

# СОСТОЯНИЕ

БИБЛИЯ НАБЛЮДАТЕЛЯ

СО 100

Я

НИЕ

Вы не живете в объективной реальности.

Вы живете в своем состоянии

— • —

СЕРГЕЙ ЗАБИЯКО

# Сергей Забияко

## Состояние. Библия наблюдателя

*<https://litres.ru/74068736>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Почему один и тот же мир в разные дни ощущается по-разному? Почему обычная просьба звучит как давление, молчание близкого человека превращается в угрозу, а небольшая ошибка кажется доказательством несостоятельности?

Книга Сергея Забияко «Состояние. Библия наблюдателя» исследует внутреннюю конфигурацию, из которой человек воспринимает реальность, придает событиям смысл и действует. Тело, внимание, память, страх, усталость, отношения, деньги, цифровая среда, любовь, горе и ожидание будущего соединяются в систему, которая незаметно определяет реакции.

Автор не обещает полного контроля над жизнью и не предлагает программу самосовершенствования. Он показывает пространство между событием и ответом, где автоматическая реакция становится видимой, наблюдатель возвращает ясность, а архитектор меняет доступный узел системы.

Это книга о том, как перестать считать временное состояние окончательной правдой, сохранить ответственность без самонаказания и вернуть себе свободу участвовать в жизни.

# Содержание

Посвящение	5
Введение	6
Часть I. Как состояние собирает реальность	13
Глава 1. Состояние определяет реальность	13
Состояние не равно настроению	15
Мир реален, но мы не встречаем его в пустоте	18
Событие и его внутренняя версия	21
Почему понимание не спасает	24
Усталость, которая говорит голосом истины	26
Состояние выбирает главное	29
Характер: «Я просто такой»	32
Чувство не равно инструкции	34
Состояние и ответственность	36
Состояние как доступ к миру	38
Не исправить себя, а увидеть систему	40
Первый зазор	42
Формула первой главы	45
Куда мы движемся дальше	47
Глава 2. Тело как первый фильм	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

# Состояние. Библия наблюдателя

*Вы живете не только в мире событий. Вы живете в состоянии, через которое события становятся вашей реальностью.*

*Сергей Забияко*

## Посвящение

Посвящается Кате, моей любимой жене.

Ей хватило мудрости, внутренней зрелости и смелости войти вместе со мной в новую жизнь, в которой прошлое не было забыто, но перестало быть единственным пространством моего существования.

Она стала частью моего настоящего, нашего общего дома и той живой реальности, в которой эта книга смогла появиться на свет.

Ее любовь, доверие, принятие и наш общий путь наполнили эту книгу не только мыслями, но и настоящими событиями, пережитым опытом, человеческим теплом и тем смыслом, который невозможно придумать за письменным столом.

Эта книга во многом родилась из состояния новой жизни. И в этом состоянии есть она.

# Введение

У тебя наверняка были моменты, когда ты вдруг переставал узнавать собственную жизнь.

Вчера все было почти так же: те же люди, тот же дом, те же задачи, деньги, сообщения, обязательства и планы, которые снова не помещаются в сутки. Но вчера ты еще как-то держался. Не идеально конечно, не легко и без улыбки, однако происходящее не казалось непосильным. Можно было открыть рабочий файл, ответить на сообщение, решить вопрос по быту, выдержать чужое недовольство, отложить то, что не помещается уже в этот день, и продолжать жить.

А сегодня обычная просьба звучит как давление. Молчание близкого человека начинает напоминать отвержение. Небольшая задача превращается в еще одно доказательство того, что ты не справишься. Телефон приносит не сообщения, а требования, беспорядок вокруг раздражает сильнее, чем обычно, а тело будто сообщает: на прежних условиях я больше не могу.

Ты открываешь документ и несколько минут просто смотришь на него. Проверяешь телефон, хотя только что его отложил. Пытаешься начать с простого, но даже простое почему-то требует слишком большого внутреннего усилия. Человек рядом произносит обычную фразу, а ты слышишь в ней упрек. Кто-то не отвечает вовремя, и пауза быстро наполня-

ется смыслами, которых в ней еще может не быть.

В такие дни усталость редко признается, что она всего лишь усталость. Она как бы транслирует: «Все слишком сложно. Ты опять не справился. Ничего не меняется. И дальше, конечно, будет только хуже». И в этот момент это звучит как единственная правда.

Что изменилось?

Иногда действительно изменилась жизнь. Случается болезнь, предательство, финансовый удар, потеря работы, переезд или смерть близкого человека. Есть события, после которых прежняя реальность уже не возвращается, и никакая психологическая теория не имеет права объяснять их только отношением человека к происходящему. Мир существует независимо от наших желаний. Тело реально, деньги имеют значение, другие люди свободны, время идет, а любовь, насилие, утрата и случайность не являются плодами нашего воображения.

Но бывает иначе. Снаружи почти все остается на своих местах, а тыходишь в этот же мир уже другим.

Вчера внутри было достаточно сил, чтобы выдержать неопределенность. Сегодня любая неопределенность кажется угрозой. Вчера ты видел несколько вариантов. Сегодня замечаешь только препятствия. Вчера чужая пауза могла означать занятость, усталость или желание немного помолчать. Сегодня она сразу превращается в историю о том, что тебя не слышат, не ценят или собираются оставить.

Жизнь не обязательно стала другой. Изменилась внутренняя сборка, из которой ты в нее вошел.

Эту сборку я называю состоянием.

