

Терапия Ли

Одна маленькая частица,
которая меняет всё



Герасим Авшарян

18+

Герасим Авшарян

Терапия Ли. Одна маленькая частица, которая меняет всё

<https://litres.ru/74183044>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь замечали, как одна маленькая частица может изменить всё?

«Смогу ли я?»

«Получится ли у меня?»

«Способен ли я измениться?»

«Не спета ли моя песенка?»

В каждом из этих вопросов есть «Ли». И в каждом — вызов самому себе. Не приказ, не «я должен», а тихий, но заводящий вопрос, который пробуждает азарт и запускает движение.

Эта книга — о том, как сделать «Ли» своим внутренним инструментом, своей терапией. О том, как перестать приказывать себе и начать интересоваться собой. О том, как превратить «я обязан» в «интересно, а что, если попробовать иначе?».

Терапия Ли вырастает из Терапии Инертного Опережения (ТИО), но существует как самостоятельный, лёгкий и живой метод.

Здесь вы найдёте вопросы, которые можно задавать себе с утра и вечером, в моменты внезапности и в тишине. Здесь «нет» — тоже ответ, а «я смог» — повод для улыбки.

Прочитайте. Спросите себя. И посмотрите, что изменится.

Смогу ли я сегодня прожить иначе?

Смогу ли я сегодня назвать себя идиотом всего два раза?

Содержание

Об авторстве и использовании Терапии Ли (ТЛ)	5
Использование терминов и концепций Терапии Ли	7
Уважение к труду	8
1.1. «Я должен» против «Смогу ли я?»	13
1.2. Азарт неизвестности	16
2.1. Вопрос вместо диагноза	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Герасим Авшарян Терапия Ли. Одна маленькая частица, которая меняет всё

Об авторстве и использовании Терапии Ли (ТЛ)

Терапия Ли (ТЛ) — это интеллектуальная собственность, авторская разработка Герасима Авшаряна.

Идея использовать частицу «ли» как инструмент внутренней работы родилась не на пустом месте. Она является естественным продолжением и развитием более широкой методологии — **Терапии инертного опережения (ТИО)**, также созданной Авшаряном. Если ТИО работает с понятием психологической инерции, принципом опережения и состоянием азарта, то Терапия Ли фокусируется на точке входа — на том самом вопросе, который пробуждает готовность и запускает движение.

Обе терапии — ТИО и ТЛ — являются результатом многолетней практики, наблюдений и размышлений.

Терапия Ли не является заимствованием или пересказом

чужих идей. Это самостоятельная, живая, работающая система, которая предлагает принципиально иной взгляд на то, как человек может входить в свою жизнь — не через принуждение, а через интерес. Не через «я должен», а через «смогу ли я».

Использование терминов и концепций Терапии Ли

Концепции, термины и понятия Терапии Ли (такие как «частица Ли» (в контексте терапии), «стоп-кран Ли», «откат как вопрос», «утро с Ли», «итог дня без суда», «Ли как мост между прошлым и будущим» и другие) являются авторской разработкой.

Их использование в собственных публикациях, выступлениях, тренингах, коммерческих или некоммерческих проектах **допускается только при обязательном указании автора — Герасима Авшаряна — и ссылке на первоисточник.**

Автор не препятствует распространению идей. Напротив, он считает, что полезные инструменты должны быть доступны. Однако попытка выдать систему за собственную разработку или использовать её понятия без упоминания авторства — это не только нарушение этических норм, но так можно поставить себя в неловкое положение. Учитывая, что книга с изложением Терапии Ли является частью более широкой методологии ТИО, которая была издана много лет назад, факт плагиата становится легко устанавливаемым и очевидным для всех, кто знаком с первоисточником.

Уважение к труду

Терапия Ли — это не модный тренд и не набор случайных техник. Это зрелая, выношенная методология, за которой стоят годы работы, наблюдений, проб, ошибок и находок. Каждая формулировка, каждый вопрос, каждая глава этой книги — результат живого опыта, а не абстрактных теорий.

Поэтому просьба: если идеи, понятия и принципы Терапии Ли окажутся для вас полезными и вы захотите использовать их в своей работе или публичных выступлениях, **упоминайте автора**.

Это не прихоть. Это уважение к пути, который был пройден, и к времени, которое на это ушло.

Метод открыт для изучения и применения. Но он требует уважения к интеллектуальному труду, стоящему за его созданием.

Предисловие. Частица, которая меняет всё

Меня иногда спрашивают:

— Терапия Ли? Это для китайцев?

— Не только, — отвечаю я. — Для всех желающих.

