

НЕГАТИВ

ЛОВУШКА МЫШЛЕНИЯ
КОТОРУЮ ТЫ НЕ ВИДИШЬ



МАРАТ АБДУЛИН

Марат Абдулин

НЕГАТИВ. Ловушка мышления, которую ты не видишь

<https://litres.ru/74277472>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни люди замечают возможности, а другие видят только проблемы? Почему негативные мысли способны настолько изменить восприятие реальности, что человек перестаёт видеть очевидное? И главное — почему многие даже не подозревают, что уже оказались внутри этой ловушки?

Эта книга не о плохом настроении и не о призывах мыслить позитивно. Она показывает, как формируется негативное мышление, почему оно незаметно становится привычным способом восприятия мира и начинает влиять на решения, отношения, работу, здоровье и качество жизни.

Автор последовательно разбирает внутренние механизмы негативного мышления, объясняя, почему человек нередко страдает не столько от самих обстоятельств, сколько от того, как он их воспринимает. Вместо поверхностных советов книга помогает увидеть источник проблемы, понять причины внутреннего негатива и научиться смотреть на реальность более ясно, трезво и объективно.

Содержание

Глава	4
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1 ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВ	10
Что такое негативное мышление	
Как негатив становится привычным способом мышления	12
Как негатив становится привычкой	15
Почему человек защищает бесполезное мышление	17
ГЛАВА 2 КАК РАБОТАЕТ НЕГАТИВНЫЙ ПАРТНЁР	19
Негативный партнёр говорит голосом человека	
Как он подменяет размышление пережёвыванием	22
Как он создаёт внутренний спор	25
Как он заставляет снова и снова возвращаться к ситуации	28
Роль обиды	31
Роль страха	34
Роль тревоги	37
Роль раздражения	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

НЕГАТИВ. Ловушка мышления, которую ты не видишь

Глава

Марат Абдулин

Н е г а т и в

Ловушка мышления

которую ты не видишь

2-е издание, исправленное и дополненное.

Во втором издании исправлены неточности, переработаны отдельные разделы и добавлены новые материалы, которые позволяют глубже понять механизм описываемой ловушки.

© Абдулин М.Р. Негатив. Ловушка мышления, которую ты не видишь. 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВ

Что такое негативное мышление

Как негатив становится привычным способом мышления

Как негатив становится привычкой

Почему человек защищает бесполезное мышление

ГЛАВА 2

КАК РАБОТАЕТ НЕГАТИВНЫЙ ПАРТНЁР

Негативный партнёр говорит голосом человека

Как он подменяет размышление пережёвыванием

Как он создаёт внутренний спор

Как он заставляет снова и снова возвращаться к ситуации

Роль обиды

Роль страха

Роль тревоги

Роль раздражения

Роль саможалости

Роль внутреннего суда

Почему негативное мышление не приводит к решению

Как негатив постепенно ослабляет человека

ГЛАВА 3

ОБИДА, МЕСТЬ И ВНУТРЕННИЙ СУД

Как рождается желание доказать

Как человек мысленно наказывает обидчика

Почему это кажется справедливым

Почему это не приносит пользы

Обидчик уже ушёл, а человек остался внутри события

Иллюзия победы в воображении

Как месть в мыслях разрушает самого человека

Почему внутренний суд не заканчивается

Цена внутренней мести

ГЛАВА 4

НЕГАТИВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Когда что-то пошло не так

Спустило колесо

Опоздание

Потеря денег

Ошибка в работе

Болезнь и усталость

Семейные трудности

Воспитание детей

Ненависть

Ожидание

Мечты

Учёба

Физическое развитие

Почему негатив делает проблему тяжелее

Почему вопрос «почему это случилось со мной» часто бесполезен

Правильный вопрос: что сейчас нужно сделать

Как мыслить продуктивно в трудной ситуации

Как позитивный партнёр возвращает человека к действию

Как цель собирает внимание и возвращает направление

Пережёвывание цели

Опыт

Как задача возвращает силу

ГЛАВА 5

ПОЗИТИВНЫЙ ПАРТНЁР

Как отличить полезную мысль от бесполезной

Где заканчивается моё влияние

Как мысль превращается в действие

Как продуктивное мышление укрепляет человека

НОВОЕ ПОНИМАНИЕ

Негатив не был силой

Негативный партнёр теряет власть, когда становится видимым

Мысль должна служить человеку, а не разрушать его

Теперь человек может думать иначе

Чтобы изменить прошлое,

Делай правильный выбор в настоящем.

