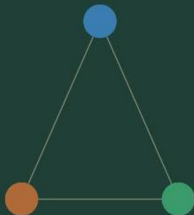


H S A

АРХИТЕКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

ТОМ ВТОРОЙ · ПРАКТИКА



Карта конфигураций

*Защитные конструкции себя:
карта и территория*

Nika Novak

Nika Novak

HSA. Карта конфигураций. Том 2

<https://litres.ru/74051068>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему рядом с одним человеком ты всегда виноват, другой не может перестать доказывать, что он лучший, третий исчезает, стоит подойти близко? За каждым таким рисунком — не дурной характер, а конструкция: согласованное сооружение, у которого одна задача — чтобы одна старая рана никогда не была задета.

Второй том HSA — прикладной. Первая часть — как читать живую систему и куда в ней толкать, чтобы менять бережно и снизу, а не штурмом. Вторая — карта защитных конфигураций: три раны, три фильтра, узлы между ними и движение человека от одной конструкции к другой.

Не каталог типов и не оружие для диагнозов, а карта координат — мест, из которых можно выйти, зная устройство. Чтобы понять близкого, не разрушиться рядом с трудным и узнать собственные конструкции.

Содержание

Часть Первая. Практическое применение	4
Вступление	5
Глава 1. Что значит «применять» здесь	7
Глава 2. Прочитать систему: поверхность	10
Глава 3. Прочитать ядро	14
3.1. Почему ядро не читается в лоб	15
3.2. Как видят невидимое	16
3.3. Власть без мандата	19
3.4. Первая настройка	21
3.5. Подпорки	23
3.6. Честный размер главы	25
Глава 4. Главное правило — порядок	26
Глава 5. Двери: куда вообще толкать	30
5.1. Дверь первая: тело	31
5.2. Дверь вторая: внимание	33
5.3. Дверь третья: убеждения	35
5.4. Дверь четвёртая: кто ты	37
5.5. Какую дверь выбрать	38
5.6. Где эта карта начинает врать	39
Глава 6. Компенсации и авторство	40
6.1. Подпорка и почему она — вход	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Nika Novak
NSA. Карта
конфигураций. Том 2

Часть Первая.
Практическое применение

Вступление

Второй том HSA: как читать живую систему и как с ней работать.

Этот том — прикладной, и в нём две части. **Часть Первая, «Практическое применение»** — о том, как прочитать живую систему и куда в неё толкать, чтобы менять её бережно и снизу. **Часть Вторая, «Карта и территория»** — карта защитных конфигураций: устойчивых сооружений, в которые система оседает, и того, как из них выходят. Обе части стоят на теории первого тома («HSA. Человек как система») и всё время на неё опираются.

Книгу можно открыть с нуля. Ничего читать заранее не нужно: всё, что понадобится, разворачивается прямо тут, по порядку, простыми словами. Это и не россыпь вдохновляющих цитат, и не теория для полки. Это рабочая карта того, как человек устроен, — и что с этим устройством делать своими руками. Кто хочет понять не как мотор собран внутри, а как на нём ехать, — тому сюда. (Как собран мотор — это прежние тома; здесь они не нужны, всё необходимое разворачивается по ходу. Но если по дороге захочется «почему

именно так устроено» — это в Томе 1.)

Через всю книгу идёт одно: перестать жить по тому, что управляет тобой без твоего ведома, и снова взять выбор на себя. Как это делается — медленно, по порядку, без насилия над собой — и есть содержание книги.

И про честность, без которой всё это — очередной гуру со схемой. Здесь нет гарантий. Метод под проверкой: предсказаний много, данных об исходах пока нет, доказательство ещё впереди. Поэтому никаких «преобразись за месяц». Я покажу, где встать и что подготовить, и буду честно пометать, где под ногами твёрдо, а где ещё тонкий лёд. Завышенные обещания — ровно та болезнь, против которой написана эта книга; открывать её той же болезнью было бы смешно.

И как читать. По порядку. Это учебник, а не шведский стол с советами, — и порядок тут половина дела: дальше станет видно, что та же перемена в неподходящий момент не выручает, а бьёт. Каждая строка несёт что-то нужное; воды нет; сложное разворачивается на части, чтобы не глотать его комом. Первая глава начинается с простого вопроса — что вообще значит «применять» всё это к живому человеку.

Глава 1. Что значит «применять» здесь

«Применять» — слово, которое обещает инструкцию: шаг раз, шаг два, готовый человек на выходе. Так вот, инструкции не будет. И первое, что стоит сделать, — выдохнуть с облегчением: любой, кто такую инструкцию тебе протягивает, протягивает её не бесплатно и не честно.