Пока не нужно пытаться дать этому слову окончательное определение. Достаточно заметить простую вещь: состояние связано не только с тем, что ты чувствуешь. От него зависит, как ты слышишь людей, читаешь сообщения, смотришь на будущее, оцениваешь самого себя и какие действия вообще кажутся тебе возможными.

В одном состоянии сложный разговор остается сложным разговором. В другом он заранее переживается как начало конца. В одном состоянии ошибка требует исправления. В другом она становится обвинением против всей твоей личности. Иногда человек действительно не может решить задачу. А иногда он находится в такой внутренней сборке, из которой не видит входа в решение.

Разница между этими ситуациями огромна, хотя изнутри они могут ощущаться почти одинаково.

Я пришел к теме состояния не через одну психологическую школу и не через желание придумать красивую теорию. Она постепенно собиралась из разных частей моей жизни, которые долго казались не связанными между собой.

Когда-то я занимался программированием, информационными технологиями и проектированием систем. Эта работа приучила меня не останавливаться на видимой ошибке, а искать механизм, который снова и снова ее производит. Ес-

ли программа каждый раз выдает один и тот же неверный результат, бессмысленно ругать последнюю строку на экране. Нужно смотреть, какие данные вошли в систему, какое условие сработало и какой алгоритм продолжает исполняться, хотя давно перестал соответствовать задаче.

Фотография научила меня другому. Даже камера не показывает мир без выбора. Перед объективом может находиться целый берег, человек, город или комната, но в кадр войдет только часть происходящего. Есть свет, фокус, расстояние, угол, момент нажатия и то, что осталось за границами изображения. Реальность не выдумана фотографом, но один и тот же мир в разных кадрах может выглядеть спокойным, тревожным, одиноким, теплым или почти чужим.

Работа с людьми показала, насколько сложнее устроена человеческая оптика. Я видел, как любящие люди становились жесткими, когда им было страшно. Как тревога называла себя заботой, контроль ответственностью, а усталость равнодушием. Как человек понимал все правильными словами, но в момент напряжения снова действовал так, будто другого выхода у него никогда не существовало.

Переезд в другую страну заставил заново собирать ощущение собственного места в мире. Утрата показала, что вместе с близким человеком может исчезнуть не только часть настоящего, но и та версия тебя, которая существовала рядом с ним. Возвращение к телу через похудение, спорт и движение помогло увидеть, что иногда будущее сначала возвра-

щается не в мысли, а в походку, дыхание, физическую силу и желание снова выходить из дома.

Я замечал состояние и в куда более простых вещах. В том, как после нескольких часов работы, кофе и почти полного отсутствия еды я ожидал от истощенного тела философской ясности. В том, как телефон, открытый на несколько минут, уносил не только время, но и внутреннюю конструкцию текста. В том, как один новый заказ возвращал энергию еще до начала работы, потому что в воображении уже появлялись люди, свет, ракурсы и ощущение движения.

Бывали периоды, когда невозможно было быстро изменить главное. Нельзя одним решением отменить утрату, закончить большую книгу, перестроить отношения, изменить финансовую реальность или вернуть телу силы, которые собираются постепенно. Но иногда можно было привести в порядок один квадратный метр вокруг себя: убрать со стола, закрыть лишние вкладки, приготовить нормальную еду или выйти на короткую прогулку.

Главная проблема от этого не исчезала. Она просто переставала занимать все пространство. И тогда снова становилось возможно сделать хотя бы один следующий шаг.

Постепенно я начал видеть один и тот же вопрос за совершенно разными историями: **из какого состояния человек сейчас живет?**

Из какого состояния он открывает рабочий файл, отвечает близкому, смотрит на свое тело, вспоминает прошлое, ду-

мает о деньгах и представляет будущее? Из какого состояния он решает, что отношения закончились, работа потеряла смысл, жизнь зашла в тупик, а он сам окончательно перестал справляться?

Эта книга начинается с этого вопроса.

Она не обещает власти над жизнью. Другие люди не станут удобнее, прошлое не исчезнет, тело не перестанет уставать, а случайность не начнет спрашивать нашего разрешения. Но между полной беспомощностью и мечтой о полном контроле существует пространство человеческого участия.

Иногда оно начинается с очень малого: не ответить в первую секунду, не принимать вечернюю усталость за окончательный вывод, не превращать тревожный прогноз в доказанный факт, не требовать от другого немедленно избавить тебя от внутреннего напряжения.

Сначала не нужно себя исправлять. Гораздо важнее увидеть, что именно сейчас происходит. Возможно, ты действительно оказался в тупике. А возможно, ты находишься в состоянии, из которого пока не видны повороты.

Возможно, отношения требуют серьезного решения. А возможно, сегодняшний разговор ведут две усталости, каждая из которых уверена, что именно она говорит правду.

Возможно, ты потерял интерес к своему делу. А возможно, слишком долго требовал от перегруженной системы вдохновения, ясности и высокой производительности.

Эти различия не решают проблему автоматически. Но они

возвращают ей настоящий размер и создают небольшой зазор между тем, что происходит внутри человека, и тем, что он сделает дальше.

С этого зазора и начинается наблюдение.

А иногда с него начинает меняться вся жизнь.

# **Часть I. Как состояние собирает реальность**

## **Глава 1. Состояние определяет реальность**

Введение уже привело нас к главному наблюдению: внешняя жизнь может почти не измениться, но доступ человека к ней становится другим. Те же люди, задачи, обязательства и обстоятельства в одном состоянии сохраняют человеческий размер, а в другом начинают переживаться как давление, тупик или угроза.