ВВЕДЕНИЕ

Есть процессы, которые настолько привычны и распространены, что большинство людей никогда не замечают их. Они живут внутри них всю жизнь, принимают их за собственное мышление и искренне убеждены, что именно так и должно быть. Им кажется, что они просто размышляют, анализируют, переживают, защищают себя и пытаются разобраться в происходящем. Они не подозревают, что значительная часть этого внутреннего процесса не приносит никакой пользы и постепенно переводит их из состояния ясного и продуктивного мышления в состояние пассивного существования. Но человек, который однажды увидел этот механизм, начинает воспринимать реальность совершенно иначе. Он замечает то, что раньше казалось невидимым. Он видит, как люди часами, днями и годами находятся внутри собственных обид, тревог, сожалений, фантазий и внутренних споров, искренне считая это нормальной частью жизни. Он видит, как огромные запасы внимания, времени, энергии и умственных способностей расходуются на процессы, которые не решают ни одной задачи и не приближают человека ни к одной реальной цели. Это открытие одновременно приносит два сильных чувства. Первое — облегчение. Потому что становится понятной причина многих состояний: усталости, рассеянности, внутреннего напряжения, потери мотивации.

вации и ощущения, что жизнь проходит, а движение вперёд не происходит. Второе — глубокое осознание того, насколько незаметным может быть этот процесс и как долго человек способен находиться в нём, даже не подозревая, что собственное мышление работает против него. После этого уже невозможно смотреть на жизнь так, как раньше. Становится ясно, что многие люди живут, полностью доверяя каждому своему внутреннему импульсу, не замечая, что их внимание постоянно переключается с полезного мышления на бесполезное пережёвывание. Они уверены, что думают, хотя на самом деле лишь повторяют один и тот же внутренний процесс, который постепенно ослабляет их и лишает способности использовать свой разум с максимальной пользой. Именно этому скрытому механизму посвящена эта книга. Она показывает, как распознать процесс, который большинство людей никогда не замечают, и как вернуть мышление в его естественное состояние — ясное, продуктивное и направленное на реальную жизнь. После этого человек начинает видеть не только собственное мышление, но и саму реальность гораздо точнее. И именно с этого момента открывается возможность жить иначе.

ГЛАВА 1

ЧТО ТАКОЕ НЕГАТИВ

Что такое негативное мышление

Большинство людей считают негативом неприятные мысли или тяжёлые эмоции. Но сами по себе ни мысли, ни чувства не являются проблемой. Они естественны и возникают у каждого человека. Настоящая проблема начинается тогда, когда мышление перестаёт выполнять свою основную задачу. Разум дан человеку для того, чтобы понимать происходящее, принимать решения и находить путь к действию. Пока мышление помогает увидеть ситуацию, сделать вывод или определить следующий шаг, оно выполняет своё назначение. Но если мысль перестаёт вести к пониманию или действию и начинает бесконечно повторяться, она превращается в замкнутый внутренний процесс. Человек снова и снова возвращается к одному и тому же разговору, событию или переживанию. Он мысленно спорит, оправдывается, обвиняет, пытается изменить уже произошедшее или заранее проживает ещё не наступившие события. При этом ему кажется, что он продолжает размышлять и искать решение. Но если посмотреть на результат, становится видно, что ничего не меняется. Мысль не приводит ни к новому пониманию, ни к действию. Она лишь продолжает саму себя. Именно поэтому

негатив определяется не содержанием мыслей, а способом мышления. Одна и та же жизненная ситуация может привести человека либо к поиску решения, либо к бесконечному внутреннему пережёвыванию. В первом случае мышление помогает двигаться вперёд. Во втором оно начинает существовать ради самого процесса, постепенно расходуя внимание, силы и внутреннюю энергию человека. Поэтому позитивное мышление — это вовсе не попытка убеждать себя, что всё хорошо, и не стремление заменить неприятные мысли приятными. Оно означает совсем другое: направлять мышление туда, где оно действительно приносит пользу. Если ситуацию можно изменить — искать действие. Если изменить её уже невозможно — завершить внутренний процесс и освободить внимание для настоящей жизни. Именно этот непродуктивный способ мышления и станет предметом дальнейшего разбора.