Почему её нет. Ты не винт, который доворачивают до упора. Ты живая система, которая время от времени сама себя переустраивает, — а живая система не переустраивается по команде, как нельзя приказать себе уснуть или велеть себе влюбиться (попробуй — расскажешь, чем кончилось). Можно только подготовить условия и подождать. Садовник, не инженер. Инженер затягивает; садовник поливает, выпалывает и отходит в сторону. Звучит как пассивность. Это её противоположность — куда более трудная выдержка не дёргать росток вверх, чтобы рос быстрее.

Теперь чего мы на самом деле хотим. Не «починить тебя» — ты не сломанный механизм. И не привинтить новую, блестящую версию поверх старой — этот винт всегда разбалтывается. Цель одна, проще и труднее любого приёма: забрать авторство обратно. Почти всё, что держит человека застрявшим, — это структура, которую он не выбирал и ни разу не

оспорил: правила, захватившие власть без голосования; подпорки, на которые опираются так давно, что перестали их замечать; настройки, поставленные так рано, что сходят за характер. Применять эту теорию — значит научиться всё это видеть и тихо забирать перо назад. Не силой. Не объявляя себе войну. По праву и по порядку.

И сразу черта, которую я буду проводить снова и снова, потому что без неё я — очередной гуру со схемой. Эта рамка под проверкой: у неё гора предсказаний и пока ноль данных об исходах, доказательство ещё впереди. Значит всё здесь — осторожная практика на карте, которую ещё сверяют, а не проверенный метод с гарантийным талоном. Кто обещает тебе преобразование за пять шагов — завышает, а завышение и есть ровно та зараза, против которой вся теория строилась. Поэтому я не обещаю исхода. Я покажу, где встать и что подготовить, и честно помечу, где твёрдо, а где ещё лёд.

Голос здесь живой и прямой, но честность вшита внутрь: за каждым «попробуй так» стоит тихое «как практика, не как обещание». Держи это — и можно говорить горячо, не сползая в рекламу.

Порядок дальше такой. Сначала — как прочитать свою систему: где она, из чего собрана, что в ней держит власть. Потом — правило крупнее любого трюка: порядок. И только потом — двери, по одной.

И если уже тянет спросить «а с чего начать в первый день» — короткий ответ, без обесценивания остального: с пола. Не

с великого пересмотра себя, а с самого нижнего — сон, еда, снять то, что реально висит, — ровно настолько, чтобы стало чем читать. На голодном невыспавшемся взводе любое чтение себя соврёт в сторону мрака. Так что первый ход почти у всех один: не разобраться, а чуть устояться. С этого «прочитать» и начинается.

Одно на всю главу: ты не чинишь поломку и не штурмуешь себя. Ты садишься обратно в кресло автора. Всё остальное — лишь о том, как сделать это так, чтобы устояло.

Глава 2. Прочитать систему: поверхность

Двигатель не чинят пинком в надежде, что заведётся. Сначала слушают: где стучит, хватает ли топлива, не перегрет ли. Здесь так же — только двигатель это ты, и почти все пропускают «послушать» и сразу переходят к пинку. «Просто буду собраннее». «Буду думать позитивно». Пинок. Эта глава — про чтение, доступное сразу и в одиночку: поверхность. То, что можно пощупать здесь и сейчас, прежде чем к чему-то притронуться. Диплом по теории для этого не нужен. Нужно смотреть честно — и сразу предупрежу, это и есть трудная часть: тот, кто смотрит, очень хочет лестного ответа.

Считай себя — хотя бы на эти страницы — системой из нескольких уровней, поставленных друг на друга. В самом низу — тело и его тревога: спокойно или на взводе. Над ним — куда уходит внимание. Выше — во что веришь о себе и мире. На самом верху — кем себя считаешь и что всё это значит. Не обязательно принимать это как глубокую истину. Это приборная панель. Панель — не двигатель; это способ читать двигатель, не вскрывая его.



*Система: четыре этажа — тело внизу, идентичность
вверху*

Спокоен или на взводе? Спокойная система способна меняться; система на взводе только обороняется, чем бы умным её ни корми. Покажу, как это путают. Человек срывается на близких и решает, что лекарство — «быть терпеливее». Три дня держится на зубах, на четвёртый взрывается, теперь ещё и с виной. А прочитай он замер сначала — увидел бы: четыре часа сна и горящий срок, тело неделями на взводе. Срывы — не про терпение. Это тревога в костюме

нетерпения. И читать это надо в теле — сон, дыхание, тот дёрганный гул, — а не в своём мнении о себе. Плохая ночь даёт безупречную имитацию плохой жизни.