Человек редко замечает свое состояние, пока оно остается привычным. Внутренняя оптика не ощущается как оптика, прогноз не кажется прогнозом, а способ интерпретации мира переживается как сам мир. Только когда состояние меняется, становится видно, насколько сильно оно участвовало в том, что еще вчера казалось обычной реальностью.

То, что в одном внутреннем режиме воспринималось как сложная, но решаемая задача, в другом становится доказательством тупика. Пауза близкого человека превращается из неопределенности в отвержение, замечание из информации в унижение, а усталость начинает говорить не о необходимости

сти восстановления, а о бессмысленности дальнейшего движения.

При этом человек редко ощущает, что именно сейчас внутри него изменилась система обработки происходящего. Ему кажется, что он наконец ясно увидел ситуацию, людей, собственные возможности и будущее. Состояние особенно убедительно потому, что не стоит рядом с восприятием и не сообщает о своем присутствии. Оно становится средой, внутри которой восприятие возникает.

Поэтому первая задача состоит не в том, чтобы немедленно исправить мысль, подавить эмоцию или заставить себя действовать иначе. Сначала необходимо понять, из какой внутренней конфигурации человек сейчас смотрит на происходящее и почему именно эта версия мира кажется ему единственно возможной.

Эту конфигурацию я называю состоянием.

# Состояние не равно настроению

Настроение можно описать несколькими словами: спокойно, тревожно, грустно, раздраженно, легко, радостно. Оно важно, но состояние устроено глубже. В него входит не только эмоция, но и тело, степень усталости, направление внимания, память, внутренний прогноз, ощущение безопасности, отношение к себе и способность выдерживать неопределенность.

Если сказать просто, состояние представляет собой внутренний режим, из которого человек сейчас живет.

**Состояние представляет собой текущую внутреннюю конфигурацию человека, включающую тело, эмоции, внимание, память, внутренний прогноз и уровень безопасности, из которой он воспринимает мир, придает ему значение и действует в нем.**

Тело, внимание, прошлый опыт, ожидание будущего и привычные способы защиты соединяются в определенную сборку, и уже из нее человек смотрит на ситуацию. Поэтому состояние участвует не только в том, что ты чувствуешь, но и в том, какую часть происходящего замечаешь, какую версию будущего считаешь вероятной и какие действия вообще видишь перед собой.

**Состояние является не тем, что ты думаешь о мире, а тем, в чем ты думаешь о мире.**

Различие может показаться почти языковым, но оно меняет способ понимания человека. Обычно мы пытаемся работать с содержанием мыслей. Если страшно, нужно убедить себя, что все не так опасно. Если трудно начать, следует напомнить, что дорога начинается с первого шага. Если стыдно, сказать себе, что ошибаются все. Если возник конфликт, объяснить, что взрослые люди должны разговаривать.

Все эти мысли могут быть правильными. Но правильная мысль еще не означает, что система способна ею воспользоваться.

В сильной тревоге фраза «ничего страшного не произошло» может звучать как непонимание очевидной угрозы. В истощении совет «нужно просто начать» воспринимается почти как издевательство, потому что именно первого движения человек сейчас и не может совершить. В стыде слова о том, что ошибка является частью опыта, не достигают того места, где уже вынесен приговор всей личности.

Один человек способен вспомнить нужную мысль прямо во время напряженного разговора. Другой вспоминает ее через двадцать минут, когда сообщение уже отправлено, голос повышен и последствия приходится разбирать отдельно. Он не был глупее и не знал меньше. В тот момент у него просто не было доступа к тому, что он знал.

Состояние можно представить как внутреннюю конфигурацию, в которой одни пути открыты, а другие временно недоступны. В одном состоянии человек способен выдер-

жать паузу, подумать, уточнить, попросить помощи или признать ошибку. В другом те же действия кажутся опасными, унижительными или бессмысленными. Он не обязательно отказывается от них сознательно. Иногда он просто не видит их среди доступных вариантов.

Именно поэтому фраза «я не могу» иногда требует уточнения. Бывают реальные ограничения, которые невозможно преодолеть правильной мыслью или усилием воли. Но иногда точнее было бы сказать: «В этом состоянии я пока не вижу, как могу».

# Мир реален, но мы не встречаем его в пустоте

Здесь легко попасть в удобную крайность и решить, будто все происходящее является только внутренней интерпретацией. Будто болезнь, бедность, насилие, предательство, потеря и чужая свобода существуют лишь потому, что человек неправильно на них смотрит.

Это было бы не только примитивно, но и жестоко.

Мир не исчезает от того, что мы начали наблюдать за состоянием. Чужое слово действительно может быть унижительным. Партнер может отдаляться. Денег может не хватать. Диагноз может оказаться серьезным. Отказ остается отказом, потеря потерей, а насилие нельзя превращать в урок о неверном восприятии пострадавшего.

Внешняя реальность существует и действует на нас. Она поддерживает, ограничивает, ранит, питает, разрушает планы, открывает возможности и иногда не оставляет хорошего выбора. Любая психология, которая этого не учитывает, рано или поздно становится формой обвинения человека в том, что он недостаточно правильно переживает реальную боль.

Но не менее грубой ошибкой было бы представить человека нейтральным прибором, который просто фиксирует мир

таким, какой он есть. Событие приходит в уже существующую систему, где есть тело, память, ожидания, прошлые ранения, надежды, страхи и текущий уровень ресурса.

