



ОЛЬГА АДРИАНОВА

НА ПРЕДЕЛЕ

ЧТО ДЕЛАТЬ,
КОГДА СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ОТ ПСИХОЛОГА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
А32

Адрианова, Ольга Андреевна.

А32 На пределе. Что делать, когда сил больше нет /
Ольга Адрианова. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. —
(Точка Опоры. Книги авторов, которые помогают).

ISBN 978-5-04-223050-9

Практикующий психолог Ольга Адрианова знает: эмоциональная устойчивость — это не врождённый дар счастливых, а навык, которому можно научиться.

В книге нет сложных терминов и абстрактных теорий — здесь живые истории людей, примеры от Хемингуэя до Теслы и простые работающие техники: микропривычки, личные границы, возвращение доверия к себе...

Вы узнаете, как перестать воевать с собой, найти внутреннюю опору, когда всё вокруг шатается, и выйти из режима выживания — чтобы начать жить спокойно, уверенно, по-настоящему.

Эта книга о том, как перестать себя чинить и начать себя понимать.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-223050-9

© Адрианова О. А., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

*Эту книгу я посвящаю моей бабушке,
Зое Игнатьевне Адриановой.*

*Благодаря человеческому теплу, наполняющему каждую
нашу встречу, я всегда чувствую под ногами землю и не
теряю себя, какие бы сложности ни подбрасывала жизнь.*

Оглавление

	Введение.....	10
1	Фундамент, который не даст рухнуть	16
	Нервы каждый день.....	18
	Почему один человек справляется, а другой — ломается?.....	26
	Миф об устойчивости.....	31
	Упражнение «Три вопроса к себе».....	34
2	Супергерои, которые разбились о реальность	36
	У меня все нормально!.....	38
	Ложный бог: отрицание слабости	40
	Ложный бог: вера в собственную исключительность	46
	Ложный бог: жизнь вокруг страдания	51
	Упражнение «Любящий взгляд»	61
3	Страх как телохранитель	66
	Природа страха.....	68
	Как мы учимся тревожиться	73
	Необязательно подчинять свою жизнь тревоге	82
	Упражнение «Проверка реальности».....	86
4	Иллюзия контроля: день, когда вы поняли, что не всесильны	88
	Я думал, что все смогу.....	90

Исаак Ньютон: узник собственного гения	92
Иммануил Кант: тиран времени	93
Екатерина Великая: любовь как государственный проект.....	94
Виктория: королевский траур	95
Мавритания: перфекционизм на уровне целого народа	96
Любовь нельзя купить. Но я пыталась — почти ценой своей жизни	100
Что такое ответственность на самом деле.....	105
Тело и контроль.....	107
Гибкость: искусство жить в полутонах.....	111
Упражнение «Отпускаем контроль»	115

5	Удар в спину: анатомия предательства.....	120
	Что скрывает ложь.....	122
	Как наш мозг ловит ложь: эксперимент с пропавшими деньгами	124
	Зачем нашему мозгу понадобился такой быстрый механизм для распознавания лжи? ...	127
	Когда мир рассыпается, а рядом никого	131
	Когда тебя принимают — ты остаешься живым	134
	Как предательство меняет мозг.....	138
	Упражнение «Как ты?».....	144

6	Когда рушится все. Как справляться с неопределенностью	146
	Экзистенциальное землетрясение	148
	Жизнь после.....	159
	Мозг страхует нас от сумасшествия	162
	Навигация в пустоте: как жить дальше.....	165
	Островки нового смысла	169
	Упражнение «Контейнирование».....	172

7	Мятеж изнутри: когда тело становится врагом	176
	Высокомерие бесплотного духа	178
	Что происходит с психикой, когда тело перестает подчиняться?	180
	Тело и эмоциональное состояние	183
	Что делать, когда ненавидишь все: инструкция по разминированию.	188
	Реальность вашего тела	191
	Упражнение «Я тебя вижу»	197

8	Доверие как фундамент: искусство начинать заново.	200
	Жизнь без сожалений	202
	Почему так сложно начать доверять жизни и себе?	206
	Фантазия об идеальных отношениях	215
	Иллюзия правильного ответа	223
	На подумать	226
	Упражнение «Карта доверия»	230
	Упражнение «Маленькое обещание»	231
	Упражнение «Заметить»	231

9	Уязвимость как оружие: парадоксальная сила слабости	232
	Откуда берется уязвимость	234
	Нравственный суд	238
	«Оставь надежду, всяк сюда входящий»	234
	Как перестать позволять уязвимости ослаблять себя	247
	Упражнение «Моя хорошая жизнь»	250

