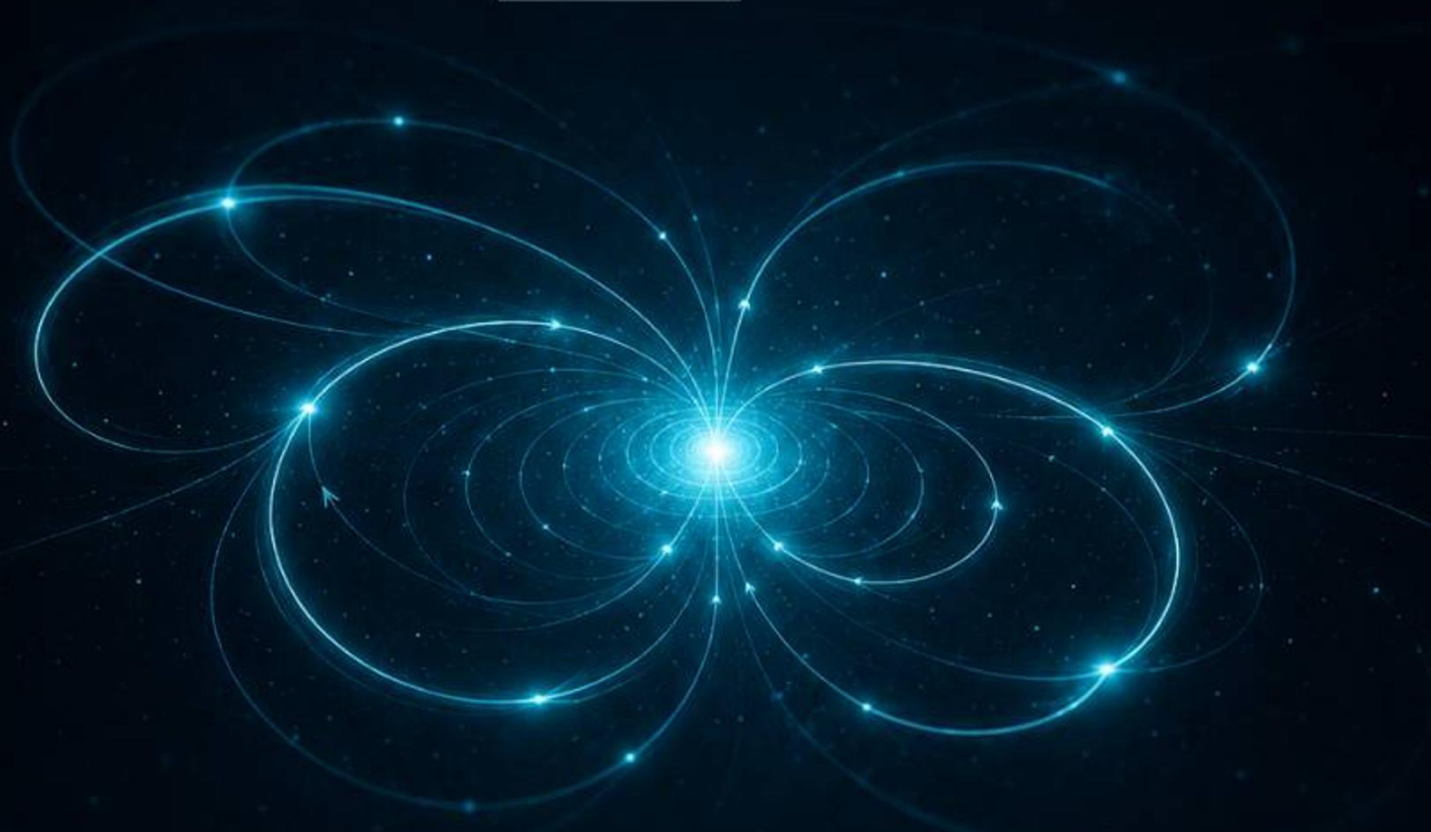


ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

в мире перегрузки



Книга 2



ПОЧЕМУ СОСТОЯНИЕ
«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»
НЕ УДЕРЖИВАЕТСЯ

Почему внимание возвращается
к незавершённым процессам

ЗАВЕРШАЙ. ОСТАНАВЛИВАЙСЯ. ЖИВИ.

А. Князев

Александр Князев

**Протокол спокойствия
в мире перегрузки 2**

«Автор»

2026

Князев А.

Протокол спокойствия в мире перегрузки 2 / А. Князев —
«Автор», 2026

Почему состояние «здесь и сейчас» так трудно удержать? Почему внимание снова возвращается к старым разговорам, незакрытым задачам, ожиданиям и мыслям о том, что ещё не завершено? Эта книга раскрывает главный механизм второй части системы «Протокол спокойствия»: незавершённый процесс удерживает внимание, удержание создаёт возврат, возврат становится мыслью, а мысль создаёт внутренний шум. Автор простым языком показывает, что проблема не в слабости человека и не в том, что он плохо старается быть спокойным. Часто внимание занято открытыми процессами, которые не получили точки, ясности, времени возврата или следующего шага. Главная идея книги проста: состояние «здесь и сейчас» не нужно удерживать силой. К нему можно возвращаться через завершение процессов. Заметить процесс. Завершить процесс. Остановиться.

© Князев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ	5
АННОТАЦИЯ	6
ОТ АВТОРА	7
О КНИГЕ	10
КОРОТКО О КНИГЕ	12
ОГЛАВЛЕНИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	15
ГЛАВА 1	18
ГЛАВА 2	23
ГЛАВА 3	29
ГЛАВА 4	35
ГЛАВА 5	41
ГЛАВА 6	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Александр Князев
Протокол спокойствия в мире перегрузки 2

ПРОТОКОЛ СПОКОЙСТВИЯ

Книга 2

**Почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается
и почему внимание возвращается
к незавершённым процессам**

А. Князев

АННОТАЦИЯ

Почему состояние «здесь и сейчас» так трудно удержать?

Почему человек хочет быть спокойным, но внимание снова возвращается к разговорам, задачам, ожиданиям, тревогам и незакрытым делам?

Почему отдых не всегда восстанавливает, а утро иногда начинается уже с внутренней нагрузки?

Эта книга даёт простой и точный ответ: внимание возвращается туда, где внутри остался незавершённый процесс.

Незавершённое удерживает внимание. Удержание создаёт возврат. Возврат становится мыслями. Мысли создают внутренний шум. И этот шум мешает человеку быть в настоящем моменте.

Во второй книге серии «Протокол спокойствия» А. Князев показывает, как устроен механизм возврата внимания, почему привычные попытки «просто не думать» не работают и как освободить внимание через завершение процессов.

Книга написана простым языком и построена как практическая система: заметить процесс, завершить процесс, остановиться.

Эта книга для тех, кто хочет не просто читать о спокойствии, а понимать, что именно удерживает внимание и как шаг за шагом возвращать себе состояние «здесь и сейчас».

ОТ АВТОРА

Эта книга родилась из одного простого наблюдения.

Человек очень часто хочет быть спокойным, но не понимает, почему у него не получается.

Он старается отдыхать. Пробует отвлекаться. Говорит себе, что нужно меньше думать. Пытается быть в моменте. Иногда у него даже получается. На несколько секунд. На несколько минут. Иногда на целый вечер.

Но потом внимание снова уходит.

К разговору. К задаче. К ожиданию. К тревоге. К обещанию. К тому, что не было завершено.

И человек снова теряет состояние «здесь и сейчас».

Долгое время это состояние объясняли слишком общими словами.

Говорили, что нужно просто расслабиться. Просто отпустить. Просто перестать думать. Просто быть осознанным.

Но в обычной жизни такие советы часто не помогают.

Потому что внимание не отпускает то, что внутри осталось открытым.

Если процесс не получил точки, он продолжает жить в человеке. Даже если человек делает вид, что уже забыл. Даже если он занят другими делами. Даже если он уехал отдыхать. Даже если он лёг спать.

