

НАТАЛЬЯ ЧЕРМЕНСКАЯ

ТЕЛО — КАК — КОМПАС



ИСКУССТВО СЛЫШАТЬ
БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ



Наталья Черменская

**Тело как компас. Искусство
слышать бессознательное**

«Автор»

2026

Черменская Н.

Тело как компас. Искусство слышать бессознательное /
Н. Черменская — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь задумывались, почему ваше тело реагирует на определенные ситуации или мысли? Что если ваше тело пытается вам что-то сказать, но вы не знаете, как его слушать? Автор раскрывает тайны связи между телом и разумом, и показывает, как использовать это знание для улучшения своей жизни. Вы узнаете, как распознавать сигналы своего тела и использовать их для принятия более эффективных решений и достижения своих целей. Эта книга идеальна для тех, кто хочет взять под контроль свою жизнь и достичь новых высот в своей карьере и личном развитии. Вы получите технологии и методы для улучшения своей жизни, освободитесь от сомнений и страхов с помощью простых упражнений. Поймете язык своего тела и получите доступ к ресурсам своего подсознания. Найдите свой внутренний компас и начните принимать решения с уверенностью.

© Черменская Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Когда тело знает раньше нас	5
Глава 1. Загадка движущегося маятника	8
Глава 2. Идеомоторный акт: как мысль становится движением	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Наталья Черменская

Тело как компас. Искусство слышать бессознательное

Введение. Когда тело знает раньше нас

Вы сидите над выбором уже которую неделю. Составили список плюсов и минусов, и он не помог — обе колонки вышли примерно равными. Спросили совета у двух человек, они ответили противоположное. Проговорили все вслух, легли спать с решением, а утром оно рассыпалось. Вы возвращаетесь к одному и тому же по кругу, каждый раз с ощущением, что вот-вот поймете, и каждый раз не понимаете.

При этом тело давно ответило. Когда вы представляете первый вариант, дыхание чуть сбивается, в груди тяжелеет, плечи ползут вверх. Представляете второй — где-то в животе отпускает, дышится ровнее. Вы это чувствуете, но не считаете за ответ. Ощущения кажутся шумом, помехой, чем-то, что надо перетерпеть и отодвинуть, чтобы наконец подумать как следует.

Ответ есть. Вы просто не умеете читать язык, на котором он приходит.
Проверим это сразу, без всякой теории.

Лимон

Отложите лишнее и представьте лимон. Крупный, желтый, холодный из холодильника. Вы берете нож и режете его пополам — слышите, как чуть хрустит кожура, видите, как выступает сок на срезе. Берете одну половину, подносите ко рту и надкусываете прямо мякоть, как яблоко. Кислый сок заливает язык.

Остановитесь и проверьте рот.

У большинства людей к этому моменту прибавилось слюны. Вы не решали ее выделять. Не отдавали такой команды и не смогли бы отдать ее усилием воли, даже если бы захотели. Во рту не было лимона — был его образ у вас в голове. Образа хватило, чтобы запустить в теле настоящую физическую реакцию.

Это все, что вам нужно понять для начала, уместилось в один укус. Мысль превращается в телесный отклик помимо вашей воли. Тело отвечает на воображаемое так же, как на действительное, и делает это раньше, чем подключается сознательное «я». Со слюной вы отклик заметили, потому что он крупный. Большинство откликов мельче: легкое сжатие, тепло, сбой дыхания, еле уловимое движение. Их вы пропускаете. Потому что никто не учил вас на них смотреть.

Компас

У тела есть свойство, которым мы почти не пользуемся. Оно постоянно показывает направление. К чему тянет, от чего отталкивает, где спокойно, где сжато. Эти показания идут непрерывным фоном, тихо, под уровнем мыслей, даже когда вы заняты совсем другим.

Компас в кармане ведет себя так же. Стрелка всегда стоит на север, крутите вы прибор или нет, смотрите на него или забыли. Толку от стрелки ноль, пока вы не достали компас, не успокоили дрожащую руку и не научились читать, куда она встала. Тело устроено похоже.