Даже камера ничего не показывает без условий съемки. Перед объективом может находиться целый пейзаж, но в изображение войдет лишь часть пространства. Есть свет, фокус, экспозиция, расстояние, положение фотографа, момент нажатия и границы кадра. Одна деталь окажется резкой, другая уйдет в размытие, что-то будет освещено, а что-то останется в тени.

Я много лет работаю с фотографией и хорошо знаю, насколько разным может стать один и тот же человек в зависимости от света, расстояния, ракурса и момента. Он может выглядеть сильным, уязвимым, усталым, закрытым, мягким, живым или почти отсутствующим, хотя перед объективом все это время находится один человек. Камера не придумала его заново. Она сделала видимой одну сторону и почти скрыла другую.

С человеческим восприятием происходит нечто похожее, только наша внутренняя оптика несравнимо сложнее любого объектива. Она состоит из тела, опыта, ожиданий, страхов, надежд, привязанностей, культурных норм и состояния, в котором мы вошли в событие.

Мы не создаем мир из ничего, но выбираем из него главное, иногда еще до того, как понимаем, что этот выбор уже произошел.

**Не все находится внутри нас, но все, что становится нашей переживаемой реальностью, проходит через нас.**

Именно это «через нас» является предметом книги. Не внешний мир сам по себе и не внутренняя жизнь, оторванная от событий, а живая граница, на которой факт становится угрозой, шансом, унижением, задачей, утратой, надеждой или почти незаметным эпизодом.

# Событие и его внутренняя версия

Мы привыкли думать, что событие вызывает реакцию на-прямую. Тебя раскритиковали, и ты расстроился. Тебе не ответили, и ты встревожился. Тебя похвалили, и тебе стало легче. Ты ошибся, и тебе стало стыдно. Появилась задача, и ты напрягся.

Но между событием и реакцией почти всегда происходит внутренняя обработка, настолько быстрая, что человек не успевает ее заметить. Событие еще не стало осознанной мыслью, а система уже начала читать его через прошлый опыт, состояние тела, ожидание угрозы, потребность в признании, страх отвержения или накопленную усталость.

Событие приходит не в пустоту. Оно попадает в состояние, которое уже выделяет одни признаки, связывает их с прошлым опытом и придает происходящему предварительный смысл. Поэтому человек часто отвечает не только на факт, но и на внутреннюю версию факта, сложившуюся раньше осознанного вывода.

Кто-то говорит тебе: «Посмотри, пожалуйста, этот текст». В достаточно собранном состоянии ты слышишь простую задачу: открыть, прочитать, внести исправления. В перегрузе та же фраза звучит как еще один груз, который кто-то решил положить сверху. В стыде она может означать: сейчас найдут ошибку и увидят, что я недостаточно хорош. В старой обиде

появляется другая версия: опять мне добавляют работу и не замечают, что я уже устал.

Фраза не изменилась. Изменилось то, куда она попала и каким смыслом была окружена.

Восприятие не является прозрачным окном, через которое реальность входит в нас без изменений. Это сложный процесс отбора, сравнения, прогнозирования и достраивания, в котором настоящее постоянно сопоставляется с тем, что уже происходило раньше.

Ты можешь войти в комнату и сразу почувствовать напряжение. Иногда ты прав: там действительно что-то не так. А иногда приносишь напряжение с собой, и комната становится экраном, на который система выводит уже готовое ожидание.

Ты можешь услышать в голосе партнера холод. Возможно, человек действительно отдалился. А возможно, он просто устал, но твоя тревога уже сделала из усталости доказательство нелюбви.

Ты можешь увидеть слабый отклик на опубликованный текст и решить, что тема никому не нужна. Но перед тобой может быть всего лишь один пост, один алгоритм, неудачный заголовок или аудитория, которая пока не встретилась с материалом.

Первая честность заключается не в том, чтобы объявить свою реакцию ошибочной, а в том, чтобы спросить: что именно я сейчас вижу, а что мое состояние уже добавило?

Иногда после проверки окажется, что тревога была обоснованной, партнер действительно отдаляется, сообщение содержит угрозу, а слабая реакция на работу говорит о необходимости что-то менять. Но теперь решение опирается не только на первую волну, а на попытку различить факт и внутреннюю версию.

Пока этого различения нет, система работает в автоматическом режиме. Первая собранная версия реальности воспринимается как единственно возможная, а реакция кажется естественной и неизбежной.

Мне страшно, значит, опасность уже здесь. Мне стыдно, значит, со мной что-то не так. Я злюсь, значит, другой виноват. Мне трудно начать, значит, я ленивый. Я не вижу решения, значит, решения не существует.

Автомат не означает примитивность или отсутствие разума. В этом режиме человек может быть умным, образованным, опытным и прекрасно владеть психологической терминологией. Особенность автомата в другом: он не различает событие и свою версию события, состояние и реальность, чувство и готовую инструкцию к действию.

Большую часть жизни автомат необходим. Человек не может анализировать каждое движение, каждую мысль и каждый вдох. Но там, где автомат снова и снова производит боль, конфликт и разрушение, его невидимость становится дорогой.

# Почему понимание не спасает

Взрослый человек часто понимает очень многое. Он знает, что не стоит отвечать резко из раздражения, телефон перед сном ухудшает состояние, тело нуждается в движении, а обида не решает разговор. Он понимает, что из ночной усталости не следует делать большие выводы, страх потери может усиливать контроль, а одна неудача не обнуляет весь путь.