Внимание всё равно возвращается туда, где осталось незавершение.

Именно поэтому я пишу эту книгу не как красивую теорию о спокойствии.

Я пишу её как простое объяснение механизма.

Без мистики. Без сложных слов. Без попытки сделать спокойствие чем-то недоступным.

Мне важно показать тебе, что состояние «здесь и сейчас» не исчезает само по себе. Оно становится недоступным тогда, когда внимание занято удержанием незавершённых процессов.

Если это понять, появляется практический путь.

Не бороться с собой. Не давить на мысли. Не ругать себя за возвраты.

А смотреть точнее.

Какой процесс сейчас держит моё внимание?

Что я продолжаю носить внутри?

Где нет точки?

Что можно завершить хотя бы на сегодняшнем этапе?

Эта книга продолжает первую книгу серии «Протокол спокойствия».

Первая книга показывала, что перегрузка создаётся не только делами, а незавершёнными процессами.

Вторая книга идёт глубже.

Она объясняет, почему внимание возвращается к этим процессам. Почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается. Почему отдых не всегда помогает. Почему утро может начинаться с вчерашнего шума. Почему человек телом находится здесь, а вниманием снова оказывается в старом разговоре, задаче или тревоге.

Я хочу, чтобы ты читал эту книгу не спеша.

Не как набор красивых мыслей.

А как рабочую карту.

Проверяй каждую главу в своей жизни. Вспоминай свои незакрытые разговоры. Свои отложенные задачи. Свои ожидания. Свои утренние мысли. Свои вечера, когда тело уже дома, а внимание всё ещё где-то в делах.

Тогда книга станет не просто текстом.

Она станет инструментом.

Главный метод остаётся простым.

Заметить процесс.

Завершить процесс.

Остановиться.

В этих трёх шагах нет ничего сложного. Но если применять их честно, они начинают менять состояние.

Потому что человек перестаёт бесконечно носить внутри то, что можно увидеть, назвать, закрыть, записать, перенести или поставить в понятное место.

Эта книга не обещает, что жизнь станет пустой от задач.

Жизнь не станет пустой.

Но внимание может стать свободнее.

А когда внимание свободнее, внутри появляется больше тишины.

И тогда настоящий момент становится не идеей, а реальным опытом.

Не где-то далеко.

А прямо в обычном дне.

О КНИГЕ

Эта книга отвечает на один главный вопрос:

почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается?

Многие люди думают, что причина в слабой дисциплине. В тревожном характере. В усталости. В большом количестве дел. В неспособности расслабиться.

Но эта книга показывает другой уровень причины.

Состояние «здесь и сейчас» не удерживается, когда внимание занято незавершёнными процессами.

Незавершённый процесс — это не только дело из списка.

Это может быть разговор, который не получил точки. Решение, которое человек переносит. Ожидание ответа. Обещание, которое висит внутри. Задача, которая не закрыта. Внутренний спор. Страх без ясности. Ситуация, которую человек продолжает прокручивать.

Пока такой процесс остаётся открытым, внимание возвращается к нему снова и снова.

Именно этот возврат человек часто принимает за обычные мысли.

Он думает, что просто слишком много думает.

Но за повторяющейся мыслью часто стоит открытый процесс.

Мысль является следом. Возврат является сигналом. Удержание является механизмом. А источник — незавершённый процесс.

Книга построена как последовательное объяснение этого механизма.

Сначала мы разбираем, почему человек теряет настоящий момент. Потом смотрим, как появляется удержание внимания. Потом видим, почему мысли возвращаются. Потом разбираем, почему отдых не всегда восстанавливает. Потом переходим к моменту освобождения внимания. И дальше смотрим, как применять систему в обычной жизни.

Днём. Вечером. Перед сном. Утром. В работе. В семье. В длинных процессах, которые нельзя закрыть сразу.

Главная практическая линия книги очень простая.

Если внимание возвращается, нужно не ругать себя, а искать открытый процесс.

Если процесс найден, ему нужно дать завершение.

Если полное завершение невозможно, ему можно дать временную точку.

Если процесс большой, его можно разделить на этапы.

Если процесс нельзя решить сейчас, его можно записать и назначить время возврата.

Если процесс относится к прошлому, которое нельзя изменить, можно перестать бесконечно продолжать его внутри.

Книга не призывает убежать от жизни.

Наоборот, она помогает быть в жизни точнее.

Когда внимание не разорвано незавершённостью, человек лучше слышит себя и других. Лучше отдыхает. Лучше работает. Лучше завершает дела. Лучше чувствует настоящий момент.

И главное — перестаёт считать внутренний шум своей личностью.

Эта книга не про идеальное спокойствие.

Она про управляемое внимание.

Про завершение процессов.

Про возвращение к себе.

Про простую внутреннюю тишину, которая появляется не от давления, а от освобождения.

Главная формула книги:

незавершённое удерживает внимание

удержание создаёт возврат

возврат создаёт внутренний шум

завершение уменьшает удержание

освобождённое внимание возвращает человека в состояние «здесь и сейчас»

КОРОТКО О КНИГЕ

Эта книга о том, почему человек теряет настоящий момент.

Не потому что он слабый. Не потому что он плохо старается. Не потому что у него слишком много мыслей.

А потому что его внимание удерживается незавершёнными процессами.

Пока внутри есть открытые разговоры, ожидания, решения, задачи, обещания и внутренние споры, внимание будет возвращаться к ним снова и снова.

И тогда человек телом находится здесь, а вниманием — там, где процесс не получил точки.

Книга показывает, как увидеть этот механизм и начать возвращать внимание себе.

Не через давление.

Не через борьбу с мыслями.

А через простую практику:

заметить процесс

завершить процесс

остановиться

Главный результат — не идеальная жизнь без задач.

Главный результат — свободнее внимание, меньше внутреннего шума и больше настоящего присутствия в обычном дне.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация

От автора

О книге

Коротко о книге

Введение — Почему голова не останавливается

Глава 1 — Почему состояние не удерживается

Глава 2 — Внимание всегда возвращается к незавершённому

Глава 3 — Что происходит внутри после незакрытого процесса

Глава 4 — Почему мозг не любит неопределённость

Глава 5 — Незавершённый разговор продолжает жить внутри

Глава 6 — Как мысли становятся фоновым шумом

Глава 7 — Почему тело не может расслабиться

Глава 8 — Внутреннее удержание и потеря энергии

Глава 9 — Почему человек постоянно где-то не здесь

Глава 10 — Иллюзия многозадачности

Глава 11 — Что происходит с вниманием при перегрузке

Глава 12 — Как незавершённость становится привычкой

Глава 13 — Почему отдых не восстанавливает

Глава 14 — Возврат внимания как скрытый цикл

Глава 15 — Момент освобождения внимания

Глава 16 — Почему после завершения появляется тишина

Глава 17 — Пространство между мыслями

Глава 18 — Что на самом деле значит здесь и сейчас

Глава 19 — Система возврата внимания

Глава 20 — Начало освобождения

Глава 21 — Три шага возвращения внимания

Глава 22 — Как завершать процесс без насилия над собой

Глава 23 — Как не открывать новый процесс сразу после завершения

Глава 24 — Почему маленькие завершения меняют состояние

Глава 25 — Как вернуть внимание в обычный день

Глава 26 — Как не терять себя в незавершённых процессах

Глава 27 — Когда процесс нельзя завершить полностью

Глава 28 — Как закрывать день, чтобы внимание отдыхало

Глава 29 — Почему утро начинается с вчерашних процессов

Глава 30 - Как жить с открытыми процессами спокойно

Схема системы

Страница смысла

Итог книги

Последнее слово автора

Финальная формула

Об авторе

ВВЕДЕНИЕ

Почему голова не останавливается

Иногда человек очень хочет тишины.

