиенте себя, слишком глубоко переживал их боль, пытался спасти всех подряд. Пока не понял главное: его задача не спасать, а показывать дорогу. Каждый должен пройти свой путь сам.

«Я могу дать карту, но идти придется вам» — так он объяснял это клиентам.

В то утро, с небольшим опозданием, в дверь постучали. Робко, неуверенно. Егор знал — это Марина.

— Проходите, — сказал он, открывая дверь.

Марина стояла на пороге, сжимая в руках сумочку. Лицо бледное, глаза красные — видно, что плакала. Темные волосы собраны в небрежный хвост, одета в простую черную куртку и джинсы. Красивая женщина, но какая-то... потухшая.словно яркость жизни кто-то убавил на половину.

— Я... я все-таки пришла, — сказала она, переступая порог. — Хотя, честно говоря, три раза разворачивалась по дороге.

— И что вас заставило все-таки прийти? — спросил Егор, указывая на кресло.

Марина села на край, готовая в любой момент бежать.

— Не знаю... Наверное, то, что вы сказали. Что можно работать с тем состоянием, которое есть. А еще... — она замялась, — мне надоело жить в клетке.

— В клетке?

— Ну да. Я уже полгода не езжу дальше района. Продукты заказываю через интернет, за детьми в школу хожу только когда очень надо, и то с валерьянкой. Вчера дочка спросила: «Мама, а почему ты всегда дома?» И я не знала, что ответить.

Голос Марины дрожал. Егор видел, как она сжимает кулаки, пытаясь взять себя в руки.

— Марина, расскажите, что вы чувствуете прямо сейчас, — мягко сказал он.

— Сейчас? — она растерянно посмотрела на него. — Страшно. Сердце быстро бьется. Ладони потные. И такое ощущение, что я сейчас задохнусь или потеряю сознание.

— Хорошо. А теперь посмотрите на меня и скажите: прямо сейчас, в эту секунду, вы дышите?

— Да...

— У вас есть пульс?

— Да.

— Вы сидите в кресле и разговариваете со мной?

— Да, но...

— Никаких «но», — остановил ее Егор. — Просто факты. Вы живы, дышите, находитесь в безопасности. Все остальное — это истории, которые рассказывает вам ваш встревоженный ум.