Где застряло и что крутит петлю? Петля — это всё, что само себя кормит: то, чем ты глушишь пустоту, заодно её и углубляет. Смотри по шагам. Внутри пустота — рука тянется к телефону. Лента на минуту её заполняет: вспышка, ещё вспышка, чуть отпустило. Потом наваливается усталость, картинки приедаются, ты откладываешь телефон — и пустота возвращается, теперь крупнее: к ней добавился осадок от выпавшего часа и смутный стыд. А раз пустота больше — рука тянется снова, и быстрее. Вот это «лекарство, которое готовит следующий приступ», и есть петля. Живёт она на конкретном уровне — здесь на внимании. Назвать уровень важно, потому что — намёк на следующие главы — уровень решает, что вообще сработает. Бить по такой петле бодрой речью с верхнего этажа — проигрыш каждый раз: сила воли не на том этаже.

Сколько в баке? Третий замер — не настроение, а заряд: не «хорошо мне или плохо», а есть ли вообще силы или я на сухом баке. Их легко спутать — на пустом баке весь мир выглядит неподъёмным, и кажется, что это про жизнь, а это про бак. Читается в простом: тянет ли утром встать, есть ли охота к чему-то кроме «дотерпеть до вечера», восстанавливает ли отдых. Низкий заряд сам по себе — низкая безопасность; к этому вернёмся в правиле порядка.

Что роняет раз за разом? Четвёртый — не разовый срыв, а повторяющийся: какая ситуация надёжно выбивает из колеи. Не «бывает тяжело», а конкретно — звонок определённого человека, утро понедельника, чужой успех, вид непрочитанных сообщений. Повтор важнее силы: что роняет одинаково и регулярно — это след, и позже он приведёт к рамке под ним. Пока просто замечай, без разгадки.

Короткая оговорка ко всем замерам: чтение себя ненадёжно, ум любит гладкие истории, которые ощущаются правдой. Держи выводы слабо и сверяй с тем, что реально происходит.

И как это делать руками, без церемоний. Раз в день, лучше вечером, тридцать секунд: что с телом (бак, взвод), куда утекало внимание, что сегодня роняло. Коротко, своими словами, хоть в заметки телефона. Не анализ — журнал следов. Держи записи слабо: ты собираешь следы, а не выносишь приговор. Через пару недель в них сам проступит узор, которого в один день не видать.

Это поверхность — читается сразу и своими силами, и этого уже немало. Но самые властные настройки на поверхность не выходят: они и есть та линза, сквозь которую ты на всё смотришь, и поймать их куда труднее. Об этом — следующая глава, и работа там другого рода.

Глава 3. Прочитать ядро

Поверхность из прошлой главы читается сразу: тревогу в теле чувствуешь, петлю видно. Эта глава — про другое. Про то, что встроено в самую сердцевину и потому в лоб не видно вовсе. Это самое трудное чтение в книге и самое важное: именно здесь живут правила, которые тихо управляют всем остальным. Поэтому подаём его не одним куском, а по частям — медленно, как и положено трудному.

3.1. Почему ядро не читается в лоб

Есть разница между тем, что ты видишь, и тем, чем ты видишь.

Петлю с телефоном ты можешь разглядеть, потому что она происходит перед тобой — ты наблюдатель, она объект. А ядровая рамка — например, «меня любят за пользу, а не просто так» — не стоит перед тобой объектом. Она встроена в сам взгляд. Ты не смотришь НА неё — ты смотришь ЕЮ. Через неё ты оцениваешь каждую встречу, каждый отказ, каждую просьбу, не замечая, что оцениваешь сквозь линзу, а не видишь как есть.

Вот почему обычный совет «просто загляни в себя» здесь не работает. Заглядывание делается тем самым аппаратом, который и искажён. Нельзя проверить кривизну очков, глядя сквозь эти же очки: всё будет казаться ровно настолько кривым, насколько криво стекло, — то есть нормальным. Поэтому ядро не берётся прямым взглядом. Его берут в обход. Этим обходом и займёмся.

3.2. Как видят невидимое

Раз прямо рамку не увидеть, её вычисляют — по следам, которые она оставляет в поведении, и сверяют снаружи. Шесть рабочих инструментов; для каждого важно не «что это», а «почему работает».

Вздрагивание. Есть мысли, которые не хочется додумывать, темы, от которых внутри щёлкает «не сюда». Это сопротивление не случайно. Защищают всегда то, что считают слишком важным, чтобы ставить под вопрос. Значит, там, где ты вздрагиваешь и закрываешься, под слоем лежит рамка, которой важно остаться непроверенной. Сопротивление — стрелка, и указывает она точно на неё.