Не внешней тишины, когда вокруг никто не говорит и не шумит. А внутренней. Такой, когда внутри наконец перестаёт крутиться одно и то же. Когда мысль не возвращается снова и снова. Когда можно просто сидеть, идти, работать, отдыхать, разговаривать и быть там, где ты сейчас находишься.

Но часто этого не происходит.

Ты садишься отдыхать, а внутри продолжается разговор, который давно закончился снаружи.

Ты ложишься спать, а внимание возвращается к задаче, которую не успел закрыть.

Ты едешь по дороге, а внутри снова всплывает вопрос, который ты откладываешь.

Ты разговариваешь с человеком, но часть внимания уже ушла в другое место.

Ты вроде бы здесь, но внутри не здесь.

И тогда появляется ощущение, что голова не останавливается.

Человек может думать, что проблема в мыслях. Что мыслей слишком много. Что нужно научиться их выключать. Что нужно стать спокойнее. Что нужно просто меньше реагировать. Но в большинстве случаев мысли — это не начало проблемы. Мысли часто являются следом.

Следом незавершённого процесса.

Если внутри что-то не получило точки, внимание возвращается к этому снова. Не потому что ты хочешь мучить себя. Не потому что ты слабый. Не потому что не умеешь жить настоящим моментом. А потому что система внимания продолжает держать открытый процесс.

Открытый процесс может быть разным.

Незакрытый разговор. Неотвеченное сообщение. Невыполненное обещание. Ожидание чужого решения. Страх перед завтрашним днём. Дело, которое всё время переносится. Внутренний спор. Обиды. Деньги. Работа. Семья. Ошибка, к которой ты мысленно возвращаешься. Ситуация, где ты не понял, что делать дальше.

Пока процесс открыт, внимание не может полностью отпустить его.

Оно возвращается. Проверяет. Прокручивает. Ищет выход. Ждёт ответа. Держит напряжение. И постепенно человек начинает жить не в настоящем моменте, а в потоке возвратов.

Вот почему состояние «здесь и сейчас» часто не удерживается.

Не потому что настоящий момент недоступен.

А потому что внимание занято тем, что осталось незавершённым.

Эта книга нужна для того, чтобы показать этот механизм простым языком.

Мы не будем делать из спокойствия мистику. Мы не будем говорить, что нужно просто перестать думать. Мы не будем изображать, что можно один раз всё понять и навсегда стать спокойным.

Жизнь будет продолжаться. Процессы будут открываться каждый день. Будут разговоры, задачи, ожидания, решения, ошибки, планы, люди и перемены. Вопрос не в том, чтобы убрать жизнь. Вопрос в том, чтобы научиться не носить внутри всё незавершённое бесконечно.

Главный путь этой книги простой.

Заметить процесс.

Завершить процесс.

Остановиться.

Сначала нужно увидеть, что именно удерживает внимание. Потом дать этому процессу завершение, ясность, действие, решение или хотя бы временную точку. Потом остановиться, чтобы внимание почувствовало освобождение.

И тогда внутри появляется пауза.

Не всегда большая. Не всегда долгая. Но настоящая.

В этой паузе человек впервые начинает понимать: тишина появляется не потому, что жизнь стала пустой. Тишина появляется потому, что внимание перестало держать лишнее.

Именно с этого начинается путь второй книги.

Не с борьбы с мыслями.

А с понимания, почему они возвращаются.

Не с насилия над собой.

А с умения видеть незавершённые процессы.

Не с попытки силой удержать «здесь и сейчас».

А с освобождения внимания от того, что не даёт ему быть здесь.

ГЛАВА 1

Почему состояние не удерживается

Состояние «здесь и сейчас» часто кажется человеку чем-то хрупким.

Вот он вроде бы поймал момент. Сел спокойно. Выдохнул. Почувствовал тело. Услышал звуки вокруг. На несколько секунд стало тише. Внимание будто вернулось туда, где он находится.

Но проходит немного времени, и всё снова меняется.

Внимание уходит.

Вдруг вспоминается разговор. Потом задача. Потом сообщение, на которое надо ответить. Потом мысль о деньгах. Потом завтрашняя встреча. Потом старая ситуация, которую вроде бы давно пора забыть.

Человек снова не здесь.

Он может сидеть на кухне, но вниманием быть на работе. Может ехать в машине, но внутри продолжать спор. Может лежать в кровати, но мысленно решать завтрашние вопросы. Может слушать близкого, но внутри думать о незакрытом деле.

И тогда возникает вопрос: почему состояние «здесь и сейчас» не удерживается?

Часто человек отвечает себе неправильно.

Он думает, что не умеет быть спокойным. Что у него слабая дисциплина. Что он слишком тревожный. Что у него много мыслей. Что он просто такой человек. Что другим, наверное, легче, а у него не получается.

Но причина часто не в характере.

Причина в том, что внимание не свободно.

Чтобы быть в настоящем моменте, внимание должно находиться здесь. Оно должно быть в текущем действии, разговоре, теле, движении, дыхании, звуке, деле. Но если часть внимания удерживается незавершённым процессом, состояние настоящего момента будет постоянно прерываться.

Незавершённый процесс работает как внутренний крючок.

Он может не кричать. Может не быть главным событием дня. Может даже казаться мелочью. Но если внутри по нему нет точки, он продолжает держать внимание.

Например, ты не ответил человеку. Вроде бы ничего страшного. Но внутри появляется маленькое напряжение. Надо ответить. Потом. Не сейчас. Позже. И этот процесс остаётся открытым.

Ты идёшь заниматься другим делом, но внимание периодически возвращается к сообщению.

Или ты не закончил разговор. Снаружи разговор закончился, люди разошлись, день пошёл дальше. Но внутри остались слова, ответы, возражения, обида, недосказанность. И внимание снова возвращается туда.

Или ты обещал что-то сделать. Потом отложил. Потом снова отложил. И теперь это обещание живёт в фоне. Оно может не занимать всю голову, но оно держит часть внимания.

Так состояние «здесь и сейчас» начинает распадаться.

Не потому что момент слабый.

А потому что внимание тянут открытые процессы.

Человек пытается быть здесь, но внутри есть незавершённое, которое возвращает его туда.

Вот почему простая команда «будь в моменте» часто не помогает.

Нельзя устойчиво быть в моменте, если внимание связано с тем, что не получило завершения.

Можно на время отвлечься. Можно переключиться. Можно заставить себя не думать. Можно занять себя делами. Но если причина возврата осталась, внимание всё равно найдёт путь назад.

Особенно это заметно в тишине.

Пока человек занят, внутренний шум может быть не так слышен. Работа, разговоры, телефон, дела, дорога, люди — всё это создаёт внешний поток. Но как только становится тихо, внимание начинает возвращаться к тому, что внутри открыто.

Поэтому многие люди не любят тишину.

Не потому что тишина плохая.

А потому что в тишине слышно незавершённое.

Становится видно, какие процессы до сих пор держат внимание.

И если человек не понимает этого механизма, он начинает снова убегать в шум. В телефон. В видео. В переписку. В дела. В еду. В новости. В бесконечное переключение.

Но бегство в шум не завершает процесс.

Оно только временно заглушает возврат.

Настоящее изменение начинается тогда, когда человек перестаёт спрашивать: «Почему я опять думаю?»

И начинает спрашивать точнее: «Какой процесс сейчас удерживает моё внимание?»

Этот вопрос меняет направление.

Ты больше не воюешь с мыслью. Ты ищешь источник. Ты перестаёшь воспринимать возврат как слабость и начинаешь видеть в нём сигнал.

Если внимание вернулось, значит где-то внутри есть открытый участок.

Его можно увидеть. Назвать. Записать. Закрывать. Прояснить. Перенести на конкретное время. Разделить на этапы. Поставить временную точку.

И когда процесс получает хотя бы часть завершения, внимание начинает отпускать.

Не всегда сразу полностью. Но уже меньше.

А когда удержание уменьшается, состояние «здесь и сейчас» становится доступнее.

Потому что настоящий момент не нужно удерживать силой.

К нему возвращается свободное внимание.