Но, если честно, когда я впервые осознал силу этой крошечной частицы, я сам удивился. Две буквы. Один слог. А внутри — целый двигатель.

Почему-то мы привыкли, что изменения начинаются с твёрдых утверждений. «Я сделаю». «Я должен». «Я буду». Мы произносим их с напором, верим в них, повторяем себе по утрам. Но проходит время, и эти фразы начинают звучать как пустые обещания. Они не заводят. Они давят.

А есть другой путь. Слабый, тихий, почти незаметный. Он начинается не с «я могу», а с «а смогу ли я?».

«Ли» — это ведь вопрос, обращённый к самому себе. Это не приказ, не наказание и не обязательство. Это вызов, который ты принимаешь или не принимаешь. Но в нём нет насилия. Там, где есть «ли», нет вины. Там есть интерес.

«Смогу ли я сегодня прожить этот день, не обзывая себя идиотом?»

«Получится ли у меня успокоиться ровно настолько, чтобы не наломать дров?»

«Способен ли я измениться, или моя песенка уже спета?»

Видите? В каждом из этих вопросов — и сомнение, и надежда, и азарт. Там, где есть «ли», автоматически появляется пространство для выбора. Ты ещё не знаешь ответа, но ты уже начал движение. Ты уже включился в игру. Ты уже встал с дивана, хотя бы внутренне.

Это похоже на ключ зажигания. Ты не заводишь машину силой мысли — ты просто поворачиваешь ключ. Мотор схватывает, и машина трогается с места. «Ли» — это такой ключ для психики. Одно короткое слово — и ты уже не в пассивном ожидании, а в режиме готовности.

Кто бы мог подумать, что в частице с двумя буквами скрывается такая заводящая сила.

В этой книге я не буду учить вас жить правильно. Я даже не буду давать готовых ответов. Я просто предлагаю вам научиться задавать правильные вопросы. Себе. Другим. Жизни.

Начните с одного. Самого простого.

Смогу ли я прочитать эту книгу так, чтобы она что-то во мне изменила?

Если вы задали этот вопрос — считайте, что ключ уже повернут.

Дальше — только текст, вопросы и ваш собственный интерес.

Поехали.

Глава 1. Ли как инструмент пробуждения

Почему утверждения не работают, а вопросы — работают.

Мы привыкли, что внутренняя работа начинается с твёрдого решения. С заявления. С обещания самому себе.

«Я буду спокойным».

«Я перестану тревожиться».

«Я изменю свою жизнь».

Звучит сильно. Вдохновляюще. Даже торжественно. Мы произносим это — и на мгновение действительно чувствуем

прилив сил. Кажется, что решение уже само по себе меняет реальность.

Но проходит день, два, неделя. И мы обнаруживаем, что ничего не изменилось. Мы снова тревожимся. Снова срываемся. Снова живём в режиме реакции, а не готовности.

Что пошло не так? Мы же решили. Мы же твёрдо пообещали.

А вот тут и кроется ошибка. Решение, приказ, утверждение — всё это работает с поверхностью. Они воздействуют на разум, но почти не касаются состояния. Они не создают движения. Они создают только **обязательство**. А обязательство, не подкреплённое энергией, превращается в груз.

Вопросы работают иначе.

Вопрос — это не требование, а приглашение. Он не давит, не наказывает за неисполнение. Он просто открывает дверь. Он обращается не к «правильному» в нас, а к живому, любопытному, азартному. Тому, кто готов искать, пробовать, ошибаться и пробовать снова.

И самый мощный инструмент такого вопроса — маленькая частица «ли».

«Смогу ли я?»

«Получится ли у меня?»

«Способен ли я?»

«Не пора ли мне?»

В этих вопросах нет агрессии. Нет принуждения. Но есть нечто более сильное — есть **вызов**.

Именно с этого вызова и начинается Терапия Ли.

1.1. «Я должен» против «Смогу ли я?»

Есть два способа заставить себя что-то сделать.

Первый — приказать. Второй — заинтересоваться.

Первый звучит как «я должен». Второй — как «а смогу ли я?».

Казалось бы, разница небольшая. Смысл-то один: надо собраться, надо войти в состояние, надо перестать реагировать и начать жить осознанно. Но на деле разница между этими формулировками — пропасть. И эта пропасть называется «энергия».

Когда мы говорим себе «я должен», мы включаем внутреннего надзирателя. Это холодный, требовательный голос, который не спрашивает, готов ли ты, не интересуется твоим состоянием. Он просто ставит задачу и ждёт исполнения. Если исполнения нет — следует наказание: чувство вины, стыда, ощущение собственной никчёмности.