Стрелка внутри вас работала всю жизнь. Вопрос был только в том, доставали вы прибор или нет.

Мешает одно. Стрелка тела двигается тихо, а внутри у нас громко. Мысли комментируют, оценивают, спорят, подсказывают желаемый ответ, забегают вперед с тревогой. На этом фоне тонкий отклик не слышен, как не слышен шепот в комнате, где орет телевизор. Первое, чему вам предстоит научиться, — это его приглушать. Потом доставать прибор и настраивать его. И лишь затем читать стрелку в обычной жизни, когда решать нужно быстро.

Прежде чем двигаться дальше, еще одна проба. Она ближе к делу, чем лимон.

Два «да»

Вспомните случай, когда вы на что-то согласились, и это оказалось верным. Хорошая работа, нужная встреча, поездка, которую чуть не отменили. Не разбирайте почему. Просто вернитесь в момент, когда сказали «да», и побудьте там несколько секунд. Восстановите картинку: где вы были, что видели, кому или чему говорили это «да».

Теперь проверьте тело. Как стоит грудь, что с плечами, что с дыханием, что с животом. Отметьте, не называя словами, просто побудьте в ощущении.

Вспомните другой случай. Вы согласились, и потом жалели. Взяли на себя лишнее, пошли, куда не хотели, сказали «да», чтобы не обидеть, а надо было отказаться. Вернитесь в тот момент. Та же картинка: где, что видели, кому говорили.

И снова проверьте тело. Грудь, плечи, дыхание, живот.

У большинства людей эти два состояния ощущаются по-разному. В первом обычно больше простора, тело словно раскрывается вперед и вверх. Во втором чаще что-то поджимается, сбивается темп дыхания, появляется вес в груди или в животе. Разница бывает четкой, бывает еле уловимой. Но она всегда есть.

Смотрите, что произошло. В обоих случаях вы когда-то сказали «да» словами. Но тело держало эти два «да» по-разному и держит до сих пор, спустя месяцы или годы. У него было свое мнение в обеих ситуациях. В первой вы с ним совпали и не пожалели. Во второй пошли против, отмахнулись от сжатия ради вежливости или логики, и это вышло боком. Тело знало заранее. Его просто никто не спросил.

Дальше вы научитесь спрашивать.

Те, кто идут рядом

Этой дорогой вы пойдете не одни. Рядом будут еще четверо героев — люди, которых жизнь вела через то же самое, каждого со своим вопросом и своим складом.

Одна привыкла доверять только цифрам и поначалу морщилась от всего, что нельзя посчитать. Другой застревал в сомнениях так, что простой выбор растягивался на месяцы. Третья умела читать чужие состояния по работе, а к себе подступиться не могла. Четвертый пришел, чтобы все опровергнуть, и честно предупредил об этом в первый же день.

Вопросы у них разные — про дело, про отношения, про переезд, про то, где вообще их место. Вы познакомитесь с ними ближе, когда начнется сама работа, и увидите, как один и тот же прием выглядит у рационала, у тревожного, у чуткого и у скептика. Кто-то из них наверняка окажется похож на вас. Их путь будет идти рядом с вашим, и к концу каждый придет к своему ответу.

Ваш вопрос

Прежде чем идти дальше, выберите один по-настоящему важный для вас вопрос. Тот, что сейчас правда вас занимает и на который логика не дает ясности. Менять работу или остаться. Съезжаться с человеком или подождать. Браться за дело или отказаться. Уходить из отношений, которые не радуют и не отпускают. Что-то, где обе колонки «за» и «против» выходят равными и оттого бесполезными.

Вопрос должен быть про реальную развилку, а не отвлеченный — «в чем смысл жизни» не подойдет. У него нет очевидного ответа, иначе вы бы его уже знали. И он вас цепляет: когда думаете о нем, внутри поднимается отклик — легкое волнение, тяжесть, притяжение.

Сформулируйте коротко и запишите. На листе, на первой странице блокнота, в заметках телефона — где удобно будет к нему возвращаться. Рядом оставьте пустое место.

Пока просто держите вопрос в поле зрения. Тело уже начало на него отвечать — вы почувствовали это, когда формулировали. Вспомните тот момент. Дальше вы научитесь этот ответ слышать.