ПРИМЕР

Игорь давно замечал, что почти не умеет отдыхать вечером.

Он приходил домой, ел, разговаривал с женой, включал фильм, но внутри всё равно оставался на работе. Внимание постоянно возвращалось к клиенту, которому он не дал точный ответ. Потом к расчёту, который надо было закончить. Потом к разговору с сотрудником, где он сказал не всё, что хотел.

Снаружи рабочий день закончился.

Но внутри он продолжался.

Жена спрашивала Игоря о простых вещах, а он отвечал коротко и не сразу. Потом сам залился на себя. Он понимал, что физически находится дома, но вниманием всё ещё в работе.

Однажды вечером он решил не включать фильм сразу.

Он сел за стол и спросил себя: «Что сейчас удерживает моё внимание?»

Ответ пришёл быстро.

Первым был клиент. Игорь не дал ему срок ответа.

Вторым был расчёт. Он был почти готов, но не закрыт.

Третьим был разговор с сотрудником. Там осталась недосказанность.

Раньше Игорь думал, что просто устал. Теперь он увидел точнее: внимание держат три открытых процесса.

Он не стал решать всё вечером. Он сделал простые шаги.

Клиенту написал: «Завтра до двенадцати дам точный ответ».

Расчёт записал на утро: «С девяти до девяти сорока закончить и отправить».

По разговору с сотрудником поставил заметку: «Уточнить завтра один вопрос без спешки».

После этого он закрыл блокнот и сделал паузу.

Внутри стало не идеально тихо. Но стало легче. Рабочие процессы получили место. Они перестали висеть бесформенно.

Игорь вернулся на кухню и впервые за вечер заметил, что жена рассказывает ему что-то важное. Он услышал её. Не потому что заставил себя быть хорошим мужем. А потому что часть внимания освободилась.

В этот вечер он понял простую вещь: его проблема была не в том, что он не умеет быть дома. Его внимание просто всё время возвращалось к тому, что не было завершено.

СМЫСЛ

Состояние «здесь и сейчас» не удерживается, когда внимание занято незавершёнными процессами. Человек может хотеть быть спокойным, но если внутри есть открытые разговоры, задачи, ожидания или обещания, внимание будет возвращаться к ним. Поэтому настоящая причина часто не в слабости и не в тревожном характере, а в удержании внимания. Чтобы вернуться в момент, нужно не давить на мысли, а увидеть процесс, который их запускает. Когда процесс получает ясность, действие или точку, внимание становится свободнее.

ФОРМУЛА

Настоящий момент доступен тогда, когда внимание свободно.

Если внутри есть незавершённый процесс, он удерживает внимание.

Удержание создаёт возврат.

Возврат уводит человека из состояния «здесь и сейчас».

Чтобы вернуться, нужно найти открытый процесс, дать ему ясность, действие или точку и остановиться.

Когда процесс отпускает внимание, настоящий момент становится ближе.

ГЛАВА 2

Внимание всегда возвращается к незавершённому

Внимание не возвращается случайно.

Человеку может казаться, что мысли появляются сами по себе. Будто внутри кто-то включает ненужный шум. Будто голова просто решила снова прокрутить старый разговор, задачу или тревогу.

Но чаще всего возврат внимания имеет причину.

Внимание возвращается туда, где процесс остался открытым.

Если дело завершено, внимание обычно перестаёт держать его с прежней силой. Человек сделал, сказал, решил, отправил, договорился, поставил точку — и внутри появляется хотя бы небольшое освобождение.

Но если процесс не завершён, внимание продолжает считать его активным.

Оно возвращается к нему снова и снова.

Это может быть не громкая мысль. Не сильная тревога. Не явный страх. Иногда это просто фоновое напоминание. Маленький внутренний толчок. Лёгкое напряжение. Непонятная тяжесть. Ощущение, что что-то висит.

Человек может заниматься другим делом, но внимание всё равно проверяет незавершённое.

Не ответил ли кто-то? Не забыл ли я? Что будет дальше? Как надо было сказать? Почему я промолчал? Когда я это сделаю? А если не успею? А если будет хуже?

Так внимание возвращается не потому, что хочет мешать человеку.

Оно возвращается потому, что видит открытый процесс.

Открытый процесс для внимания похож на незакрытую дверь.

Ты можешь уйти в другую комнату. Можешь заняться чем-то другим. Можешь сделать вид, что дверь неважна. Но какая-то часть тебя всё равно помнит: дверь открыта.

Так же работает незавершённость.

Если разговор не получил точки, внимание возвращается к разговору.

Если задача не имеет следующего шага, внимание возвращается к задаче.

Если решение откладывается, внимание возвращается к решению.

Если есть ожидание ответа, внимание возвращается к ожиданию.

Если есть обещание, которое человек носит внутри, внимание возвращается к обещанию.

Если есть страх без ясности, внимание возвращается к страху.

И чем больше таких открытых процессов, тем больше внутренних возвратов.

Человек может думать, что он просто рассеянный. Но на самом деле его внимание распределено между множеством незавершённых участков.

Одна часть внимания в текущем деле.

Другая часть в старом разговоре.

Третья часть в завтрашней задаче.

Четвёртая часть в ожидании сообщения.

Пятая часть в обещании, которое надо выполнить.

И тогда человек вроде бы здесь, но не полностью.

Он читает текст, но не входит в него. Слушает человека, но теряет нить. Работает, но постоянно переключается. Отдыхает, но не восстанавливается. Ложится спать, но внутри продолжает день.

Это происходит не из-за слабости.

Это происходит из-за количества открытых процессов.

Внимание не может быть целым, если его держат незавершённые участки.

Поэтому важно перестать воспринимать возврат внимания как врага.

Возврат — это сигнал.

Он показывает, где внутри нет завершения.

Если одна и та же мысль возвращается снова и снова, нужно не только спрашивать: «Как избавиться от этой мысли?»

Нужно спрашивать точнее: «Какой процесс стоит за этой мыслью?»

Потому что мысль может быть только верхним слоем.

Под ней может быть невыполненное действие. Недосказанная фраза. Непринятое решение. Непрожитая эмоция. Невьясненная ситуация. Неоформленный страх. Открытое ожидание.

Когда человек видит только мысль, он пытается её прогнать.

Когда человек видит процесс, он получает возможность действовать.

Например, мысль: «Надо не забыть позвонить».

Если просто прогонять её, она вернётся.

Если записать звонок на конкретное время, внимание уже меньше держит его.

Или мысль: «Почему он так сказал?»

Если просто пытаться не думать, внутренний разговор может продолжаться часами.

Если честно увидеть, что разговор остался незавершённым, появляется выбор: поговорить, записать, прояснить, поставить внутреннюю точку или признать, что сейчас человек не будет продолжать этот спор внутри.

Или мысль: «Я не успеваю».

За ней может стоять открытая задача без ясного плана.

Если дать задаче первый шаг и время выполнения, внимание получает опору.

Не всегда процесс закрывается сразу.

Но он перестаёт быть бесформенным.

А бесформенность очень сильно удерживает внимание.

Когда процесс не имеет формы, внимание возвращается к нему чаще. Оно пытается само удержать всё в голове. Напоминать. Проверять. Прокручивать. Строить варианты.

Но когда процесс назван и поставлен в понятное место, возврат становится слабее.

Именно поэтому простая запись иногда даёт облегчение.

Не потому что запись магическая.

А потому что внимание перестаёт быть единственным местом, где хранится открытый процесс.

Процесс вынесен наружу.

У него появилось место.

У него появилась форма.

У него появилась точка возврата.

И внимание может немного отпустить.

Внимание всегда возвращается к незавершённому, пока незавершённое остаётся бесформенным или открытым без точки.

Но это можно изменить.

Не силой.

Не запретом мыслей.

Не раздражением на себя.

А завершением, ясностью и простым порядком.

Когда ты видишь, куда возвращается внимание, ты видишь карту своих открытых процессов.