Как негатив становится привычным способом мышления

Негативное мышление редко возникает сразу в готовом виде. Оно формируется постепенно. Всё начинается с реального события: неприятного разговора, ошибки, неопределённости или несбывшегося ожидания. Естественно, человек реагирует на происходящее, пытается понять ситуацию и найти решение. До этого момента никакой проблемы ещё нет. Ловушка возникает позже — тогда, когда полезное размышление уже выполнило свою задачу, но мышление не останавливается. Вместо вывода и действия человек продолжает возвращаться к одному и тому же. Он снова прокручивает разговор, мысленно меняет сказанные слова, строит новые варианты развития событий, оценивает произошедшее, хотя новой информации уже не появляется. Именно этот переход обычно остаётся незамеченным. Человеку кажется, что раз событие было важным, значит, и дальнейшие размышления должны быть полезными. Но сама причина ещё не делает полезным каждое её продолжение. Особенность негативного мышления в том, что оно никогда не выглядит бесполезным. Оно приходит как естественное продолжение собственных мыслей. Человек не воспринимает его как отдельный процесс, который можно проверить или остановить.

Наоборот, ему кажется, что он всё ещё разбирается, анализирует и пытается понять ситуацию. Он оценивает своё мышление по причине, из которой оно возникло, но почти никогда — по результату. Главный вопрос остаётся незадаанным: **что это мышление даёт теперь?** Постепенно такой способ думать становится привычным. Для его запуска уже не требуется серьёзного события. Достаточно небольшого неудобства, случайного воспоминания или неопределённости — и внимание снова движется по знакомому пути. Человек начинает воспринимать этот процесс как естественную часть себя. Ему кажется, что он «такой человек», хотя на самом деле речь идёт не о характере, а о многократно повторённой привычке. Именно поэтому негативное мышление оказывается таким устойчивым. Человек замечает разные темы своих переживаний, но не замечает, что способ мышления остаётся одним и тем же. Меняются события, люди и обстоятельства, но внутренний процесс повторяется снова и снова. Он создаёт ощущение занятости, однако не приносит ни большей ясности, ни решения, ни внутреннего завершения. Настоящее изменение начинается тогда, когда внимание впервые переносится с содержания мыслей на сам способ мышления. Человек перестаёт спрашивать только: «Почему я об этом думаю?» — и задаёт другой вопрос: «Куда ведёт эта мысль?» Именно в этот момент становится заметно то, что раньше казалось естественным. Человек начинает видеть не только то, о чём он думает, но и то, как работает его мышление. А ко-

гда механизм становится видимым, появляется возможность перестать следовать ему автоматически.

Как негатив становится привычкой

Ни одна привычка не возникает мгновенно. Негативное мышление тоже не появляется однажды в готовом виде. Оно закрепляется постепенно, каждый раз повторяя один и тот же способ реагирования на происходящее. Всё начинается с реального события. Человек сталкивается с неприятной ситуацией, испытывает естественную эмоциональную реакцию и пытается понять, что произошло. Пока мышление помогает увидеть причину, сделать вывод или определить дальнейшее действие, оно выполняет свою задачу. Но если после этого мысль не завершается, а продолжает возвращаться снова и снова, начинает формироваться совсем другой процесс. Каждый новый мысленный возврат кажется оправданным. Человеку кажется, что он ещё не до конца понял ситуацию, не всё учёл или не нашёл окончательного ответа. Поэтому он снова возвращается к одним и тем же событиям, каждый раз надеясь увидеть что-то новое. Но постепенно происходит незаметная подмена. Повторение начинает восприниматься как размышление, хотя нового понимания уже не появляется. Со временем такой способ мышления становится привычным. Теперь для его запуска уже не нужны серьёзные события. Достаточно небольшого неудобства, случай-

ного воспоминания или неопределённости, чтобы внимание снова пошло по знакомому пути. Человек уже не выбирает этот способ мышления сознательно. Он воспроизводится автоматически, потому что многократно повторялся раньше. Именно поэтому негативное мышление кажется естественным. Оно возникает настолько быстро, что человек редко замечает момент его начала. Ему начинает казаться, что он просто такой человек: слишком переживает, всё принимает близко к сердцу или постоянно всё анализирует. Но на самом деле речь идёт не о характере, а о привычке, которая постепенно стала восприниматься как часть личности. В этом и заключается главная особенность любой привычки: чем чаще она повторяется, тем менее заметной становится. Человек перестаёт видеть сам процесс и начинает замечать только его содержание. Сегодня он переживает из-за одного, завтра — из-за другого, но сам способ мышления остаётся неизменным. Меняются лишь темы, а внутренний механизм продолжает работать одинаково. Именно поэтому первый шаг к изменениям начинается не с борьбы с негативными мыслями, а с умения увидеть саму привычку. Пока она остаётся незаметной, она продолжает управлять человеком автоматически. Но как только человек начинает различать этот механизм, у него появляется возможность выбирать, продолжать его или нет.