«Очевидно». Самые опасные рамки не спорят — они притворяются фактами. «Ну это же ясно». «Так устроен мир». «Я просто такой». Каждое такое «очевидно» — место, где мысль остановилась, не дойдя до проверки. Настоящий факт проверку выдерживает и на вопрос не обижается. А «очевидное», которое вспыхивает раздражением, едва его трогаешь, — почти всегда непроверенная рамка в костюме факта.

Несоразмерность. Где реакция явно больше повода — там работает не повод. Мелкое замечание, от которого темнеет в глазах; чужой пустяковый успех, от которого ноет весь день. Лишний заряд приходит не от события — он приходит

от рамки, которую событие случайно задело. По силе несо-
размерности и находят, где она зарыта и насколько заряжена.

Разрыв слова и дела. Что человек говорит о себе — ча-
сто витрина. Что он делает раз за разом — вот это и есть
управляющая рамка. Кто клянётся, что ценит отдых, а сам
не может остановиться, управляется не словами про отдых,
а правилом «остановишься — пропадёшь». В разрыве меж-
ду декларацией и повторяющимся делом всегда прячется на-
стоящий хозяин.

Зеркало. Свою линзу ты не видишь по устройству — а
другие видят её легко, потому что смотрят со стороны, не
сквозь неё. То, что близкие говорят про тебя «ты всегда...»,
особенно то, что ты привычно отмахиваешь как «они не по-
нимают», — это прямой репортаж о твоей рамке, недоступ-
ный тебе изнутри. Поэтому зеркало снаружи — не прият-
ная опция, а способ обойти слепое пятно, которого иначе не
обойти.

Проба. Появилась подозреваемая рамка — её проверяют
вслух. Скажи прямо противоположное тому, что она дикту-
ет, и наблюдай, что поднимется внутри возражать. «Я ценен,
даже если бесполезен» — и смотри, как быстро и яростно
что-то кинется доказывать обратное. Скорость и сила этой
обороны и есть замер: чем отчаяннее защита, тем больше
власти у рамки.

И темп. Это не делается за один присест: следы копят
неделями, зеркало приходит со стороны не по заказу. Здесь

обученный сторонний взгляд — терапевт, ясный надёжный человек — перестаёт быть роскошью. Не из слабости: слепое пятно по определению своё, и видно его только со стороны. (А какое зеркало реально достать, если обученного рядом нет, — отдельно в девятой главе.)

Дальше — два главных жильца ядра, которых этим методом и вытаскивают.

3.3. Власть без мандата

Первый — правило, которое правит тобой с властью, какой не заслужило.

Власть и истинность — разные вещи, и в ядре они почти не связаны. Рамка получает власть не оттого, что верна, а по одному из четырёх дешёвых путей.

Первенство. Что легло первым, легло на пустое место — и стало меркой, по которой меряется всё, что придёт потом. Первая мысль о себе становится фоном, на котором читаются все следующие.

Повтор. Сказанное тысячу раз перестаёт проверяться и начинает звучать как собственный голос. «Ты неряха», повторённое детству, к тридцати говорится уже изнутри.

Заряд. Что вошло в сильном страхе, стыде или боли, впечаталось глубже спокойного знания. Один заряженный эпизод весит больше сотни ровных дней.

Передача. Что вручено тем, кому веришь, входит без домотра. Авторитет источника подменяет проверку содержания.

Ни один из путей не делает рамку верной. Но любой делает её властной — а изнутри власть ощущается как правота. В этом ловушка: рамка с мандатом кажется не убеждением, а самим устройством мира.

Возьмём «если я не лучший — я никто». Изнутри это не

выглядит одним из мнений — выглядит фактом. Ищем следы. Несоразмерность: чужой успех бьёт как личная катастрофа. «Очевидно»: «ну а как иначе — или лучший, или никто». Разрыв слова и дела: вслух «главное участие», на деле второе место как поражение. Проба: сказать «я ценен и не первым» — и заметить, как всё внутри спешит это опровергнуть. Спешит яростно — значит, мандат у рамки большой.

И вот зачем всё это. Пока рамка правит непроверенной, ты живёшь по правилу, на которое твоего согласия не спрашивали, — наёмным в собственной жизни. Прочитать рамку — не снести её одним махом (на это и сил не хватит, и пол обвалишь). Прочитать — значит впервые поставить вопрос, которого она и боится: этот авторитет заслужен делом или просто пришёл первым, громким и заряженным — и с тех пор не пересматривался?

3.4. Первая настройка

Второй жилец — самые ранние рамки, те, что легли в основание.