И эта карта нужна не для того, чтобы испугаться.

Она нужна для того, чтобы начать освобождать внимание по одному участку.

ПРИМЕР

Наталья работала бухгалтером и часто говорила, что у неё «голова забита всем сразу».

Она приходила на работу, открывала одну задачу, но через несколько минут вспоминала другую. Потом третью. Потом сообщение от клиента. Потом звонок, который надо сделать. Потом документ, который она обещала проверить.

Рабочий день превращался в постоянные переключения.

Наталья садилась делать отчёт, но внутри всплывало: «Не забыть ответить Марине». Она открывала письмо Марине, но тут же вспоминала: «Надо проверить платежи». Начинала проверять платежи, и появлялась мысль: «А что с тем договором?»

К вечеру она была вымотана, хотя многие задачи так и оставались недоделанными.

Сначала Наталья думала, что у неё просто плохая концентрация.

Она ругала себя. Говорила, что надо быть собраннее. Пыталась держать всё в голове, но от этого становилось ещё тяжелее.

Однажды она решила не начинать день сразу с работы.

Она взяла лист и написала: «Куда возвращается моё внимание?»

За пять минут она выписала девять пунктов.

Ответить Марине.

Проверить платежи.

Отправить договор.

Позвонить клиенту.

Закрыть отчёт.

Уточнить сумму.

Посмотреть письмо от руководителя.

Вернуть документ сотруднику.

Записаться к врачу после работы.

Когда Наталья посмотрела на список, ей стало понятно: её внимание не слабое. Оно просто держит слишком много открытых процессов.

Она выбрала три пункта, которые можно было закрыть быстро.

Ответила Марине.

Вернула документ сотруднику.

Записалась к врачу.

Потом поставила время для отчёта и отдельно время для платежей.

Через полчаса внутри стало спокойнее.

Не потому что все задачи исчезли.

А потому что часть процессов получила точку, а часть — ясное место в расписании.

В этот день Наталья впервые почувствовала, что внимание можно не заставлять, а освобождать.

Она поняла: когда процесс висит только в голове, внимание возвращается к нему постоянно. Когда процесс записан, назначен или завершён, возврат становится слабее.

СМЫСЛ

Внимание возвращается не случайно. Оно чаще всего возвращается туда, где внутри остался открытый процесс. Если человек пытается бороться только с мыслью, он может не увидеть причину. Но если он спрашивает, какой процесс стоит за этой мыслью, появляется ясность. Незавершённый разговор, отложенная задача, ожидание, обещание или страх могут удерживать внимание даже тогда, когда человек занят другим. Поэтому возврат внимания нужно воспринимать как сигнал. Он показывает место, где нужно завершение, действие, запись, решение или временная точка.

ФОРМУЛА

Внимание возвращается туда, где процесс не завершён.

Если процесс открыт, внимание продолжает держать его.

Если внимание держит процесс, появляются повторяющиеся мысли.

Если процесс получает форму, ясность или точку, возврат становится слабее.

Чтобы вернуть внимание, нужно увидеть не только мысль, а открытый процесс за ней.

Названный процесс уже меньше похож на хаос.

Завершённый процесс освобождает внимание.

ГЛАВА 3

Что происходит внутри после незакрытого процесса

Незакрытый процесс не исчезает просто потому, что человек перестал заниматься им снаружи.

Разговор закончился, но внутри он может продолжаться.

Рабочий день завершился, но внимание может оставаться в задачах.

Сообщение не отправлено, но оно уже живёт в голове.

Решение не принято, но внутреннее напряжение уже появилось.

Снаружи процесс будто остановился. Но внутри он остался открытым.

Именно здесь начинается скрытая работа внимания.

Когда процесс не закрыт, система продолжает держать его активным. Она словно оставляет его на внутреннем экране. Не всегда ярко. Не всегда громко. Но достаточно, чтобы часть внимания была занята.

Человек может переключиться на другое дело, но внутри остаётся незавершённый участок.

Он может улыбаться, разговаривать, работать, ехать домой, смотреть фильм, но где-то на фоне остаётся ощущение: что-то не закончено.

Это ощущение может быть слабым. Но если таких процессов много, они складываются в общий фон.

Фон тревоги.

Фон спешки.

Фон раздражения.

Фон усталости.

Фон внутренней незаконченности.

Человек может не понимать, откуда это взялось. Он просто чувствует, что внутри нет чистого места. Как будто всё время что-то висит.

После незакрытого процесса внимание делает несколько вещей.

Сначала оно запоминает открытость.

Это значит, что система фиксирует: вопрос не решён, точка не поставлена, действие не выполнено, ответ не найден.

Потом внимание начинает возвращаться.

Оно может возвращаться через мысль. Через образ. Через чувство. Через напряжение в теле. Через раздражение. Через внезапное желание проверить телефон. Через внутренний диалог.

Потом внимание начинает прокручивать варианты.

Что надо было сказать? Что будет дальше? Как правильно поступить? А если я ошибся? А если я не успею? А если человек подумает не так? А если завтра станет хуже?

Так процесс начинает жить внутри уже без внешнего действия.

Человек может ничего не делать снаружи, но внутри он продолжает тратить ресурс.

Это важный момент.

Незакрытый процесс забирает силы даже тогда, когда человек не занимается им физически.

Потому что внимание продолжает его удерживать.

Например, незакрытый разговор может занять больше энергии после разговора, чем сам разговор. Человек уже ушёл, но внутри снова отвечает, объясняет, защищается, спорит, оправдывается, злится или жалеет, что промолчал.

Или незакрытая задача может утомлять ещё до того, как человек начал её делать. Он весь день думает, что надо приступить, но не приступает. И к вечеру устаёт не от самой задачи, а от постоянного удержания.

Или ожидание ответа может держать внимание сильнее, чем реальное действие. Человек проверяет телефон, прислушивается, вспоминает, строит варианты. Хотя внешне он просто ждёт.

После незакрытого процесса внутри появляется разрыв.

Одна часть человека хочет идти дальше.

Другая часть остаётся там, где нет точки.

И чем больше таких разрывов, тем сложнее быть цельным в текущем моменте.

Человек может начать день с одной задачей, но внутри уже держать вчерашнюю. Потом добавляется новый разговор. Потом ещё одно обещание. Потом неопределённость. Потом незавершённая переписка. Потом домашний вопрос.

К вечеру внимание уже не цельное.

Оно рассыпано.

И человек думает, что устал от дня.

Но он устал не только от дел.

Он устал от множества незакрытых процессов, которые продолжали жить внутри одновременно.

Самое трудное в незакрытых процессах то, что они часто не выглядят большими.

Человек думает: это мелочь.

Потом отвечу.

Потом решу.

Потом поговорю.

Потом разберусь.

Ничего страшного.

Но для внимания важен не только размер процесса. Для внимания важна открытость.

Маленькое незавершённое тоже может удерживать.

Особенно если оно повторяется каждый день.

Одно сообщение. Один звонок. Один неприятный разговор. Один документ. Один долг. Один вопрос без ответа.

Каждый такой процесс может занимать маленькую часть внимания. Но когда их много, внутри появляется перегрузка.

Поэтому после незакрытого процесса важно не просто уходить дальше.

Важно хотя бы понять, что именно осталось открытым.

Что не было сказано?

Что не было сделано?

Что не было решено?

Что требует ответа?

Что требует времени?

Что можно закрыть сейчас?

Что можно перенести на конкретный срок?

Что можно записать, чтобы не носить в голове?

Так человек начинает возвращать процессу форму.

А когда у процесса появляется форма, внимание перестаёт держать его как бесконечный внутренний шум.

Незакранный процесс опасен не тем, что он существует.

Процессы всегда будут существовать.

Он опасен тем, что остаётся бесформенным внутри.

Если человек не видит процесс, он живёт в фоне.

Если человек видит процесс, появляется выбор.

Закрывать.

Записывать.

Назначать время.

Поговорить.

Уточнить.

Принять решение.