Почему человек защищает бесполезное мышление

Самое удивительное заключается в том, что человек редко защищает негатив осознанно. Наоборот, ему кажется, что он защищает что-то важное. Он убеждён, что продолжает думать потому, что пытается разобраться, подготовиться, восстановить справедливость, проявить осторожность или не остаться равнодушным. Поэтому отказ от этих мыслей начинает восприниматься как слабость или безразличие. Именно здесь скрывается одна из главных ловушек. Негатив почти никогда не предлагает себя как бесполезное мышление. Он выдаёт себя за полезную работу разума. Человек чувствует, что внутри постоянно что-то происходит, и поэтому ему кажется, что он движется к решению. Но внутреннее движение ещё не означает реального продвижения. Постепенно возникает опасная подмена. Вместо того чтобы защищать себя в реальности, человек начинает защищать своё право бесконечно думать об одной и той же ситуации. Вместо подготовки появляется бесконечное проигрывание будущих сценариев. Вместо решения — внутренний спор. Вместо действия — ощущение занятости. Поэтому отказаться от такого мышления оказывается намного труднее, чем кажется. Человек перестаёт воспринимать его как проблему. Самое удивитель-

ное заключается в том, что человек начинает защищать не саму проблему, а способ мышления, который возник вокруг неё. И пока это остаётся незаметным, негатив почти невозможно отличить от обычного размышления.

ГЛАВА 2 КАК РАБОТАЕТ НЕГАТИВНЫЙ ПАРТНЁР

Негативный партнёр говорит голосом человека

Самая тонкая и опасная особенность негативного мышления в том, что оно никогда не звучит как что-то чужое. Человек не слышит внутри себя «чужой голос», не ощущает давления извне. Всё, что происходит, воспринимается как его собственные мысли. Это и создаёт главную иллюзию: если это мои мысли, значит, это и есть я. Значит, это правильно. Значит, этому можно доверять. Негативный партнёр не приходит с предупреждением. Он не говорит: «сейчас начнётся бесполезный процесс». Он говорит привычно, спокойно, логично. Иногда даже убедительно. Его фразы не выглядят странными или нелепыми. Наоборот, они звучат так, будто это здравое рассуждение. Именно поэтому человек не отделяет себя от этого потока и не замечает момента, когда начинает ему следовать. Особенность в том, что этот голос всегда совпадает с внутренним тоном человека. Он не отличается по звучанию, не имеет акцента, не вызывает подозрения. Он использует те же слова, те же обороты, те же привычные формулировки. Если человек склонен к резкости —

мысли будут резкими. Если он склонен к спокойному анализу — мысли будут выглядеть как «глубокое размышление». Но суть при этом остаётся одной и той же: процесс идёт, а результата нет. Из-за этого создаётся полное ощущение контроля. Человек не просто думает — он как будто управляет процессом. Он выбирает формулировки, меняет интонацию, усиливает аргументы. Ему кажется, что он ведёт диалог сам с собой, а значит, может в любой момент остановиться. Но на практике этого не происходит. Мысль не завершается, она продолжает сама себя.

Иногда это выглядит почти как репетиция. Человек прокручивает разговор, который уже был, или который только может быть. Он подбирает слова, выстраивает фразы, усиливает ответы. Внутри всё звучит уверенно, чётко, убедительно. Там он выигрывает любой спор, ставит точку, расставляет всё по местам. Но реальность в этом не участвует. Это закрытая система, где один и тот же человек задаёт вопрос и сам же на него отвечает. И в этом есть тонкая подмена. Человек не замечает, что он не думает для решения. Он думает для продолжения. Голос не ведёт его к выходу из ситуации, он удерживает его внутри неё. Но поскольку этот голос звучит как собственный, возникает ощущение, что всё происходит осознанно и правильно. Особенно ярко это проявляется в моменты, когда эмоция уже прошла, а мышление продолжается. Ситуация закончилась, разговор завершён, ничего изменить уже нельзя — но внутри всё ещё идёт процесс.

И он выглядит как осмысленный. Человек может даже сказать: «я просто думаю». Но если посмотреть внимательнее, становится видно: мысль не движется, она ходит по кругу.