Но понимание часто живет выше, чем состояние.

Ты можешь знать, что нужно отдохнуть, и продолжать давить на себя, потому что внутри действует старое правило: отдых необходимо заслужить. Можешь понимать, что партнер не обязан угадывать твои чувства, но молчать и ждать, потому что прямая просьба кажется унижительной. Можешь прочитать десятки книг о границах и в момент реального давления снова уступить, потому что тело помнит: конфликт опасен.

Можно знать, что книгу нужно писать постепенно, но каждый раз требовать от текста идеальной формы с первой попытки. Можно понимать, что один слабый отклик ничего не говорит о ценности всей работы, и все равно чувствовать себя так, будто цифра на экране вынесла окончательный приговор.

Знание важно, но оно должно войти в состояние, а не

только поселиться в голове. Пока оно остается отдельной мыслью, оно легко проигрывает всей остальной внутренней конфигурации. Человек как будто знает правильный маршрут, но в момент напряжения садится в старую машину, которая сама везет его по знакомой дороге.

И тогда он злится на себя: почему я снова так реагирую, если все понимаю?

Ответ может быть неприятным, но точным: потому что понимает одна часть системы, а действует другая.

Состояние не всегда слушает лекции. Оно меняется не только через объяснение, но и через тело, среду, повторение, пережитый опыт безопасности, новые способы ответа и маленькие действия, которые постепенно становятся внутренним доказательством.

# Усталость, которая говорит голосом истины

Один из самых понятных примеров состояния связан с усталостью.

Вечером, после длинного дня, некоторые мысли становятся особенно убедительными. Кажется, что ничего не получится, работа потеряла смысл, люди слишком сложны, отношения зашли в тупик, книга слишком велика, а времени на настоящую жизнь больше не будет. Эти выводы могут звучать серьезно, последовательно и почти философски.

Утром, после сна, они не всегда исчезают, но часто теряют абсолютность. Проблема остается, однако снова получает границы. Там, где ночью был окончательный тупик, утром появляется сложная, неприятная, но конкретная задача.

Усталость редко говорит прямо: «Мне нужен сон, нормальная еда, движение и снижение нагрузки». Она предпочитает более весомые формулировки: «Жизнь бессмысленна», «Я ничего не могу», «Так будет всегда», «Я все понял».

При этом усталость способна принести важную правду. Она может показать, что человек давно живет против себя, нагрузка превышает ресурс, отношения стали разрушительными, а тело больше не соглашается оплачивать прежний образ жизни. Но усталость плохо различает масштаб. Она пре-

вращает временное в вечное, одну часть жизни во всю жизнь, сигнал в приговор.

Можно быть не в тупике, а в состоянии, которое сейчас не видит выходов. Различие между этими положениями не отменяет проблему, но позволяет не выносить окончательный приговор в тот момент, когда система меньше всего способна видеть целое.

Мне хорошо знакомо это состояние по работе над текстами. Иногда после нескольких часов за компьютером, кофе вместо нормальной еды и почти полного отсутствия движения я продолжал требовать от себя философской ясности. Открытый документ начинал выглядеть доказательством того, что замысел слишком велик, материала слишком много, а времени и сил не хватит довести книгу до конца.

После еды, короткой прогулки или сна книга не писалась сама. Проблема никуда не исчезала. Но она снова становилась человеческого размера.

Плохой день редко приходит готовым. Он становится таким через последовательность небольших самоусиления. Человек плохо спал, проснулся напряженным, увидел неприятное сообщение, прочитал его в самой жесткой версии, ответил резче, чем хотел, ухудшил контакт, потерял внимание, ушел в телефон, потратил время, обвинил себя и к вечеру получил достаточно подтверждений того, что день действительно был ужасным.

Это не означает, что человек сам виноват во всем про-

изошедшем. Плохой сон мог быть следствием болезни. Сообщение было реальным. Другой человек действительно мог повести себя грубо. Но состояние не только принимало события. Оно участвовало в создании следующего события, а затем получало новый материал, подтверждающий первоначальный вывод.

Так возникает петля: состояние влияет на восприятие, восприятие на поведение, поведение создает новый внешний поток, а этот поток укрепляет исходное состояние. Позже мы подробно рассмотрим, как такие петли превращаются в устойчивое направление жизни. Пока достаточно увидеть, что переживаемая реальность строится не одной мыслью и не одним событием, а их постоянным взаимодействием.

# Состояние выбирает главное

В каждый момент реальность содержит больше информации, чем человек способен осознать. В комнате одновременно существуют звуки, предметы, выражения лиц, запахи, телесные ощущения и множество мелких деталей, но в фокус попадает только часть.

Состояние участвует в этом отборе. В тревоге внимание быстрее находит угрозу. В стыде замечает подтверждения собственной неправильности. В обиде собирает признаки несправедливости. В истощении выделяет препятствия и цену усилия. В состоянии опоры легче увидеть структуру, варианты, помощь и то, что проблема имеет границы.

Это не означает, что тревожный человек выдумывает все угрозы, а спокойный обязательно видит мир правильно. Иногда тревога замечает опасность, которую другие игнорируют. Злость способна точно показать нарушение границы, а стыд напомнить о реальном поступке, за который придется отвечать. Важнее понять, какую часть реальности состояние делает главной и что оставляет за пределами внимания.