«Я должен быть спокойным».

«Я должен перестать тревожиться».

«Я должен наконец собраться».

И что происходит? Ты напрягаешься. Ты пытаешься выполнить приказ, но внутри уже есть сопротивление. Ты не хочешь быть спокойным по приказу. Ты хочешь быть спо-

койным по собственному желанию. Но желания нет — есть только принуждение. И чем сильнее приказ, тем сильнее сопротивление. Это замкнутый круг, в котором ты сам себе и начальник, и бунтарь.

А теперь попробуй иначе.

«Смогу ли я сегодня войти в сложную ситуацию чуть более собранно?»

«Получится ли у меня заметить тревогу до того, как она меня накроет?»

«Способен ли я хотя бы на минуту остановить внутреннюю болтовню?»

Чувствуете разницу?

В этих вопросах нет насилия. Нет приказа. Есть любопытство. Есть вызов самому себе. И самое главное — есть **пространство для ответа**. Ответ может быть любым. «Смогу». «Не смогу». «Попробую». «Посмотрим». В любом случае ты уже не жертва обстоятельств и не солдат под командованием своего внутреннего голоса. Ты — исследователь. Ты ставишь эксперимент над собой.

Вот почему «Ли» работает там, где «должен» пасует.

«Должен» опирается на страх. «Смогу ли» опирается на интерес.

В ТИО мы говорили об опережении и психологической инерции. Так вот: приказ — это попытка изменить инерцию через резкий рывок. Чаще всего он приводит к срыву. А вопрос с «Ли» — это мягкое, но настойчивое изменение на-

правления. Ты не ломаешь себя. Ты просто спрашиваешь: *а что, если попробовать иначе?*

И в этом вопросе рождается азарт.

Попробуйте прямо сейчас. Не говорите себе: «я должен успокоиться». Спросите:

«Смогу ли я позволить себе быть чуть спокойнее в ближайшие пять минут?»

Может быть, вы удивитесь тому, как легко тело откликается на вопрос и как тяжело — на приказ.

В этом и есть суть Терапии Ли. Мы не боимся себя. Мы не командуем собой. Мы просто спрашиваем.

1.2. Азарт неизвестности

Почему вопрос с «ли» запускает механизм опережения ещё до того, как ситуация наступила.

В предыдущей главе мы разобрались, что «должен» — это приказ, а «смогу ли» — это интерес. Но почему интерес оказывается сильнее? Почему маленький вопрос вдруг запускает движение там, где приказ лишь создаёт напряжение?

Ответ прост: приказ обращён к результату. А вопрос с «ли» обращён к **процессу**.

Когда я спрашиваю себя «смогу ли я», я не знаю ответа. И в этом незнании — ключ. Потому что незнание создаёт пространство для игры. Это как в детстве, когда ты не знаешь, чем закончится приключение, и именно поэтому оно увлекает.

Психологи называют это «когнитивным интересом». Но по-простому это называется **азарт**.

Посмотрите на разницу:

«Я должен успокоиться» — скучно. Предсказуемо. Нет никакого вопроса. Есть только одна дорога: ты или выполняешь приказ, или нет. Если выполняешь — молодец. Если нет — виноват. Скука и вина — плохие попутчики на пути к устойчивости.

«Смогу ли я успокоиться прямо сейчас?» — а вот это ин-

тересно. Ты ещё не знаешь. Может быть, получится. Может быть, нет. Но ты уже начал проверять. Ты уже включился в эксперимент. Ты уже не пассивный наблюдатель своей тревоги — ты её исследователь. Ты в игре.

А там, где есть игра, есть азарт.

Вот что важно: **азарт — это форма опережения.**

Помните, в ТИО мы говорили об опережении как о навыке входить в ситуацию в выбранном состоянии заранее? Так вот, вопрос с «ли» и есть самый короткий путь к этому навыку.

Представьте, что вам предстоит сложный разговор. Что вы обычно делаете? Прокручиваете сценарии. Готовите аргументы. Репетируете реплики. А заодно — накручиваете себя, тревожитесь, истощаетесь ещё до начала.

А теперь представьте другой вход.

За минуту до разговора вы задаёте себе вопрос: «Смогу ли я войти в этот разговор собранно, без этой внутренней дрожи?»

Вот и всё. Вопрос занял две секунды. Но он запустил механизм. Почему?

Потому что мозг, получив вопрос, начинает на него искать ответ. Подсознательно он начинает сканировать тело, состояние, внимание. «А что, собственно, мешает мне быть собранным? А что я чувствую сейчас? А могу ли я это изменить?»