Они и самые властные, потому что собрали все четыре пути разом: легли первыми, повторялись годами, ставились в заряженные минуты и пришли от тех, кому ребёнок верил абсолютно, — от родителей, от первой среды. Сложи это — и получишь рамку, которая ощущается уже не как настройка, а как ты сам. «Я просто такой» почти всегда не про натуру, а про настройку, поставленную так рано, что шва не видно.

Их труднее всего вытащить именно по этой древности: это самый старый слой линзы, и сквозь него смотрели ещё до того, как появилось чем усомниться. Метод — раскопки по следам во времени. Берёшь сегодняшнее «я просто такой» и задаёшь не вопрос «правда ли это», а вопрос «откуда оно — где легло впервые». И второй ход: повторяющийся узор жизни читается как окаменелость настройки. Если раз за разом рушится одно и то же одинаковым образом — внизу лежит одна ранняя рамка, и узор показывает, где копать.

Пример. Ребёнок раз за разом получал на просьбу насмешку и усвоил коротко: просить опасно, попросишь — унизят. Вырос во взрослого, который «не любит зависеть от других» и зовёт это силой и самостоятельностью. Узор по жизни — годы нош, которые тянул один, и тихое недоуме-

ние, почему рядом никого: он сам, не замечая, не подпускал. Раскопка по узору ведёт ровно к той ранней настройке «протестовать опасно» — поставленной прежде, чем был голос с ней спорить.

И прямо, без смягчения: это самое глубокое и самое нежное чтение во всей книге. Вести такое в одиночку, поздно, не в духе — худшее, что можно придумать: раскапываешь больное тем самым аппаратом, который этим больным и искривлён. Здесь зеркало снаружи нужнее всего — обученное, спокойное, не твоё. Зато награда крупная: увидеть раннюю рамку как поставленную, а не врождённую, — первый настоящий сантиметр свободы. Что поставлено, можно однажды и переставить. Что считаешь натурой — нельзя.

3.5. Подпорки

И третий жилец ядра, который заодно перекидывает мост к остальной книге.

Иногда то, что держит человека на плаву, — не своя способность, а подпорка вместо неё. Спокойствие, доступное только с бокалом. Ценность, ощутимая только в переработке. Уверенность, живущая только под чужим одобрением. Снаружи похоже на навык; внутри — протез на месте ненарощённой мышцы.

Подпорку узнают по четырёхчастной подписи. Она **работает** — иначе бы её не держали. Она **хрупкая** — даёт сбой от малого толчка. Она держится **извне**, не из тебя: убери опору — и функция падает. И под ней тихо **утекает авторство**: пока работу делает подпорка, делать это самостоятельно ты не учишься, а постепенно разучиваешься. В этом её коварство — чем дольше она выручает, тем меньше под ней остаётся своего.

Почему подпорка — в главе про ядро? Потому что она всегда указывает вниз, на дыру, которую закрывает. Где протез — там в ядре недостроена способность, и протез — её точный адрес. Где протез, там и мышца, которой не нарастили.

И сразу предупреждение, важное настолько, что повторю его и дальше: увидеть подпорку — да, вынуть — пока нет.

Выдернуть опору раньше, чем под ней выстроено своё, значит обрушить функцию и провалиться сквозь пол. Что делать с подпоркой по-настоящему — отдельный, центральный разговор дальше в книге. Здесь задача одна, и она уже немалая: увидеть протез и назвать мышцу.

3.6. Честный размер главы

Всё это — метод, а не прибор. Он под проверкой, как и вся рамка: держи выводы слабо, сверяй с жизнью, не влюбляйся в первое же красивое объяснение себя — оно и щёлкает громче всех. Это медленно. Это часто вдвоём с кем-то умеющим. И это нормально. Но это и есть несущая работа всей книги: нельзя забрать свою жизнь у правила, которого не видишь. Сначала — увидеть. С этого начинается всё остальное.

Глава 4. Главное правило — порядок

Каждая книга вроде этой рано или поздно советует «двигаться маленькими шагами» и «быть к себе добрее» — после чего ты закрываешь её слегка пристыженно, и ровно ничего внутри не сдвигается. Давай пропустим тёплую ванну. Вот единственное, на что эта теория по-настоящему поставила, — то, за что ей будет стыдно, если она врёт: **порядок**. Не какую перемену сделать. Когда.

Вся ставка — на одно немодное утверждение: та же самая перемена в неподходящий момент не просто не сработает, а ударит по тебе же. Почти любой совет говорит о содержании — что делать. Этот говорит о последовательности — когда. Если это неправда — выброси книгу. Но сначала понаблюдай за собственной жизнью.