Мне хорошо знаком этот механизм по работе с текстами и публичными материалами. Ты пишешь статью, вкладываешь в нее время, опыт и мысль, публикуешь и ждешь реакции. Для автора естественно хотеть отклика. Психологу важно, помог ли текст, фотографу важно, увидели ли кадр, пре-

подавателю важно, дошел ли материал до человека. Было бы неискренне делать вид, что создателю совершенно безразлично, встретила ли его работа с миром.

Но слабый отклик легко становится не просто статистикой публикации, а оценкой всей личности.

В более собранном состоянии ты видишь несколько возможных причин. Тема могла оказаться сложной, время публикации неудачным, алгоритм не показал материал нужной аудитории, заголовок оказался слабее текста или людям требуется больше времени. Можно изучить данные, изменить форму подачи и продолжить.

В другом состоянии на экране появляется совершенно иной вывод: это никому не нужно, я говорю в пустоту, у меня нет голоса, все, что я делаю, бессмысленно.

Число просмотров не изменилось. Изменилось то, чем оно стало внутри системы.

Я замечал это и на себе. Иногда статистика оставалась обычной информацией, которую можно использовать в работе. Иногда она почти незаметно превращалась во внешний пульт моего состояния: одна цифра поднимала уверенность, другая обесценивала несколько дней труда.

В такие моменты особенно ясно понимаешь, что человек видит на экране не только число. Он видит внутреннюю версию этого числа, уже связанную с надеждой, усталостью, ожиданием признания и сомнением в собственном праве продолжать.

Состояние кадрирует мир. Один сигнал оно делает резким, другой размывает, третьему придает чрезмерный вес, а четвертый почти не пропускает в сознание. Без такого отбора человек вообще не смог бы ориентироваться. Проблема начинается тогда, когда он перестает замечать собственную оптику и принимает текущий кадр за реальность целиком.

Состояние особенно убедительно потому, что редко ощущается как один из возможных способов восприятия. Когда человек тревожен, ему не кажется, что система усиливает вероятность угрозы и собирает под нее доказательства. Он чувствует, что опасность действительно рядом. В стыде собственная неправильность переживается как факт. В обиде человек уверен, что наконец увидел другого таким, какой тот есть.

Можно повторять себе: «Я справлюсь», но если тело сжато, внимание видит только препятствия, память подсовывает прежние неудачи, а будущее кажется закрытым, эта фраза останется тонкой надстройкой над всей остальной системой. Когда человек полностью находится внутри состояния, оно выглядит не одной из версий, а самой истиной.

Поэтому первая задача заключается не в том, чтобы немедленно изменить состояние, а в том, чтобы начать его замечать.

## Характер: «Я просто такой»

Человек часто объясняет устойчивые реакции характером: «Я вспыльчивый», «Я тревожный», «Я всегда все контролирую», «Мне трудно доверять», «Я не умею отдыхать», «Я просто ленивый».

Такие определения создают ощущение ясности, но одновременно закрывают возможность рассмотреть механизм. Если я «просто такой», остается либо оправдываться, либо пытаться себя сломать. Если же за привычной реакцией существует определенная внутренняя конфигурация, появляется возможность различить, где она включается, какие условия ее поддерживают и почему именно этот ответ кажется единственно возможным.

Это не означает, что характера не существует. Люди различаются темпераментом, чувствительностью, скоростью реакции, потребностью в новизне, устойчивостью внимания и множеством других особенностей. Но часть того, что человек считает неизменным характером, может быть повторяющимся способом системы входить в определенное состояние.

Мужчина говорит, что он всегда раздражительный, но оказывается, что раздражение резко усиливается там, где он чувствует собственное бессилие. Женщина считает себя недоверчивой, однако ее недоверие становится особен-

но сильным рядом с людьми, которые дают противоречивые сигналы. Человек называет себя ленивым, хотя легко действует там, где видит смысл, завершение и связь между усилием и результатом.

Ярлык описывает человека целиком. Механизм показывает условия.

Фраза «я такой» закрывает разговор. Фраза «в таких состояниях я становлюсь таким» открывает путь к исследованию. Она не снимает ответственности и не обещает мгновенного изменения, но возвращает человеку движение.

# Чувство не равно инструкции

Все, что человек чувствует, имеет значение. Страх, злость, обида, стыд, пустота и желание что-то контролировать не возникают из ничего. Они сообщают о теле, прошлом опыте, ожидании, потребности, угрозе или нарушенной границе.

Но сигнал еще не является готовой инструкцией к действию.

Страх может предупреждать о реальной опасности или воспроизводить прежнюю. Злость способна защищать достоинство, но иногда прикрывает бессилие и стыд. Обида может указывать на настоящую боль, а может требовать от другого невозможного. Желание немедленно проверить, написать или получить ответ бывает связано не с необходимостью действия, а с невозможностью выдержать неопределенность.

Когда человек не различает чувство и действие, любое внутреннее движение требует немедленного ответа снаружи. Стало страшно, значит, нужно контролировать. Стало больно, значит, нужно обвинить. Стало тревожно, значит, нужно все проверить. Стало стыдно, значит, нужно спрятаться или напасть. Стало пусто, значит, пустоту необходимо срочно чем-нибудь заполнить.

Так работает автоматический режим: чувство становится

доказательством, а доказательство превращается в действие.

Человек не выбирает первую телесную волну, которая поднимается внутри него. Он не всегда выбирает мысль, которая первой приходит в голову. Но между внутренним сигналом и ответом иногда может появиться небольшое пространство. Именно оно позже станет одной из центральных тем книги.