Переверните страницу, когда вопрос будет записан.

Глава 1. Загадка движущегося маятника

Зимой 1853 года в гостиных Парижа, Лондона и Петербурга гас свет, и вокруг круглого стола рассаживались люди в вечерних платьях и сюртуках. Они клали ладони на столешницу, соединяли мизинцы в непрерывную цепь и ждали. Через несколько минут стол вздрагивал. Потом кренился, приподнимал ножку, поворачивался. Кто-то называл букву, стол стучал в ответ, и по стукам складывались слова — послания от умерших, предсказания, ответы про наследство и замужество.

Столоверчение захватило Европу за пару лет. К столам подсаживались не только скучающие дамы. Приходили врачи, юристы, профессора — люди, привыкшие ничему не верить на слово. Уходили растерянными: стол под их собственными руками двигался, а объяснить это движение они не могли.

Прежде чем разбираться, кто был прав, попробуйте кое-что сами. Это займет полминуты и объяснит больше, чем весь рассказ про столы.

Руки все расскажут

Встаньте и вытяните обе руки перед собой, параллельно полу, ладонями друг к другу, на ширине плеч. Закройте глаза.

Теперь вообразите. На правую ладонь сверху опускается тяжелая хозяйственная сумка, набитая консервами и картошкой. Она давит, тянет руку вниз, лямка режет ладонь, вы чувствуете вес. К левому запястью снизу привязан большой воздушный шар, надутый гелием. Он тянет вверх, легко, настойчиво, рука почти всплывает.

Держите этот образ секунд двадцать. Сумка тяжелеет, шар тянет выше. Не двигайте руками нарочно — просто ясно представляйте вес справа и легкость слева.

Теперь откройте глаза и посмотрите на руки.

У большинства людей руки разошлись. Правая опустилась, левая поднялась, иногда на десяток сантиметров, иногда больше. Вы не решали их двигать. Вы держали в голове картинку сумки и шара, а руки под нее подстроились сами. Если руки остались на месте — не беда, чувствительность у всех разная, и она нарабатывается. Попробуйте еще раз, сделав образ ярче: пусть сумка будет реально неподъемной, а шар размером с человека.

То, что вы сейчас проделали, — тот же механизм, что вертел столы. Образ движения запускает движение. Разница лишь в том, что участники сеансов не знали, что делают это сами.

Химик, который не верил ни в духов, ни в обман

Мишель Эжен Шеврель был к тому времени одним из самых уважаемых ученых Франции. Химик, директор красильных мастерских мануфактуры Гобеленов, он привык иметь дело с веществами, которые ведут себя одинаково при одинаковых условиях. Если раствор меняет цвет, у этого есть причина, и причину можно найти. Загадки его не восхищали. Они раздражали, пока оставались неразобранными.

Маятник попал к нему еще в молодости. Ему подарили «вопрошающий маятник» — грузик на нитке, который якобы по-разному качался над разными веществами: над ртутью так, над водой иначе, над живым человеком по-своему. Шеврель проверил. Маятник в его руке действительно раскачивался и менял поведение над разными предметами. Это его и зацепило: он-то знал, что не приказывал руке двигаться.

Дальше он повел себя как химик за опытом. Менял по одному условию и смотрел, что изменится.

Первым он изменил зрение. Пока Шеврель смотрел на маятник, тот качался. Когда он ставил между глазами и грузиком деревянный экран, чтобы не видеть колебаний, движение слабело и через несколько секунд гасло. Стоило убрать экран и снова увидеть маятник — он оживал. Связь была не с веществом под грузиком, а с тем, видит ли человек само колебание.

Вторым он изменил опору руки. Когда Шеврель следил за маятником и думал о направлении, размах рос. Когда клал руку на твердую подставку — движение прекращалось, сколько бы он ни думал о духах и тайных силах.