10	Границы: искусство защищаться без войны . . .	252
	Внутреннее согласие как основа	
	устойчивости	254
	Упражнение «Три „да“ своему дню»	259
	Карта ваших территорий: что действительно	
	«мое»	261
	Почему границы нарушают (и почему мы сами	
	в этом участвуем)	263
	Язык границ: как сказать «стоп», чтобы вас	
	услышали	267
	Когда защита превращается в войну	274
	Как укреплять внутреннее согласие	
	в реальности	280
	Упражнение «Это мое»	282

11	Эффект бабочки: микропривычки со взрывной	
	силой	284
	Перемены начинаются не с разрушения.	286
	Привычки, которые выводят из равновесия . . .	300
	Упражнение «Маленький шаг, большая	
	забота»	304

12	Тишина после шторма: как выдержать, когда	
	уже не плохо, но еще не хорошо	306
	Герои нашего времени.	308
	Не стоит возвращать прошлое.	314
	Упражнение «Хорошо, что ты есть»	319

13	Мысли, которые стоит взять с собой из этой	
	книги.	322

	Заключение	331
--	-----------------------------	------------

Введение

Утро каждого человека начинается с привычного жеста: кто-то хватается за телефон, кто-то размеренно выравнивает дыхание, кто-то прислушивается к шуму города за окном или лениво тянется, приводя организм в чувство после сна. И мысленно все мы проверяем, хватит ли нам внутренних сил и спокойствия на все, что предстоит сделать сегодня.

В разные моменты жизни каждому приходилось замечать, как легко сбивается внутренний гироскоп¹. Мы умеем думать, создавать, планировать, но в главном вопросе часто остаемся без опоры. Как удержать равновесие, когда внутри поднимаются вихри, а вокруг нет тишины и стабильности?

Люди стали задумываться об этом давно, и история нашего обращения с психикой через века достаточно уродлива. Мы существа умные, изобретательные и немного безрассудные, поэтому за тысячелетия придумали пугающе странные и радикальные способы навести порядок в собственных головах, чтобы быть более приспособленными к жизни.

¹ Гироскоп — это устройство, способное поддерживать состояние равновесия.

Самые ранние «рецепты», которым уже больше десяти тысяч лет, были простыми — как камень. Буквально. Если человек вел себя странно, считали, что в него вселилось зло — это боги его так наказали. Значит, нужно выпустить это зло. Брали камень и делали дыру в черепе. Процедуру впоследствии называли трепанацией. В музеях по всему миру сегодня хранятся более полутора тысяч свидетельств такой «помощи», в России их тоже можно найти. Было ли это эффективно, мы уже не узнаем.

Затем в историю вошли древние месопотамцы и древние египтяне. Для своего времени они смотрели широко: душа и тело, конечно, неразделимы, но и телу бывает нужна помощь при «душевных проблемах». Египетские врачеватели впервые допустили мысль, что не все определяется богами, что человеку можно попытаться облегчить страдание, не обвиняя его в одержимости злом. Так зародилась фармакология. Использовали то, что было под рукой: немного вина, немного рыбы. Нет, рыбу не ели. Врач ловил ее в реке и втирал в голову пациента. Считалось, что рыбий сок вытянет из головы печаль и уберет головную боль. Говорят, это работало, хотя современные психиатры и психологи сходятся во мнении, что дело было все же в ласке и поглаживании. Хотя не могу не признать, что с рыбой процедура выглядит эффектнее.

11

Греки и римляне решили, что вино и рыба — это не панацея. Гиппократ, древнегреческий целитель и философ, которого считают отцом медицины, ввел во врачебную практику этику своим знаменитым «не навреди», правда он не брезговал старыми методами и считал, что немного вина еще никому не навреди-

ло. Древнеримский врач Гален предложил другую картину работы психики — биологическую. Он полагал, что наши эмоции зависят от четырех жидкостей в теле. Избыток желтой желчи вызывает гнев, черной — меланхолию, слишком много слизи рождает вялость, а избыток красной крови приносит радость и азарт. Лечение соответствовало духу времени: кровопускание, чтобы изменить баланс жидкостей. Делали надрез на руке и ждали, пока вытечет значительный объем крови. Кто выживал, утверждал, что помогает, а остальные ничего рассказать, как вы понимаете, не могли. Помимо этого Гален советовал гулять по лесу и охотиться на лисиц — своеобразная античная версия рекомендаций прогулок и спорта.