И сразу предупреждение на себя. Я всё время говорю про «этажи» и «двери», будто психика — дом с лифтом и консьержем. Она не дом. Метафора — костыль: удобен, пока не начнёт врать, и я скажу, где он начинает врать, — в конце пятой главы, когда ты картой уже попользуешься. Пока держись, он неплох.

Очередь идёт снизу вверх. Внизу — тело: оно сейчас в безопасности или строчит донесение об угрозе? Над ним —

внимание. Выше — то, во что веришь. На последнем этаже — кто ты и зачем всё это. Правило: не лезь на этаж, пока шатается тот, что под ним. Скучно звучит? Да. Большинство работающих истин скучны. Зрелищны как раз те, что не работают.

Любимый фокус всех нас — объявить сверху. «С понедельника я держу себя в руках». «Я больше не боюсь». А тело в эту минуту живёт в хроническом аврале и встречает объявление как наглость. Огромное несовпадение бьёт в самую охраняемую дверь, и система, и без того на взводе, делает одно из двух: либо не замечает — объявление отскакивает, — либо принимает за угрозу и удваивает оборону. Финал известен: через неделю ты на том же месте, плюс свежий стыд за провал. Цель была не плоха. Этаж перепутан. Под угрозой верх не обновляется: вся мощность ушла на опасность, на пересмотр себя не осталось ни копейки.

Теперь тот же ход, но пол под ним держит: сон есть, отпустило, появился хоть тонкий слой безопасности. И фраза, что отскакивала, внезапно находит, куда лечь. Не магия — ёмкость. У спокойной системы есть свободные руки впустить новое; у системы в обороне обе руки заняты оборонной. Безопасность — не прелюдия перед «настоящей» работой при свечах и с глубоким голосом. Она и есть условие, при котором работа вообще берёт.

Перед любой переменной — два вопроса, и оба без самообмана. Первый: на какой этаж целью? Грубо: тело, энер-

гия, безопасность — низ; куда уходит внимание — выше; во что верю — модель; кто я и зачем — верх. Второй: держит ли этаж подо мной? Честно, без «ну, более-менее». Если под переменной пусто — перемена не виновата, виноват порядок. Стели пол.

И обрублю соблазн превратить это в священную лестницу, по которой положено восходить с просветлённым лицом. Лестницы нет. На деле ходишь кругами: подлатать низ, дёрнуть верх, заметить, что низ поплыл, вернуться, подлатать снова. Это не марш в одну сторону, а правило приоритета: при конфликте побеждает пол. А кто продаёт тебе прямую дорогу наверх — продаёт тренинг.

И сразу честная поправка к самой картинке. Этажи влияют друг на друга в обе стороны. Снизу вверх — главный поток: пока тело воет, верх не обновишь. Но и сверху вниз идёт тоже — иногда именно смысл или одно поправленное убеждение, «мне сейчас ничто не угрожает», гасит телесную тревогу, которую сон не взял. Значит «снизу» — это про то, **что чинить первым при конфликте**, а не про то, что верх ни на что не влияет. Влияет; просто опереться на него нельзя, пока низ в панике. Правило приоритета цело: шатается пол — иди на пол. Но это приоритет, а не улица с односторонним движением.

Самый честный случай правила — про состояние. Измотанное, разрегулированное состояние и само по себе есть низкая безопасность. Значит сейчас — худшее время решать

большое: кто ты, чего стоит твоя жизнь, рубить ли сплеча. Великие ночные прозрения о себе наутро отчего-то линяют — не от трусости, а оттого, что приняты не с того этажа. Ход тут один: сначала пол — сон, регуляция, ресурс, — а большой вопрос подождёт. Он не сбежит. Он просто ответится честнее, когда под ногами твёрдо.

«Порядок» — не шаги рецепта, а последовательность условий. И ловушка, ради которой вся глава: боль орёт с верхнего этажа. Там у неё микрофон, слова и прожектор; там она и кажется самой проблемой. Туда все и несутся. Но верх — табло, а не источник. Болит наверху, чинится внизу. Почти никогда не там, где громче всего.

И честно — иначе я ничем не лучше книг про маленькие шаги. Всё это про порядок — самое проверяемое в теории и самое крепкое на вид. И всё же пока предсказание, а не закон. Если данные однажды скажут «нет», порядок поедет в корзину, и я его туда и отнесу, не торгуясь. Серьёзная практика — не гарантия. Кто гарантирует, тот врёт или продаёт.

Поэтому, когда не знаешь, что делать, не хватайся за перемену. Хватайся за пол. Спрашивай не «какую перемену?», а «выдержит ли то, на чём она встанет?». Порядок раньше хода — и половина неподъёмного оказывается просто преждевременной.