Картина сложилась простая и почти обидная. Маятник двигала рука. Рука двигалась сама, крошечными подрагиваниями мышц, которых человек не замечал и которыми не управлял. А запускал их мысленный образ движения. Человек представлял, как грузик пойдет по кругу, — рука начинала образу помогать. Видел, что грузик пошел, — образ усиливался, рука отвечала сильнее. Круг замыкался: мысль подталкивала руку, зрение подтверждало движение, подтверждение усиливало мысль. Экран разрывал круг, отнимая зрение. Подставка разрывала его, отнимая у руки движение. Убери любое звено — маятник вставал, потому что работать там было нечему. Духа там никогда не было.

Стол, который выдал себя стрелкой

В Лондоне столами занялся Майкл Фарадей — физик, открывший, как магнит рождает ток. К вертящимся столам он подошел с тем же, с чем подходил к любому неизвестному: построил прибор, отвечающий на один точный вопрос.

Вопрос был такой. Когда стол под руками поворачивается, что первично — стол тянет руки или руки толкают стол? Участники были уверены, что стол движет их ладони против воли. На глаз это не проверить: стол и руки идут вместе.

Фарадей склеил стопку картонных листов мягким составом так, чтобы они могли чуть сдвигаться друг относительно друга. Нижний крепился к столешнице, на верхний участник клал руки. Сбоку — легкая стрелка, которая при малейшем сдвиге верхнего листа отклонялась и показывала, куда ушли руки по сравнению со столом. Отстают руки от стола — стрелка в одну сторону. Опережают — в другую.

Стрелка всякий раз показывала одно: руки шли впереди стола. Люди толкали столешницу сами, опережая ее на доли миллиметра, и не замечали этого. А когда участник видел отклонившуюся стрелку и старался держать руки ровно, стол замирал вовсе. Получив возможность увидеть собственное невольное усилие, человек мог его прекратить.

Участники Фарадея не притворялись. Они искренне чувствовали, что стол движется сам. Их ощущение не было ложью — оно было ошибкой восприятия: тело делало работу, а сознание ее не регистрировало и потому искало причину снаружи.

Хотите поймать эту ошибку на себе? Еще одна короткая проба.

Кольцо из пальцев

Сцепите кисти в замок и вытяните указательные пальцы обеих рук вверх, прижав их друг к другу по всей длине. Держите пальцы рядом, но не сжимайте их вместе намеренно — пусть просто стоят параллельно, соприкасаясь.

Теперь представьте, что между кончиками пальцев вставлена тугая пружинка, которая разводит их в стороны. Она давит, пальцы расходятся, между ними растет зазор. Смотрите на пальцы и держите образ пружинки секунд пятнадцать.

У многих пальцы медленно разъезжаются сами, хотя команды разводить их вы не давали. Тот же идеомоторный отклик, что развел ваши руки с сумкой и шаром и что вертел столы под ладонями честных людей. Образ действия рождает микродвижение мышц, а оно копится в заметное движение.

Заметьте, что вы все это время не замечали работу мышц как таковую. Вы видели только результат — разошедшиеся пальцы. Ровно это происходило за столом: работа была, осознания работы не было.

Что осталось, когда духи ушли

Шеврель и Фарадей закрыли вопрос о духах. Столы через несколько лет вышли из моды, и историки записали их в курьезы.

Но под разоблаченной мистикой обнаружилось кое-что интереснее любого духа. Оба ученых, каждый со своей стороны, наткнулись на одно. Мысль о движении рождает движение. Не в переносном смысле — физически: представление о том, как рука или предмет пойдут в какую-то сторону, запускает в мышцах реальную, измеримую работу, которой человек не сознает. Между «подумал о движении» и «двинулся» нет промежуточного решения двигаться. Рука трогается сама, а сознание в лучшем случае замечает итог.

Если тело откликается на образ помимо воли, значит, есть канал, по которому изнутри наружу проходит информация, минуя сознательный контроль. Столы и маятники были грубыми усилителями этого канала, обвешанными мистикой. Сам канал никуда не делся. Он работает в каждом, кто держит грузик на нитке, — и работал в ваших руках минуту назад.

Осталось увидеть его в чистом виде. Без сумки, без пружинки, на инструменте, которым вы еще много раз воспользуетесь.