Вы не приказали себе «быть спокойным». Вы просто

спросили: «А интересно, смогу ли?» И мозг, как хороший детектив, начал расследование.

И в этот момент вы уже не там, в будущем, где тревога и сценарии. Вы здесь, в настоящем. Вы собираетесь. Вы опережаете ситуацию.

Азарт неизвестности работает именно так: он не требует, чтобы вы знали ответ заранее. Он просто включает вас в процесс поиска. А процесс поиска — это и есть состояние готовности.

Это как если бы вы повернули ключ зажигания, о котором мы говорили в предисловии. Мотор не завёлся? Ничего страшного. Вы попробуете ещё раз. И ещё. Потому что вам интересно: *заведётся ли он в этот раз?*

Более того — азарт неизвестности защищает вас от главного врага устойчивости, от эффекта внезапности.

Вспомните, что говорилось в ТИО: внезапность разрушает не потому, что событие сильное, а потому что мы не готовы. Так вот, вопрос с «ли» — это подготовка. Вы не знаете, что именно произойдёт, но вы уже задали себе вопрос о собственном состоянии. Вы уже включили режим «интересно, как я пройду через это».

И внезапность теряет свою силу. Потому что вы уже не в пассивном ожидании. Вы уже в активном исследовании.

«Смогу ли я заметить свой страх до того, как он меня накроет?»

«Получится ли у меня выдержать паузу вместо того, чтобы

сорваться на оправдания?»

«Смогу ли я пройти через эту ситуацию, не потеряв себя?»

Вот так просто. Вопрос. Тишина. Интерес. Азарт.

И вы уже не догоняете жизнь — вы в неё входите.

Попробуйте сами. Прямо сейчас. Выберите ситуацию, которая вас напрягает. И спросите себя:

«А смогу ли я войти в неё хотя бы на одну ступень собраннее, чем обычно?»

Не надо обещать. Не надо решать. Просто спросите.

И посмотрите, что произойдёт внутри.

Глава 2. Ли как противоядие от привычки

Как один вопрос рушит негативную инерцию.

Мы уже говорили о том, что привычка — это инерция. Негативная инерция — это когда состояние само собой скачивается в усталость, тревогу, раздражение, ощущение бессилия. И самое коварное в этой инерции то, что она маскируется под «это просто я».

«Я тревожный человек».

«Я вообще неудачник по жизни».

«Я всегда срываюсь на пустом месте».

«Ну такой уж я — вечно всё порчу».

Мы произносим это почти с гордостью. Или с безнадёж-

ностью. Но в любом случае — как диагноз. Как нечто окончательное, неизменное, пришитое к личности намертво.

И вот тут мы подходим к главному вопросу: это действительно *я*? Или это просто *состояние*, в которое я привык возвращаться?

В ТИО мы разобрали, что психологическая инерция — это устойчивое направление внутреннего движения. Человек не рождается тревожным. Он постепенно *становится* тревожным, потому что день за днём входит в ситуации неподготовленным, теряет состояние, не возвращается к нему полностью — и так формируется направление.

Но когда это направление уже сформировалось, человек перестаёт замечать его как направление. Он начинает воспринимать его как свою природу.

«Я тревожный» звучит как приговор. Как будто это моя суть, данная от рождения, и ничего с этим не поделаешь.

А если спросить иначе?

«Смогу ли я вернуться в состояние после того, как меня накрыло?»

В этом вопросе нет диагноза. Нет ярлыка. Нет окончательного «я такой». Есть только временное «меня накрыло». И есть вопрос: *а что дальше?*

Это переводит внимание с личности на процесс. С «кто я» на «что я делаю». С «какой я» на «в каком состоянии я сейчас нахожусь и могу ли я изменить его».

2.1. Вопрос вместо диагноза

Как перестать навешивать на себя ярлыки и начать спрашивать: «Вернусь ли я в состояние?»

Мы любим ставить диагнозы. Себе — особенно.

Нам кажется, что диагноз даёт ясность. «Я тревожный» — значит, понятно, что со мной происходит, я могу это объяснить, я могу предсказать своё поведение. Это даёт иллюзию контроля. И одновременно — лишает возможности измениться. Потому что если «я тревожный» — это моя суть, то любой срыв — это подтверждение того, что я прав, а не возможность для роста.

Диагноз становится самоисполняющимся пророчеством. Человек с ярлыком «тревожный» будет находить подтверждения своей тревоге везде и не заметит моментов спокойствия — потому что они не вписываются в историю. Человек с ярлыком «неудачник» будет видеть только свои ошибки и обесценивать успехи.

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.