Глава 5. Двери: куда вообще толкать

Человек хочет измениться и упирается изо всех сил — а воз ни с места. Чаще всего дело не в том, что мало старался, а в том, что толкал не туда. В человеке есть несколько разных мест, куда можно приложить силу, и они не взаимозаменяемы. Толкнёшь не в то — весь запал уйдёт в стену.

Этих мест четыре, и мы зовём их дверями. Они идут снизу вверх: тело, внимание, убеждения, идентичность — от самого телесного до самого «про меня». За каждой свой рычаг, своя отдача и своя цена ошибки. Разберём по одной, а в конце — как выбрать, в какую толкать сейчас. Одно держи в уме с самого начала: открывают их снизу. Не там, где громче болит, а с нижней, которая ещё шатается.

5.1. Дверь первая: тело

Самая неромантичная и самая важная. Это нижний этаж — физическое состояние и то, в тревоге система или в покое.

Что значит работать здесь. Ничего возвышенного. Сон. Еда. Движение. Дыхание. Снятие реальной угрозы — не выдуманной, а той, что правда висит над тобой. Тепло, ритм, предсказуемость дня. Всё то, чего почти стыдно в книге про душу, — и без чего книга про душу не работает.

Почему это работает. Тело в тревоге тратит всю мощь на оборону. Пока сирена воеет, наверху не остаётся ресурса ни на что: ни обдумать, ни пересмотреть, ни решить. Успокоишь тело — высвободишь мощь, и только тогда верхняя работа вообще становится возможной. Нижний этаж не «помогает» остальным — он их пропускает или не пропускает.

Что эта дверь даёт. Возвращает саму способность меняться. Это не одна из перемен — это условие для всех остальных.

Чего не может. Сама по себе она не разберётся ни с ложным убеждением, ни с вопросом «кто я». Спокойное тело — не мудрое тело, просто способное. Покой открывает дверь к работе, но работу не делает.

Чем рискуешь. Ровно одним: проскочить эту дверь как «слишком простую». «Мне бы поглубже, а не про сон». По-

глубже не возьмётся, пока низ пуст: каждый, кто пытался начать новую жизнь с понедельника на трёх часах сна, это уже проверил на себе. Не проскакивай нижнюю дверь — с неё всё и держится.

5.2. Дверь вторая: внимание

Этаж выше — куда направлен прожектор. Не что ты думаешь, а на что вообще смотришь.

Что значит работать здесь. Замечать, куда внимание утекает само — на ленту, в петлю, на одну и ту же тревожную мысль по кругу, — и разворачивать его. Разворачивать не силой (силой внимание не держится дольше минуты), а выбором, куда поставить прожектор в следующий раз, и тем, что ты вообще впускаешь: какие ленты, каких людей, какие входы. Управление вниманием — во многом управление тем, что попадает внутрь.

Почему это работает. Чем кормишь внимание, тем и становишься: на что регулярно смотришь, то и укрепляется, остальное слабеет. Внимание — ворота между миром и тем, во что ты веришь. Развернёшь прожектор — перестанешь кормить петлю и начнёшь кормить то, что хочешь вырастить.

Что эта дверь даёт. Вынимает из автоматических кругов и возвращает топливо, которое они жгли. Медленно перенастраивает, что укрепляется, а что гаснет.

Чего не может. Само по себе внимание не переписет того, во что ты глубоко веришь. Это руль, а не фундамент: задаёт направление, но не держит вес.

Чем рискуешь. Превратить это в надзирателя над собой, который бьёт за каждую «не ту» мысль. Это не управле-

ние вниманием, а ещё одна петля — самообвинения вместо ленты. Разворот внимания делается мягко, как возвращают взгляд, а не как ловят преступника.

5.3. Дверь третья: убеждения

Ещё выше — то, что ты держишь за правду о себе и о мире. Твоя рабочая модель.

Что значит работать здесь. Поймать конкретное убеждение, вытащить его из фона в слова и проверить — о реальность, а не о собственную голову. «Меня никто не выслушает» — поймай, назови, спроси: было ли, что выслушали? хоть раз? когда это вообще в последний раз проверялось? Убеждение, впервые встретившееся с фактом, который в него не лезет, перестаёт быть монолитом и начинает двигаться.

Почему это работает. Убеждение — это оптика, через которую читается всё остальное. Поменяешь оптику — поменяется не одна ситуация, а то, как прочитываются все будущие. Поэтому работа тут даёт не разовое облегчение, а сдвиг в самом способе видеть.