Можно представить это так: как будто человек сел за стол с самим собой и решил обсудить вопрос. Только проблема в том, что этот «собеседник» не заинтересован в том, чтобы разговор закончился. Ему важно, чтобы он продолжался. И поскольку оба голоса звучат одинаково, человек не замечает, что на самом деле он не ведёт диалог — он застрял внутри одного и того же процесса. Самое важное здесь — увидеть, что совпадение голоса не означает истинность содержания. То, что мысль звучит как «моя», не делает её полезной. Это всего лишь привычная форма подачи, к которой человек привык. И пока эта форма не вызывает сомнений, сам процесс остаётся незаметным. Когда это становится очевидным, появляется первый разрыв между человеком и его мыслями. Не борьба, не подавление, а простое различие: мысль — это не всегда действие и не всегда решение. Иногда это просто повторяющийся процесс, который говорит голосом человека, чтобы остаться незамеченным.

Как он подменяет размышление пережёвыванием

Размышление всегда направлено вперёд. У него есть цель: понять, решить, определить следующий шаг. Оно заканчивается там, где появляется ясность. Пережёвывание устроено иначе. У него нет цели, кроме самого процесса. Оно не ведёт к решению — оно удерживает внутри ситуации, создавая ощущение, что работа идёт. Подмена происходит незаметно. Человек начинает с обычной мысли: что произошло, почему это случилось, что с этим делать. Но вместо того чтобы прийти к ответу, он остаётся внутри процесса и начинает повторять одни и те же элементы. Он возвращается к словам, к деталям, к интонациям, к возможным вариантам — не для того, чтобы продвинуться, а потому что мысль не завершается. И в этот момент появляется ощущение, что он «разбирается». Внутри всё выглядит серьёзно: идёт анализ, прокручиваются варианты, строятся фразы. Но если посмотреть на результат, становится видно, что ничего не меняется. Мысль не приближает к действию. Она просто возвращается в исходную точку и запускается заново.

Особенно хорошо это видно в ситуациях, которые уже закончились. Размышление там теряет смысл, потому что повлиять на прошлое невозможно. Но пережёвывание как раз в

таких ситуациях чувствует себя комфортно. Оно не требует результата, ему достаточно самого процесса. Человек может часами возвращаться к одному и тому же разговору, каждый раз немного меняя формулировки, но оставаясь внутри одного и того же круга. Возникает иллюзия глубины. Кажется, что раз мысль продолжается, значит, она ещё не закончена. Что нужно «додумать», «докрутить», «дожать». Но на практике никакого «дожима» не происходит. Есть только повторение. Как будто человек читает одну и ту же страницу снова и снова, надеясь, что в какой-то момент там появится новый абзац. Иногда это доходит до почти механического уровня. Ситуация уже не вызывает сильной эмоции, но мысль продолжает возвращаться по привычке. Человек может даже отвлечься, заняться делами, а потом снова поймать себя на том, что внутри всё тот же разговор. Не потому, что это нужно, а потому что процесс уже запущен и не был завершён. И здесь важно увидеть разницу. Размышление задаёт вопрос: «что мне нужно сейчас сделать?» Пережёвывание задаёт другой вопрос, хотя и не формулирует его прямо: «что ещё можно об этом подумать?» Первый ведёт к действию, второй — к продолжению. И пока человек не различает эти два состояния, одно легко маскируется под другое.

Позитивное, продуктивное мышление в этом месте всегда короткое. Оно не растягивается без необходимости. Оно либо находит решение, либо признаёт, что решения нет, и завершает процесс. Пережёвывание же не знает завершения.

Оно держится на ощущении, что ещё «не всё сказано», хотя на самом деле всё уже давно повторено. Как только это становится видно, сама подмена теряет силу. Человек начинает замечать момент, когда мысль перестаёт двигаться и начинает повторяться. И в этот момент появляется возможность не продолжать автоматически, а вернуться к тому, что действительно имеет смысл — к действию, к задаче, к реальности.

Как он создаёт внутренний спор

Одна из самых изощрённых форм работы негативного партнёра — это создание ощущения диалога. Человеку кажется, что он рассматривает ситуацию с разных сторон, взвешивает аргументы, пытается прийти к объективному выводу. На деле же внутри запускается замкнутый спор, в котором нет цели прийти к решению — есть цель продолжать сам процесс. Всё начинается с простой мысли. Затем появляется вторая, как будто противоположная. Потом третья, которая уточняет, усиливает, добавляет детали. И очень быстро человек оказывается в положении, где он одновременно и обвиняет, и оправдывает, и доказывает, и опровергает. Внутри создаётся ощущение движения, как будто идёт работа. Но если посмотреть на итог, становится видно: никакого продвижения нет. Этот спор всегда устроен так, чтобы не закончиться. Как только одна сторона «выигрывает», тут же появляется новая мысль, которая ставит всё под сомнение. Человек только пришёл к выводу — и сразу возникает: «а если всё было не так», «а вдруг я ошибаюсь», «а может, надо было по-другому». И процесс начинается заново.