# Состояние и ответственность

Если состояние так сильно влияет на восприятие и поведение, можно прийти к опасному выводу: человек ни за что не отвечает.

Я был уставшим, поэтому сорвался. Я испугался, поэтому начал контролировать. Меня понесло. Я ничего не мог сделать.

Состояние объясняет многое, но объяснение не стирает последствий. Если ты из тревоги начал контролировать, другой человек встретился именно с контролем. Если из усталости повысил голос на ребенка, ребенок услышал голос, а не внутреннюю теорию о перегрузе. Если из стыда обесценил чужую работу, боль другого не становится меньше оттого, что агрессия выполняла защитную функцию.

Состояние является картой, а не индульгенцией. Оно показывает, где начинается реакция, чем она питается и в какой момент человек перестает видеть другие варианты. Карта не снимает ответственности за пройденный путь. Она нужна, чтобы не возвращаться на него каждый раз вслепую.

Существует и противоположная крайность: раз человек отвечает за свои поступки, состояние не имеет значения, нужно просто взять себя в руки.

Такая позиция требует одинаковой ясности, силы и выдержки в совершенно разных внутренних условиях. Она за-

ставляет истощенного действовать так, будто он восстановлен, испуганного любить так, будто он чувствует безопасность, а человека в глубоком стыде разговаривать с собой так, будто уважение к себе уже доступно.

Ответственность без понимания состояния превращается в кнут. Понимание состояния без ответственности становится оправданием.

Более взрослая позиция требует удерживать обе стороны одновременно: я вижу, из чего возникла моя реакция, и все равно отвечаю за то, что через нее возвращаю в мир.

Это одна из самых трудных позиций, потому что человеку обычно легче выбрать одну сторону. Либо обвинить себя целиком и потребовать немедленно стать другим, либо объяснить все обстоятельствами и снять с себя участие. Но зрелость редко находится в крайностях. Она появляется там, где человек способен сказать: «Да, со мной происходило нечто важное и тяжелое. И да, мой ответ все равно имел последствия».

# Состояние как доступ к миру

Когда меняется состояние, внешний мир не обязан меняться вместе с ним. Но меняется твой доступ к миру.

В состоянии опоры ты можешь увидеть задачу там, где раньше видел угрозу. После восстановления замечаешь возможность, которая в истощении была невидима. В состоянии доверия слышишь вопрос там, где раньше слышал нападение. Когда тело возвращает силу, легче начать движение. В любви проще выдержать несовершенство другого человека. В горе даже красивая дорога может на время потерять цвет, потому что мир проходит через отсутствие.

Мы часто говорим: «Я не могу».

Иногда это действительно так. Существуют реальные ограничения, чужая свобода, болезнь, недостаток денег, отсутствие времени, утрата и обстоятельства, которые невозможно отменить внутренней работой.

Но иногда точнее было бы сказать: «В этом состоянии я не вижу, как могу».

Это не одно и то же.

Фраза «я не могу» закрывает дверь. Фраза «в этом состоянии я не вижу входа» оставляет небольшую возможность: может быть, нужно не ломать дверь, а изменить условия, из которых ты на нее смотришь. Поспать, поесть, пройтись, поговорить, упростить задачу, убрать лишний фоновый шум,

разбить дело на части, попросить помощи, вернуть телу движение.

Это не магия и не позитивное мышление. Это уважение к тому, что доступ к миру зависит от внутренней конфигурации.

Бывали периоды, когда я не мог быстро изменить главное. Нельзя одним решением отменить утрату, закончить большую книгу, перестроить отношения, изменить финансовую реальность или вернуть телу силы, которые собираются постепенно.

Но иногда можно привести в порядок один квадратный метр вокруг себя. Не всю жизнь, не весь дом и не будущее, а только стол, рабочее место или небольшой участок комнаты, где хаос перестает казаться безграничным.

Проблема от этого не исчезает. Но она перестает занимать все внутреннее пространство, и тогда снова становится возможен хотя бы один следующий шаг.

# Не исправить себя, а увидеть систему

Многие приходят к психологии, философии, религии и практикам саморазвития с надеждой однажды найти способ окончательно себя исправить. Стать спокойнее, продуктивнее, увереннее, мягче, устойчивее и свободнее.

Само желание измениться естественно. Но человек часто подходит к себе как к неисправному объекту, который требуется срочно переделать. Тогда любая новая идея становится дополнительным требованием. Нужно уже не только работать, зарабатывать, строить отношения, заботиться о теле и справляться с жизнью, но и правильно осознавать каждую реакцию. Возникает новый повод для стыда: я снова был недостаточно осознанным, опять вошел в автоматизм, опять не смог себя удержать.

Но систему трудно изменить, пока она остается невидимой.

Поэтому эта книга предлагает начать не с исправления, а с наблюдения. Увидеть, где тело давно подает сигнал, а ты называешь себя ленивым. Где тревожный прогноз выдает себя за интуицию. Где стыд говорит голосом совести. Где контроль называет себя ответственностью. Где усталость превращается в философское разочарование, а старая боль на-

кладывает прежнее значение на нового человека.

Увидеть не означает немедленно остановить процесс. Иногда человек замечает свою реакцию уже после того, как она произошла. Сначала он осознает ее через несколько дней, потом вечером того же дня, затем через двадцать минут после разговора. Постепенно момент узнавания приближается к самой реакции.