Что эта дверь даёт. Меняет не настроение, а линзу — а значит, и весь поток того, что через неё проходит.

Чего не может — и тут возвращается порядок. Убеждение не переспоришь, пока тело под ним в панике держит его как спасательный круг. Под угрозой «меня бросят» — не теорема, а вопрос выживания, и никакая логика его не возьмёт, пока низ не успокоен. Сначала пол, потом спор.

Чем рискуешь. Поселиться на этом этаже целиком: бес-

конечно переубеждать себя, переписывать формулировки, разбирать — пока пол под тобой ходит ходуном. Ум любит этот этаж, потому что тут не страшно и красиво. Но рассуждение о проблеме умеет очень убедительно подменять выход из неё.

5.4. Дверь четвёртая: кто ты

Верхний этаж — кем ты себя считаешь и что значит твоя жизнь. Здесь живёт самая большая перемена. И сюда же — самая строгая осторожность.

Почему её нельзя штурмовать. Это самая охраняемая дверь в доме. Удар по ней в лоб — «с сегодняшнего дня я другой человек» — это огромное несовпадение на максимально защищённом слое, и система отвечает на него оборонной: либо не пускает, либо принимает за угрозу и откатывается с лихвой. Прямой штурм верхней двери — почти гарантированный способ всё обрушить.

Что с ней делать. Не штурмовать. Готовить нижние двери — тело, внимание, убеждения, — и тогда верхняя приоткрывается куда легче, часто сама, без героического приступа. Большая перемена «кто я» приходит не как взятая крепость, а как то, что однажды просто стало правдой, пока ты укрепляешь низ. И почти всегда это не одиночная работа.

Это самая тонкая дверь, и ей посвящена отдельная глава дальше — там подробно, как подходить и как узнать момент. Пока запомни одно: в неё не вламываются.

5.5. Какую дверь выбрать

Теперь, когда карта есть, — как выбрать дверь на сегодня.

Правило выбора одно, и оно противоречит инстинкту: выбирай не по тому, где больнее. Боль почти всегда наверху — там у неё слова и громкость, там «всё дело в том, кто я и зачем». Но громче всего болит не там, где причина. Выбирай по тому, что не держит под ногами: иди по этажам снизу и найди первый, который шатается. С него и начинай, даже если болит совсем не там.

И дверь выбирают не раз навсегда. Стоит низу снова поплыть — возвращаешься к нему: правило порядка важнее достигнутой высоты. Не лестница вверх, а круги.

И честно, как везде в этой книге. Двери — не кнопки с гарантией. Это места приложения силы, и работают они по порядку, осторожной практикой, а не по щелчку. Чем выше дверь, тем больше нужно бережности — и тем чаще нужен рядом второй человек, особенно у верхней. Никакой магии. Верный этаж, верный порядок — и половина того, что казалось намертво застрявшим, оказывается просто давно толкаемым не в ту дверь.

5.6. Где эта карта начинает врать

Я обещал сказать, где выбросить костыль. Вот это место: ты уже попользовался этажами и дверями — теперь честно, где картинка врёт.

Этажи **не отделены чисто**: тело, внимание, убеждение, «я» — не четыре полки, а сросшийся клубок; я режу его на этажи, чтобы было за что взяться, но в живом человеке стенки между ними нет. Изменение **не строго снизу вверх**: потоки идут в обе стороны, лестницы нет, ходишь кругами — слово «этажи» подсказывает «восхождение», а его не существует. Двери **не отдельные кнопки**: толкнёшь одну — шевельнутся соседние.

Зачем тогда карта, если врёт? Затем же, зачем любая карта: она не территория, она — способ не заблудиться. Помогает выбрать, куда встать ногами, — держи. Как только начнёшь спорить с собой, «телесное это или про меня», вместо того чтобы что-то сделать, — в карман её. Костыль довёл до двери; дальше — сам.

Глава 6. Компенсации и авторство

Сюда вела вся книга. Позади — чтение состояния и петель, спуск в невидимое ядро, правило порядка, разбор дверей. Теперь центральный ход применения: что вообще делать с тем, что тебя держит. И весь он вращается вокруг одной вещи — подпорки. Здесь чтение наконец становится действием. Поэтому глава длинная и идёт по частям.

6.1. Подпорка и почему она — вход

Напомню коротко. Подпорка — не своя способность, а костыль вместо неё. Спокойствие только с бокалом. Ценность только в переработке. Уверенность только под чужим одобрением. Снаружи похоже на навык, внутри — протез на месте ненаращённой мышцы. Узнаётся по подписи: работает, но хрупко; держится извне; и под ней тихо утекает авторство.

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.