Особенность этого внутреннего спора в том, что он не требует реального оппонента. Все роли распределяются внутри одного и того же человека. Он сам задаёт вопрос, сам отвечает, сам возражает, сам же снова отвечает на возражение. И

поскольку всё это происходит в одном сознании, создаётся иллюзия глубины и серьёзности. Хотя на практике это просто зацикленный процесс. Иногда это выглядит почти как судебное заседание без судьи. Есть обвинение, есть защита, есть аргументы, есть эмоции — но нет того, кто поставит точку. Заседание продолжается, заседание переносится, появляются новые «доказательства», старые пересматриваются. И так без конца. Решение не принимается, потому что оно не является целью. Особенно легко это заметить в ситуациях, где человек не может повлиять на исход. Разговор уже прошёл, событие уже произошло, ничего изменить нельзя. Но внутри продолжается спор: кто прав, кто виноват, что нужно было сказать, как нужно было поступить. И чем дольше это продолжается, тем сильнее ощущение, что вопрос всё ещё открыт.

Есть ещё одна тонкость. Человеку кажется, что этот внутренний спор делает его более точным, более внимательным, более глубоким. Но на практике происходит обратное. Постоянное переключение между позициями размывает ясность. Он уже не понимает, где его собственная точка зрения, потому что внутри звучат сразу все возможные варианты. Позитивное, продуктивное мышление не спорит бесконечно. Оно рассматривает варианты до тех пор, пока не появляется решение или понимание, что решение сейчас невозможно. После этого процесс завершается. Негативный партнёр не заинтересован в завершении. Ему важно, чтобы

спор продолжался, потому что именно в этом он и существует. Когда человек начинает замечать этот механизм, многое становится на свои места. Внутренний спор перестаёт казаться чем-то необходимым и важным. Становится видно, что это не поиск истины, а привычка держать внимание внутри одного и того же круга. И в этот момент появляется возможность не включаться в очередной раунд, а выйти из него и направить мышление туда, где оно действительно нужно.

Как он заставляет снова и снова возвращаться к ситуации

Одна из самых упрямых особенностей негативного партнёра в том, что он не отпускает завершённое. Ситуация уже прошла, разговор закончился, событие осталось в прошлом — но внутри оно продолжает «жить», как будто его можно ещё изменить. И человек снова и снова возвращается туда вниманием, как будто там осталось что-то недоделанное. Возврат никогда не выглядит как принуждение. Он приходит в виде обычной мысли: «надо ещё раз это прокрутить», «я, кажется, не до конца понял», «там был важный момент». И человек снова открывает эту ситуацию внутри себя. Но вместо того чтобы закрыть её, он запускает тот же самый процесс, который уже был: анализ, спор, попытки что-то уточнить. Проблема в том, что в этих возвращениях нет новой информации. Всё, что человек использует, уже было. Он просто меняет порядок, интонации, акценты, но содержание остаётся тем же. Это как перекладывать одни и те же вещи в ящике в надежде, что при перестановке появится что-то новое. Не появляется. Меняется только ощущение движения. Особенно активно это происходит тогда, когда ситуация задела эмоцию. Обиду, раздражение, несправедливость. Эти состояния создают ощущение незавершённости. И негатив-

ный партнёр тут же использует это как повод: «значит, надо ещё подумать». Но думание в этом случае не завершает, а только удерживает человека внутри того, что уже прошло. Иногда это доходит до автоматизма. Человек может даже не заметить, как снова оказался в той же ситуации мысленно. Он занимается своими делами, и вдруг ловит себя на том, что внутри уже идёт знакомый диалог. Как будто кто-то незаметно нажал кнопку воспроизведения. И самое интересное — он не помнит момента, когда нажал её сам. Есть ощущение, что если перестать возвращаться, что-то будет упущено. Что ситуация останется «неразобранной», «незакрытой». Но на практике происходит обратное. Чем чаще человек возвращается, тем более открытой она остаётся. Потому что каждый новый заход не завершает процесс, а продлевает его.