Потом появился Софокл. Он не был врачом, он заменит своими пьесами, однако древнегреческий драматург предположил нечто важное: источник страданий может заключаться не в теле, а в опыте и семье. Так родилась идея катарсиса — проговорить боль и через переживание прийти к облегчению. Древнегреческий философ Антифонт первым в истории брал деньги за разговор с ним о снах и мечтах. В целом это дало развитие многим философским мыслям, которые легли в основу современной психологии. Спустя столетия австрийский психолог и психоаналитик Зигмунд Фрейд обратится именно к идее Софокла и превратит разговор в терапию, первым из врачей отказавшись физически прикасаться к пациенту и просто спросив его: «Как дела?»

Однако чтобы прийти к этому, человечеству еще предстояло пройти через мрак Средневековья. То, как лечили психику в Средние века и еще долго после, вплоть до XIX века, сегодня звучит как варвар-

ство, но когда-то это было реальными медицинскими рекомендациями. Человека, который не справлялся со своими эмоциями, могли объявить одержимым, привязать, избить, вращать вокруг своей оси до инсульта, пустить кровь, отрезать гениталии или посадить на морковную диету. Иногда врачи советовали подвесить человека в простыне, чтобы он наконец успокоился. Некоторые действительно успокаивались, правда навсегда — из-за недостатка воздуха.

Революция случилась только в конце XVIII века, когда французский врач Филипп Пинель предложил неожиданную идею: «А давайте перестанем их бить». Это было радикально и звучало как дерзость. Психиатрические пациенты впервые перестали быть врагами. И если вспомнить, как воспитывали детей вплоть до XX века, когда любая эмоция считалась капризом и «выбивалась» из тела, его слова и правда были шагом в будущее.

13

Жестоких методов было еще много, но важнее другое: с тех пор прошло немало времени. Пациентам перестали сверлить головы и пускать кровь. Мы научились говорить иначе, читать книги по психологии, выучили слова «травма», «депрессия», «паническая атака», начали внимательнее относиться к детям. И все же наш собственный подход к внутренним бурям часто остается прежним. Мы все еще боимся боли и пытаемся лечить ее насилием, только теперь внутренним. Мы по-прежнему наказываем себя за свои естественные человеческие проявления. Мы говорим себе «соберись», «не ной», «будь сильным» и продолжаем принимать психическую устойчивость за доспехи.

Наши предки били по телу, веря в демонов. Мы в XXI веке калечим себя словами, потому что верим в собственную слабость и пытаемся искоренить ее. Мы переделываем себя, стремясь к «идеалу», и называем это развитием. Мы наносим душе невидимые шрамы и при этом говорим о самодисциплине. Мы клеймим эмоции так, будто это преступление против разума.

Книга, которую вы держите в руках, появилась из одной простой идеи: страх перед своими эмоциями уводит нас в сторону. Этот страх перед непредсказуемостью жизни и нашими на нее реакциями заставляет нас прятаться.

Здесь не будет рецептов, как стать непрошибаемыми. Не будет обещаний, что боль уйдет навсегда. Не будет волшебных советов, как подчинить себе реальность. Здесь будет внимательный взгляд на жизнь во всех ее проявлениях. Без прикрас. Чтобы вы смогли позволить себе жить в этом мире без холодной брони на душе и сердце. Без требования быть идеальными. Без ужаса перед тем, что чувствуете.

Примите эту книгу как приглашение исследовать пути, которые возвращают внутренний покой — независимо от того, что происходит вокруг. Все истории, вопросы, доступные объяснения и простые в применении инструменты, собранные на этих страницах, помогут восстановить дыхание, найти под ногами твердую почву, а внутри себя — гармонию.

Вы уже не раз справлялись с тем, что казалось невозможным, и у вас есть право идти дальше своим

шагом, бережно по отношению к себе. Если внутри вас в ответ на мои слова звучит тихое: «Почему бы и да?!», просто переверните страницу. Здесь начнется ваша собственная практика внутренней стабильности.

Эта книга не претендует на роль исторически точного исследования или документальной хроники. В ней переплетаются факты, гипотезы, наблюдения и авторская интерпретация — иногда усиленная, иногда упрощенная, чтобы яснее передать суть переживаний и внутренних процессов, о которых пойдет речь. Отдельные события и детали могли быть приукрашены или обобщены ради целостности повествования.

Истории, которые вы встретите на этих страницах, основаны на реальном опыте людей, но это не буквальное воспроизведение их биографий. В каждом случае были изменены узнаваемые обстоятельства, личные данные и контекст, чтобы сохранить конфиденциальность. Эти тексты создавались с учетом согласия участников и с уважением к их границам.

Важно понимать: перед вами не сборник фактов, а попытка через отдельные истории показать более широкие психологические закономерности. Здесь нет задачи доказать или задокументировать — есть стремление объяснить, поддержать и, возможно, помочь увидеть в чужих историях что-то важное о себе.