Поставить временную точку.

Именно так внутреннее удержание начинает уменьшаться.

Не через борьбу с собой.

Не через запрет мыслей.

А через ясность: что осталось открытым и что можно сделать, чтобы процесс перестал бесконечно держать внимание.

ПРИМЕР

Андрей утром поссорился с коллегой.

Снаружи всё длилось недолго. Коллега резко сказал, что Андрей задерживает общий проект. Андрей ответил коротко и сухо. Разговор оборвался, потому что обоим нужно было идти на встречу.

Через десять минут Андрей уже сидел за столом и открывал рабочие документы.

Но внутри разговор продолжался.

Он снова слышал фразу коллеги. Потом придумывал, что надо было ответить. Потом злился, что промолчал. Потом оправдывался внутри. Потом вспоминал другие случаи, когда этот же коллега говорил неприятно.

Работа шла плохо.

Андрей перечитывал один и тот же абзац несколько раз. Делал ошибки. Раздражался на новые сообщения. Чувствовал усталость, хотя день только начался.

Сначала он думал, что просто плохое настроение.

Потом остановился и спросил себя: «Что осталось открытым?»

Ответ был очевиден.

Разговор не получил точки.

Андрей понял, что проблема не только в словах коллеги. Проблема в том, что внутри осталась недосказанность. Ему было важно прояснить, что именно коллега имел в виду, и спокойно обозначить свою позицию.

Он не стал сразу идти спорить.

Он написал себе коротко:

«После обеда поговорить с Максимом. Цель — не спорить, а прояснить проект и сроки».

Потом сделал паузу.

Разговор ещё не был завершён полностью. Но он получил форму. Было понятно, когда Андрей вернётся к нему и с какой целью.

После этого стало легче работать.

Мысли о Максиме ещё появлялись. Но теперь Андрей отвечал себе: «После обеда я это проясню».

В два часа он подошёл к Максиму и спокойно сказал: «Утром разговор оборвался. Давай уточним по проекту, чтобы не было взаимных претензий».

Разговор занял десять минут. Оказалось, часть напряжения возникла из-за неверного срока в переписке.

Когда они прояснили детали, Андрей почувствовал, что внутри стало тише.

Главное было даже не в том, что конфликт исчез полностью. Главное в том, что незакрытый процесс перестал жить внутри бесформенно.

Он получил разговор.

Получил ясность.

Получил точку на текущем этапе.

И внимание перестало возвращаться к нему с прежней силой.

СМЫСЛ

После незакрытого процесса внутри остаётся активный участок внимания. Даже если снаружи человек уже ушёл дальше, внутри процесс может продолжаться через мысли, напряжение, раздражение, ожидание или внутренний диалог. Это забирает энергию и мешает быть в текущем моменте. Важно понимать, что незавершённое удерживает внимание не только тогда, когда человек реально что-то делает, но и тогда, когда он просто носит процесс внутри. Чтобы уменьшить удержание, нужно увидеть, что осталось открытым, и дать этому форму: действие, разговор, запись, время или точку.

ФОРМУЛА

Незакрытый процесс не исчезает сам.

Если снаружи действие остановилось, внутри процесс может продолжаться.

Пока нет точки, внимание держит открытый участок.

Открытый участок создаёт возвраты, мысли и напряжение.

Чтобы процесс перестал жить внутри бесформенно, ему нужно дать форму.

Форма может быть действием, записью, разговором, решением, временем или временной точкой.

Когда процесс получает форму, внимание начинает освобождаться.

ГЛАВА 4

Почему мозг не любит неопределённость

Неопределённость сильно удерживает внимание.

Иногда человек думает, что его мучает сама проблема. Но часто его мучает не только проблема, а отсутствие ясности.

Он не знает, что будет дальше.

Не знает, что ответит человек.

Не знает, какое решение принять.

Не знает, когда ситуация закончится.

Не знает, правильно ли он поступил.

Не знает, ждать или действовать.

И пока ответа нет, внимание продолжает возвращаться.

Неопределённость похожа на открытый вопрос без конца. Внутри нет точки, нет опоры, нет понятного следующего шага. Поэтому внимание пытается само достроить картину.

Оно начинает прокручивать варианты.

А если будет так?

А если скажут вот это?

А если я ошибся?

А если ничего не получится?

А если человек не ответит?

А если завтра станет хуже?

Так появляется внутренний шум.

Человек вроде бы ничего не делает снаружи, но внутри уже идёт большая работа. Он строит варианты, готовится, тревожится, вспоминает, спорит, пытается угадать будущее.

Именно неопределённость часто сильнее всего мешает состоянию «здесь и сейчас».

Потому что настоящий момент требует присутствия, а неопределённость тянет внимание вперёд. В то, чего ещё нет. В возможные исходы. В воображаемые разговоры. В будущие проблемы.

Человек сидит здесь, но вниманием уже в завтра.

Он разговаривает сейчас, но внутри ждёт чужой ответ.

Он пьёт чай, но мысленно проходит разные варианты развития ситуации.

Он ложится спать, но внимание продолжает искать решение.

Мозг не любит неопределённость, потому что она не даёт понятной границы.

Если процесс завершён, есть точка.

Если процесс запланирован, есть время.

Если процесс записан, есть место.

Если процесс прояснён, есть понимание.

А если процесс просто висит в неопределённости, внимание не знает, как с ним обращаться.

Держать?

Отпустить?

Ждать?

Действовать?

Проверять?

Возвращаться?

И пока ответа нет, система выбирает удержание.

Она словно говорит: «Это важно. Не потеряй. Следи. Проверяй. Думай. Будь готов».

Так внимание остаётся привязанным к процессу.

Самое тяжёлое в неопределённости то, что она может не требовать действия прямо сейчас, но всё равно удерживать внимание.

Например, человек ждёт ответа на сообщение. Он уже написал. Теперь от него вроде бы ничего не зависит. Но внимание всё равно возвращается к телефону.

Пришёл ответ?

Почему не отвечает?

Увидел или нет?

Что он подумает?

А если молчит специально?

Физически человек ничего не может сделать, но внутри процесс продолжает работать.

Или человек ждёт решения по работе. Ответ будет только завтра. Но весь вечер внимание возвращается к завтрашнему разговору.

Или человек не понимает, как поступить в сложной ситуации. Он откладывает решение, но не ставит время, когда будет думать об этом спокойно. Тогда процесс остаётся открытым и начинает возвращаться в любой момент.

Неопределённость становится особенно сильной, когда у неё нет рамки.

Если человек говорит себе: «Потом разберусь», внимание не успокаивается.

Потому что «потом» — это не точка.

«Потом» не даёт границы.

«Потом» не говорит, когда именно вернуться к процессу.

«Потом» оставляет всё висеть.

Поэтому слово «потом» часто создаёт не отдых, а скрытое удержание.

Гораздо сильнее работает конкретика.

Завтра в десять я посмотрю документы.

В пятницу я вернусь к этому разговору.

Сегодня я не решаю это ночью.

Я жду ответ до обеда, потом пишу повторно.

Сейчас у меня нет данных, поэтому я не прокручиваю варианты, а собираю один недостающий факт.

Такие фразы не всегда завершают процесс полностью. Но они уменьшают неопределённость.

Они дают вниманию границу.

А внимание любит границы.

Когда есть граница, процесс становится управляемым. Он больше не расплзается по всему дню. Не проникает в каждый свободный момент. Не требует постоянной проверки.

Внимание понимает: процесс не забыт. У него есть место. У него есть время. У него есть следующий шаг.

И тогда удержание становится слабее.

Важно понять: неопределённость нельзя всегда убрать полностью.

Жизнь не даёт стопроцентных гарантий.

Другие люди могут не отвечать сразу.

Ситуации могут зависеть не только от тебя.

Будущее не всегда известно.

Не все решения можно принять быстро.

Но даже если нельзя убрать всю неопределённость, можно уменьшить её бесформенность.

Можно понять, что именно неизвестно.