Грузик на нитке

Возьмите небольшой грузик и нитку сантиметров двадцать. Подойдет кольцо, гайка, ключ, кулон — что угодно, что можно подвесить и что свободно висит.

Сядьте за стол. Поставьте локоть на столешницу, возьмите верхний конец нитки большим и указательным пальцами, дайте грузику повиснуть. Локоть на опоре, кисть на весу, грузик неподвижен. Подождите, пока он успокоится после того, как вы его подняли.

Теперь просто смотрите на грузик и представляйте, что он качается вперед-назад, от вас и к вам. Не двигайте рукой, не решайте двигать. Держите пальцы так же спокойно и мысленно рисуйте линию: от вас и к вам, от вас и к вам.

Дайте себе минуту. Иногда проходит пять секунд, иногда полминуты, прежде чем что-то начнется.

У большинства грузик трогается и начинает раскачиваться в ту сторону, которую вы рисовали. Сначала едва-едва, потом заметнее. Кто-то видит движение почти сразу, и это слегка пугает — рука ведь неподвижна. Другой ловит миллиметровое подрагивание и не уверен, есть ли оно. У кого-то в первый раз не происходит ничего. Это тоже нормальный исход, а не ваша неудача.

Если движение пошло, смените образ. Нарисуйте не линию, а круг — грузик идет по часовой стрелке. Держите руку спокойно и смотрите. Часто через несколько секунд грузик перестраивается под новый образ и начинает описывать круг.

А теперь повторите на себе оба опыта Шевреля.

Пусть грузик качается. Не останавливая руку, отведите взгляд в сторону, перестаньте следить за грузиком краем глаза — просто смотрите мимо. Размах спадет. Верните взгляд

— движение вернется. Вы только что убрали и вернули то самое зрительное подтверждение, которое Шеврель гасил экраном.

Теперь другой контроль. Пусть грузик снова качается, а вы опустите руку и плотно прижмите запястье и предплечье к столу, лишив кисть свободы. Движение умрет, сколько ни думай о круге. Отнимите у руки возможность двигаться — и образу нечем стать.

Вы своими руками воспроизвели два опыта, которыми полтора века назад мистику отделили от физиологии.

Не спрашивайте пока грузик ни о чем. Не ждите ответов «да» и «нет», не пытайтесь узнать с его помощью что-то о своей жизни. Задача была одна — увидеть глазами то, что теперь вы знаете и на ощупь. Вы подумали о движении. Рука, которую вы держали неподвижной, откликнулась. Грузик показал этот отклик, раздув его до размаха, видимого глазом.

То, что висит у вас на нитке, — не гадалка и не игрушка с духами. Это усилитель. Он берет микроскопическую работу мышц, слишком мелкую, чтобы заметить ее напрямую, и переводит в движение, которое видно. Тем же каналом, которым образ круга дошел до вашей руки, позже пойдет кое-что важнее — согласие и отказ, притяжение и сопротивление, тихие ответы тела на вопросы, где логика бессильна.

Пока хватит того, что вы этот канал нашли и трижды за последние минуты почувствовали, как он работает.

Глава 2. Идеомоторный акт: как мысль становится движением

У явления, которое развело ваши руки с воображаемой сумкой и раскачало грузик, есть имя. Его дал английский физиолог Уильям Карпентер в 1852 году, когда разбирал, почему у людей дергаются руки при мысли о действии, которого они не совершают. Он сложил два латинских корня: *idea* — образ, мысль, и *motor* — движение. Получился идеомоторный акт. Мысленный образ движения сам, без отдельного приказа воли, порождает в мышцах реальное движение.

Слово важно не само по себе, а тем, что оно закрывает. Пока то, что вы чувствовали в руках, оставалось безымянным, его легко было списать на случайность или самовнушение. Теперь у этого есть название и объяснение с точки зрения физиологии. Карпентер показал: между «я подумал о движении» и «мышца сработала» нет промежуточного звена, где вы сознательно решаете двигаться. Образ и движение соединены напрямую. Решение здесь лишнее.

Проверьте, насколько напрямую. Одна проба, и дальше пойдем к тому, как это устроено внутри.

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.