Это можно сравнить с дверью, которую человек пытается закрыть, постоянно открывая её, чтобы проверить, закрыта ли она. Он подходит, открывает, смотрит, снова закрывает — и через минуту возвращается, потому что «не до конца уверен». В итоге дверь никогда не остаётся закрытой надолго, не потому что она не закрывается, а потому что её постоянно открывают заново. Негативный партнёр удерживает внимание именно таким способом. Он не даёт ситуации уйти в прошлое, потому что каждый раз возвращает к ней мысль. И пока это происходит, у человека нет ресурса для настоящего. Внимание занято тем, что уже не существует. Внимание в таких моментах ведёт себя странно: оно возвра-

щается не потому, что там есть решение, а потому что там уже был процесс. И чем чаще происходит этот возврат, тем более «знакомым» и естественным он кажется. В итоге человек уже не возвращается к ситуации — он живёт внутри неё, хотя она давно закончилась. Вот это и есть точка, где важно увидеть не саму ситуацию, а сам факт возвращения.

Роль обиды

Обида — это один из самых удобных инструментов, через который негативный партнёр закрепляется внутри человека. Она создаёт сильное ощущение незавершённости и одновременно даёт внутреннее разрешение не отпускать ситуацию. Человек чувствует, что с ним поступили неправильно, и это ощущение становится основанием для продолжения мыслительного процесса. В обиде всегда есть скрытое ожидание: должно было быть иначе. Человек не просто фиксирует факт произошедшего, он удерживает внутри себя образ того, как «правильно» должно было быть. И между этими двумя точками — реальностью и ожиданием — возникает напряжение. Именно это напряжение и становится топливом для повторяющегося мышления. Дальше включается привычный процесс. Человек возвращается к словам, к интонациям, к деталям. Он мысленно продолжает разговор, добавляет то, что не сказал, усиливает свои аргументы, иногда даже меняет ход событий так, как ему хотелось бы. Внутри всё выглядит убедительно и логично. Там он уже не растерян, не застигнут врасплох — там он точен, собран и прав. Но вся эта работа не меняет исходной ситуации. Она существует только внутри. Обидчик не слышит этих ответов, не участвует в этих объяснениях, не присутствует в этих «исправленных» версиях разговора. И в этом есть парадокс: чем больше че-

ловек «отстаивает» себя внутри, тем дальше он уходит от реального влияния на ситуацию. Обида удерживает внимание особенно крепко, потому что даёт ощущение справедливости. Человек не просто думает — он как будто восстанавливает баланс. Он чувствует, что имеет право на это состояние, что «так и должно быть». И это внутреннее согласие делает процесс устойчивым. Его не хочется останавливать, потому что кажется, что остановка будет означать уступку или слабость. Иногда это превращается в тихий внутренний фон. Снаружи человек может заниматься делами, общаться, работать, но внутри всё ещё идёт тот самый разговор. Он уже не такой яркий, как в начале, но он не исчезает. Он просто становится привычным сопровождением, к которому человек привыкает, как к постоянному шуму.

Есть ещё одна деталь, которая редко замечается. Обида постепенно меняет сам взгляд на происходящее. Она начинает влиять на новые ситуации, на новые разговоры, на отношение к людям. Человек становится более настороженным, более чувствительным к словам, быстрее ожидает повторения того, что уже было. И тем самым как будто сам готовит почву для следующего круга. При этом внешне всё может выглядеть вполне разумно. Человек «помнит», «учится на опыте», «делает выводы». Но если посмотреть глубже, становится видно, что он не выходит из ситуации, а переносит её внутрь и продолжает жить с ней. Обида не требует усилий, чтобы продолжаться. Ей не нужно ничего нового. До-

статочно одного воспоминания, одного намёка, одного похожего слова — и процесс снова разворачивается. И каждый раз кажется, что это тот самый «последний раз», когда нужно это додумать до конца. Но этот «последний раз» не наступает, потому что сама форма мышления не предполагает завершения.

Роль страха

Страх отличается от обиды тем, что он направлен не в прошлое, а в будущее. Он не удерживает то, что уже произошло, а начинает заранее прокручивать то, что ещё не случилось. И именно здесь негативный партнёр получает почти неограниченное пространство для работы — ведь будущее можно представить как угодно. Всё начинается с простой мысли: «а если...». И дальше включается цепочка. «А если не получится», «а если будет хуже», «а если я не справлюсь». Эти варианты не требуют доказательств, потому что они относятся к тому, чего ещё нет. Но при этом воспринимаются как вполне реальные, как будто человек уже находится внутри этих событий. Особенность страха в том, что он создаёт ощущение подготовки. Человеку кажется, что он заранее продумывает возможные трудности, готовится к ним, становится более осторожным. Внутри возникает чувство, что это полезный процесс: лучше подумать заранее, чем столкнуться с неожиданностью. И именно это ощущение делает страх убедительным. Но если посмотреть внимательнее, становится видно, что вместо подготовки происходит моделирование проблем без выхода. Человек прокручивает возможные негативные сценарии, но не переходит к конкретным действиям. Он не задаёт вопрос: «что я сделаю, если это произойдёт», он остаётся на уровне «что будет, если это про-