Это не быстрый переход от автомата к свободе. Сначала человек понимает, что снова оказался на знакомой дороге. Затем начинает замечать поворот, на котором свернул. И только позже может появиться возможность выбрать другое направление.

Будущего архитектора системы невозможно создать приказом. Сначала должен появиться тот, кто способен увидеть, как система работает.

# Первый зазор

Главное изменение начинается с едва заметного зазора.

Пока ты полностью слит с состоянием, оно говорит от имени всей реальности. Когда начинаешь его замечать, состояние не исчезает, но перестает быть единственным голосом.

Тебе по-прежнему может быть больно, страшно, стыдно или обидно. По-прежнему тянет к привычному действию. Но появляется маленькое пространство, в котором можно не сразу сделать то, что автомат уже приготовил.

Человек обнаруживает, что способен сказать не «мир ужасен», а «сейчас мир выглядит для меня особенно тяжелым». Не «я ничтожество», а «во мне поднялся стыд». Не «отношения закончились», а «я испугался, что меня оставят». Не «все бессмысленно», а «я настолько истощен, что сейчас не чувствую смысла».

Это не игра словами и не попытка обесценить происходящее. Иногда мир действительно опасен. Человек может совершить серьезную ошибку. Отношения заканчиваются. Работа теряет смысл. Но, пока это не удалось различить, опасно отдавать первой внутренней версии абсолютную власть.

Когда система становится видимой, появляется возможность различать внешний факт и внутреннюю версию, реальную опасность и прогноз, телесный сигнал и готовый вывод,

чувство и действие. Человек еще не получает полного контроля и не выходит из системы. Он просто перестает быть с ней полностью слитым.

Через этот зазор не сразу приходит свобода. Иногда его хватает только на несколько секунд. Иногда человек все равно делает то, что привык, но замечает это раньше, чем прежде. Иногда впервые успевает не отправить сообщение в первой волне злости, не принять ночную тревогу за пророчество, не сделать окончательный вывод о себе после одного сбоя и не разрушить разговор ответом, который через несколько минут уже не покажется единственно возможным.

Возможность увидеть состояние, не становясь им целиком, мы позже назовем режимом наблюдателя. Пока не нужно превращать это слово в особую духовную позицию. Наблюдатель не стоит над жизнью и не управляет системой одной силой внимания. Его первое действие гораздо скромнее: он замечает, что между событием и реакцией уже что-то произошло.

Вот факт, телесная волна, прогноз, значение, которое система успела достроить, и действие, к которому меня сейчас тянет.

В этот момент человек еще ничего не изменил. Но он уже не полностью совпадает с автоматическим процессом. До архитектуры собственной системы еще далеко. Чтобы влиять на отдельные узлы, придется лучше понять тело, прогноз, внимание, среду, привычные действия и способы защиты.

Сначала систему нужно увидеть.

# Формула первой главы

Главная ось книги выглядит просто:

**Состояние → восприятие → реакция.**

Состояние не создает весь мир и не отменяет внешнюю реальность. Оно является внутренней конфигурацией, которая определяет твой доступ к происходящему: что ты замечаешь, какой смысл придаешь увиденному, какое будущее считаешь вероятным и какой ответ возвращаешь обратно.

Внутри этой системы человек может находиться в трех режимах. Автомат принимает первую внутреннюю версию события за единственно возможную реальность и действует из нее. Наблюдатель замечает состояние, отделяет факт от внутреннего перевода и создает зазор между импульсом и ответом. Архитектор использует этот зазор, чтобы изменить один доступный узел системы: внимание, интерпретацию, темп, среду или действие.

Это не три разных человека и не ступени, однажды пройденные навсегда. Автомат, наблюдатель и архитектор могут сменять друг друга в течение одного дня и даже одного разговора. Задача не в том, чтобы окончательно избавиться от автоматизма, а в том, чтобы все чаще замечать его работу и возвращать себе возможность участия.

Когда меняется состояние, мир не обязан измениться. Но меняется то, что человек способен увидеть, понять, выдер-

жать и сделать.

Если оставить после первой главы одну мысль, она будет такой: состояние не является настроением или случайным эмоциональным фоном. Это внутренний режим, в котором мир становится для человека именно таким.

Когда человек хотя бы один раз по-настоящему замечает, что его переживаемая реальность не просто дана ему, а собирается внутри определенного состояния, в автоматической картине мира появляется первая трещина.

Через нее не сразу приходит свобода. Но через нее уже начинает входить воздух.

# Куда мы движемся дальше

Если состояние настолько глубоко участвует в том, каким становится для нас мир, возникает следующий вопрос: с чего начинается сама эта внутренняя конфигурация?

Человеку, привыкшему считать себя существом разума, хотелось бы ответить, что все начинается с мысли. Сначала я понимаю, затем чувствую, потом принимаю решение и действую.

Но каждое утро, еще до планов, убеждений, выводов и красивых слов о свободе, ты просыпаешься сначала телом.

Оно уже знает, как ты спал, сколько у тебя сил, насколько свободно дышится, где накопилось напряжение и готов ли ты приближаться к миру или хочешь от него закрыться. Ты еще не успел сформулировать ни одной серьезной мысли, а тело уже участвует в том, каким станет наступивший день.

Поэтому дальше мы пойдем к первому фильтру состояния.

К телу, которое начинает читать мир раньше, чем человек успевает его объяснить.

## **Глава 2. Тело как первый фильм**

# 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.