Можно отделить то, что зависит от тебя, от того, что не зависит.

Можно выбрать ближайший шаг.

Можно назначить время возврата.

Можно записать открытый вопрос.

Можно сказать себе: «Сейчас я не решаю это, потому что у меня нет нужных данных. Мой следующий шаг — получить эти данные».

Это уже снижает внутренний шум.

Потому что внимание перестаёт кружить вокруг тумана. Оно видит конкретный участок.

Не «всё непонятно».

А «мне нужно узнать один факт».

Не «я не знаю, что будет».

А «я получу ответ завтра и тогда приму решение».

Не «я боюсь будущего».

А «сейчас я могу сделать один шаг, который уменьшит риск».

Так неопределённость становится меньше.

И когда она становится меньше, внимание начинает возвращаться в текущий момент.

Не потому что проблема исчезла.

А потому что у проблемы появилась форма.

ПРИМЕР

Елена ждала ответ от заказчика.

Она отправила предложение утром и думала, что после этого сможет спокойно заняться другими делами. Но уже через час поймала себя на том, что постоянно проверяет телефон.

Ответа не было.

Сначала она просто открывала почту. Потом мессенджер. Потом снова почту. Потом начинала думать, правильно ли написала цену. Потом вспоминала, не слишком ли коротко объяснила условия. Потом представляла, что заказчик выберет другого человека.

Работа встала.

Елена открыла документ, который нужно было закончить, но внимание возвращалось к ожиданию.

Она думала: «Ну почему я не могу просто работать?»

Потом остановилась и спросила себя точнее: «Что сейчас удерживает моё внимание?»

Ответ был простой: неопределённость.

Она не знала, получил ли заказчик предложение, когда ответит и что будет дальше.

Раньше Елена продолжила бы проверять телефон каждые десять минут. Но в этот раз она решила дать процессу рамку.

Она написала себе:

«Жду ответ до завтра до двенадцати. Если ответа нет, отправляю короткое уточнение. Сейчас к этому не возвращаюсь».

Потом закрыла почту.

Сначала внимание всё равно тянулось проверить. Но теперь у неё был ответ для самой себя: «До завтра до двенадцати процесс ждёт».

Через некоторое время стало легче.

Не потому что заказчик уже ответил.

А потому что ожидание перестало быть бесформенным.

У него появилась граница.

Елена вернулась к документу и смогла спокойно поработать почти час. Мысль о заказчике иногда появлялась, но уже не захватывала полностью.

На следующий день заказчик ответил ближе к обеду. Даже если бы он не ответил, у Елены уже был следующий шаг.

Она поняла важную вещь: внимание сильнее всего мучило не само ожидание, а отсутствие рамки. Как только появилась временная точка, внутренний возврат стал слабее.

СМЫСЛ

Мозг не любит неопределённость, потому что в ней нет ясной границы. Когда человек не знает, что будет дальше, когда вернуться к вопросу, что зависит от него и какой следующий шаг возможен, внимание начинает удерживать процесс. Оно прокручивает варианты, проверяет, тревожится и возвращается снова. Полностью убрать неопределённость получается не всегда, но можно уменьшить её бесформенность. Для этого нужно назвать, что именно неизвестно, определить ближайший шаг, назначить время возврата или поставить временную точку. Тогда внимание получает опору и перестаёт держать процесс с прежней силой.

ФОРМУЛА

Неопределённость удерживает внимание.

Если нет ясности, внимание пытается создать её через повторяющиеся мысли.

Чем меньше границ у процесса, тем сильнее возврат.

Чтобы уменьшить неопределённость, нужно дать процессу форму.

Форма может быть временем, следующим шагом, записью, уточнением или временной точкой.

Когда появляется граница, удержание становится слабее.

Когда удержание слабеет, внимание возвращается в текущий момент.

ГЛАВА 5

Незавершённый разговор продолжает жить внутри

Разговор может закончиться снаружи, но не закончиться внутри.

Люди разошлись. Телефонный звонок завершился. Сообщения больше не приходят. Дверь закрылась. Встреча закончилась. Но внимание продолжает возвращаться к сказанным словам.

Человек снова вспоминает фразу.

Снова думает, что надо было ответить иначе.

Снова объясняет свою позицию внутри.

Снова спорит.

Снова защищается.

Снова доказывает.

Снова возвращается к интонации, взгляду, паузе, обиде, недосказанности.

И хотя снаружи ничего уже не происходит, внутри разговор продолжается.

Это один из самых частых видов незавершённых процессов.

Незавершённый разговор удерживает внимание особенно сильно, потому что в нём есть не только слова. В нём есть отношение. Оценка. Справедливость. Личные границы. Чувство, что тебя не поняли. Чувство, что ты промолчал. Чувство, что сказал лишнее. Чувство, что не поставил точку.

Именно поэтому разговор может крутиться в голове часами, днями, иногда даже годами.

Человек может говорить себе: «Хватит думать». Но если внутри нет завершения, внимание продолжает возвращаться.

Потому что для системы разговор ещё не закрыт.

В нём осталось что-то активное.

Недосказанная фраза.

Неполученный ответ.

Непрояснённое обвинение.

Ощущение несправедливости.

Страх последствий.

Желание объясниться.

Желание доказать.

Желание вернуть контроль.

Часто человек не замечает сам процесс. Он видит только мысли.

«Почему он так сказал?»

«Надо было ответить жёстче».

«Зачем я промолчал?»

«А если теперь всё испортилось?»

«Она меня неправильно поняла».

«Я должен был объяснить иначе».

Но за этими мыслями стоит незавершённый разговор.

Если человек просто пытается выкинуть его из головы, разговор может возвращаться снова. Потому что внутри нет точки.

Важно понять: завершить разговор не всегда значит снова идти к человеку и всё выяснять.

Иногда это нужно.

Но не всегда.

Иногда разговор можно завершить внешне. Поговорить спокойно, уточнить, сказать важное, задать вопрос, обозначить границу, признать ошибку, договориться.

Иногда разговор можно завершить внутренне. Понять, что ты хотел сказать. Записать это. Отделить свои факты от эмоций. Признать, что другой человек может не понять. Решить, что ты больше не продолжаешь спор внутри.

Иногда разговор нельзя завершить полностью. Например, человек не готов говорить. Или ситуация уже прошла. Или контакт невозможен. Тогда можно завершить хотя бы свой внутренний участок: увидеть, что именно осталось открытым, и поставить точку на продолжении внутреннего спора.

Пока этого нет, внимание будет снова входить в разговор.

Особенно в моменты тишины.

Перед сном.

В дороге.

В душе.

Когда человек устал.

Когда нет внешнего шума.

Тогда незавершённый разговор поднимается снова, потому что внимание наконец слышит то, что было открыто внутри.

Есть важный вопрос, который помогает остановить бесконечное прокручивание:

что именно в этом разговоре не завершено?

Не просто «я злюсь».

А точнее.

Я не сказал важную фразу?

Я не понял позицию человека?

Я почувствовал несправедливость?

Я хочу обозначить границу?

Я хочу извиниться?

Я хочу получить ответ?

Я боюсь последствий?

Я продолжаю доказывать внутри то, что уже нельзя доказать снаружи?

Когда человек отвечает честно, разговор перестаёт быть туманом.

Он становится конкретным процессом.

А с конкретным процессом уже можно работать.

Если нужно сказать фразу — можно выбрать время и сказать спокойно.

Если нужно уточнить — можно задать вопрос.

Если нужно извиниться — можно сделать это коротко и без самоунижения.

Если нужно поставить границу — можно сформулировать её заранее.

Если человек недоступен — можно записать разговор для себя и решить, что дальше ты не продолжаешь его внутри каждый день.

Если разговор относится к прошлому, которое уже нельзя изменить, можно признать: «Я не могу переиграть этот момент. Но я могу взять из него вывод и не возвращаться к нему бесконечно».

Завершение разговора — это не всегда победа.

Не всегда правота.