изойдёт». И в этом разница. Иногда это выглядит как бесконечное прогнозирование. Один вариант сменяется другим, затем третьим, и каждый из них чуть хуже предыдущего. В какой-то момент человек уже не рассматривает вероятность, он начинает чувствовать, что это почти неизбежно. Хотя изначально это была всего лишь гипотеза.

Есть и более тонкий момент. Страх постепенно сужает поле восприятия. Человек начинает обращать внимание только на то, что подтверждает его опасения. Любая мелочь может быть воспринята как сигнал: «вот, это уже начинается». И чем больше таких «сигналов», тем сильнее закрепляется ощущение, что опасность реальна. При этом энергия уходит не на решение, а на поддержание напряжения. Человек может долго находиться в состоянии готовности к тому, что ещё не произошло. Он как будто стоит перед дверью, за которой «что-то может случиться», и не заходит внутрь, но и не уходит. Всё внимание занято ожиданием. Иногда это доходит до парадокса. Ситуация ещё не наступила, а человек уже устал от неё. Он уже прожил внутри себя несколько вариантов, уже пережил последствия, уже истратил силы — ещё до того, как что-то реально произошло. И в этом месте становится заметно, что страх не приближает к действию. Он создаёт ощущение движения, но удерживает в состоянии ожидания. Человек всё время «готовится», но так и не начинает делать то, что можно сделать уже сейчас. Сам процесс держится на одном простом механизме: внимание постоян-

но возвращается к тому, чего нет. И пока это продолжается, реальное действие откладывается.

Роль тревоги

Тревога отличается от страха тем, что у неё нет чёткого объекта. Если страх обычно связан с чем-то конкретным — событием, ситуацией, возможным исходом, — то тревога размыта. Человек чувствует внутреннее напряжение, но не всегда может точно сказать, из-за чего именно. И это делает её особенно удобной для негативного партнёра: нет границ — значит, процесс может продолжаться бесконечно. Тревога не задаёт вопрос «что будет», она создаёт общее ощущение, что «что-то не так». И дальше мышление начинает подстраиваться под это состояние. Человек ищет причину, пытается понять, откуда это ощущение, перебирает варианты. Но поскольку изначально нет конкретной точки, поиск не приводит к завершению. Он просто продолжается. В отличие от страха, где есть сценарии, в тревоге есть фон. Она может сопровождать любые действия: работу, разговор, отдых. Снаружи всё может быть спокойно, но внутри есть лёгкое, постоянное напряжение, как будто нужно что-то держать под контролем, даже если непонятно что именно. Это состояние заставляет человека всё время быть «внутри процесса». Он не полностью в текущем деле, не полностью в отдыхе, не полностью в разговоре. Часть внимания постоянно занята попыткой разобраться с этим внутренним ощущением. И чем дольше это длится, тем более привычным становится.

Иногда тревога начинает искать себе содержание. Человек может переключаться с одной мысли на другую, как будто проверяя: «может, дело в этом», «или вот в этом». Но ни одна из этих мыслей не даёт завершения, потому что они не являются причиной — они просто временно заполняют пустоту. Это похоже на ситуацию, когда в комнате тихо, но человек уверен, что слышит какой-то звук. Он начинает прислушиваться, искать источник, напрягаться, проверять. И чем больше он прислушивается, тем сильнее кажется, что звук есть. Хотя на самом деле он создаётся самим процессом внимания. Тревога не требует сильных эмоций, как страх или обида. Она может быть почти незаметной, но при этом постоянно присутствующей. И именно за счёт этой постоянности она влияет сильнее. Она не перегружает резко, она постепенно снижает ясность, делает мышление расплывчатым, а внимание — рассеянным. Человек может даже не замечать, что находится в этом состоянии. Ему кажется, что он просто «немного напряжён», «немного устал», «просто много дел». Но если остановиться и посмотреть внимательнее, становится видно, что значительная часть энергии уходит не на действия, а на удержание этого внутреннего фона. Тревога не даёт конкретного содержания, но требует постоянного внимания. И именно в этом её роль — занимать пространство мышления, не приводя ни к какому результату.

Роль раздражения

Р

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.