Не всегда согласие.

Не всегда идеальный финал.

Иногда завершение — это ясность.

Я понял, что хотел сказать.

Я понял, где моя граница.

Я понял, что зависит от меня.

Я понял, что другой человек может остаться при своём.

Я понял, что не буду продолжать этот спор внутри.

И этого уже может быть достаточно, чтобы внимание перестало возвращаться с прежней силой.

Чем меньше в разговоре недосказанности, тем меньше внутреннего удержания.

Чем больше ясности, тем слабее возврат.

И чем честнее человек видит, что именно осталось открытым, тем быстрее он может вернуть внимание себе.

ПРИМЕР

Оксана поссорилась с подругой Ларисой.

Ссора началась из-за простой бытовой просьбы. Оксана попросила Ларису вернуть вещь, которую дала ей на время. Лариса ответила резко: «Ты всегда всё контролируешь».

Оксана растерялась.

Она не ожидала такой реакции и в моменте сказала только: «Ладно, потом поговорим».

Разговор закончился.

Но внутри он только начался.

Весь вечер Оксана мысленно возвращалась к этой фразе.

«Я всегда всё контролирую?»

«Почему она так сказала?»

«Я же просто попросила вернуть свою вещь».

«Надо было сразу ответить».

«Может, она давно так обо мне думает?»

Перед сном разговор стал ещё громче. Оксана мысленно объясняла Ларисе, что была права. Потом злилась на себя за то, что промолчала. Потом придумывала длинное сообщение. Потом удаляла его в голове. Потом снова начинала спорить.

На следующий день она почувствовала усталость, будто ссора продолжалась всю ночь.

Тогда Оксана села и написала вопрос:

«Что в этом разговоре не завершено?»

Сначала она написала: «Меня обидели».

Потом уточнила: «Я не сказала, что мне неприятно такое обобщение».

Потом ещё точнее: «Я хочу спокойно объяснить, что просьба вернуть вещь — это не контроль».

После этого разговор стал понятнее.

Оксана решила не писать длинное эмоциональное сообщение. Она написала коротко:

«Лариса, мне неприятно было услышать, что я всегда всё контролирую. Я просила вернуть вещь, потому что она мне нужна. Давай спокойно поговорим, если за этим есть что-то ещё».

После отправки ей стало легче.

Не потому что всё сразу стало идеально.

Лариса ответила не сразу.

Но внутри Оксана перестала бесконечно спорить. Она сказала главное. Обозначила границу. Не напала. Не оправдывалась часами. Дала разговору внешнюю форму.

Когда Лариса позже ответила, разговор стал спокойнее. Оказалось, у неё накопилось раздражение из-за другой ситуации, и фраза прозвучала слишком резко.

Они не решили всё за пять минут, но самый острый внутренний возврат у Оксаны ушёл.

Она поняла: её держала не сама ссора, а недосказанность.

Как только важная фраза была сказана спокойно, внимание перестало возвращаться к разговору с прежней силой.

СМЫСЛ

Незавершённый разговор может продолжать жить внутри даже после того, как снаружи он закончился. Внимание возвращается к словам, интонациям, недосказанности, обиде, ощущению несправедливости или желанию объяснить. Если человек просто пытается не думать, разговор часто возвращается снова. Чтобы уменьшить удержание, нужно понять, что именно осталось открытым. Иногда нужно поговорить. Иногда записать свою позицию. Иногда поставить границу. Иногда признать, что разговор невозможно изменить, и завершить внутреннее продолжение спора. Когда разговор получает ясность или точку, внимание освобождается.

ФОРМУЛА

Разговор заканчивается снаружи не всегда тогда, когда он заканчивается внутри.

Если осталась недосказанность, внимание возвращается к разговору.

Если внимание возвращается, значит внутри есть открытая часть.

Открытую часть нужно назвать.

Что не сказано?

Что не понято?

Где нарушена граница?

Что требует ясности?

Когда разговор получает фразу, действие, решение или внутреннюю точку, удержание уменьшается.

Когда удержание уменьшается, внимание возвращается к настоящему моменту.

ГЛАВА 6

Как мысли становятся фоновым шумом

Мысли не всегда звучат громко.

Иногда человек ясно понимает, о чём думает. Он может назвать проблему, разговор, задачу или страх. Но часто мысли превращаются во что-то другое. Они становятся фоном.

Фоновый шум — это когда внутри вроде бы нет одной конкретной громкой мысли, но спокойствия тоже нет.

Человек делает обычные дела, но внутри есть напряжение.

Разговаривает, но не полностью слышит.

Отдыхает, но не восстанавливается.

Смотрит фильм, но не входит в него.

Ложится спать, но не чувствует настоящей тишины.

Вроде бы ничего особенного не происходит, но внутри что-то постоянно движется.

Это и есть фоновый шум.

Он появляется тогда, когда несколько незавершённых процессов одновременно удерживают внимание. Каждый процесс может быть небольшим. Один разговор. Одна задача. Один ответ. Один долг. Один страх. Одно ожидание. Один вопрос без решения.

По отдельности они могут казаться мелочами.

Но вместе они создают постоянный внутренний фон.

Человек может даже не понимать, что именно его тревожит. Он говорит: «Что-то мне беспокойно». Или: «Голова забита». Или: «Не могу нормально расслабиться». Или: «Вроде всё нормально, но внутри тяжело».

Так работает накопленная незавершённость.

Она не всегда приходит как одна сильная мысль. Иногда она превращается в постоянное внутреннее гудение.

Фоновый шум опасен тем, что человек к нему привыкает.

Сначала он замечает, что внутри стало шумнее. Потом живёт так день. Потом неделю. Потом месяц. Потом начинает думать, что это нормальное состояние взрослой жизни.

Постоянно что-то держать.

Постоянно что-то помнить.

Постоянно быть немного напряжённым.

Постоянно не до конца отдыхать.

Постоянно чувствовать, что ещё что-то не сделано.

Но это не обязательно норма. Часто это не характер человека, а результат большого количества открытых процессов.

Каждый незавершённый процесс добавляет маленький сигнал.

Не забудь.

Вернись.

Проверь.

Реши.

Ответь.

Подумай.

Разберись.

Будь готов.

Если таких сигналов много, они сливаются.

Человек уже не слышит каждый отдельно, но слышит общий шум.

Именно поэтому иногда сложно понять, что именно мешает спокойствию. Потому что мешает не один процесс, а их сумма.

Например, человек не ответил на три сообщения, отложил один разговор, не закончил задачу, не принял решение по деньгам, ждёт ответа от другого человека, помнит обещание, которое дал неделю назад, и ещё держит в голове домашний вопрос.

Ни один из этих процессов может не казаться огромным.

Но вместе они занимают внимание.

И человек уже не может быть полностью в текущем моменте.

Он садится ужинать, но внутри есть фон.

Он слушает ребёнка, но внимание не цельное.

Он пытается читать, но мысли расплываются.

Он отдыхает, но тело не отпускает напряжение.

Фоновый шум часто усиливается вечером.

Днём внешний поток перекрывает его. Работа, звонки, движение, люди, задачи. Человек занят, поэтому может не слышать внутренний фон полностью.

Но когда вечер становится тише, фон поднимается.

И тогда человек тянется к телефону, включает видео, ищет новый шум снаружи, чтобы не слышать шум внутри.

Но внешний шум не завершает внутренние процессы.

Он только закрывает их сверху.

На время становится легче. Но потом фоновый шум возвращается.

Чтобы уменьшить фоновый шум, нужно не искать одну волшебную мысль, которую надо убрать. Нужно начать вытаскивать процессы из фона наружу.

Самый простой способ — записать всё, что держит внимание.

Не красиво. Не идеально. Не по правилам.

Просто выписать.

Что я не завершил?

Кому не ответил?

Что обещал?

Какой разговор продолжаю внутри?

Что жду?

Что откладываю?

Что боюсь начать?

Что постоянно вспоминаю?

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.