

# КАК НЕ СОЗДАВАТЬ СЕБЕ ЛИШНЕЕ СТРАДАНИЕ

Буддизм для современного человека



АЛЕКСЕЙ ГАЛАНОВ

Алексей Галанов

**Как не создавать себе лишнее  
страдание. Буддизм для  
современного человека**

«Автор»

2026

**Галанов А.**

Как не создавать себе лишнее страдание. Буддизм для  
современного человека / А. Галанов — «Автор», 2026

Мы берём телефон посмотреть время — и через пять минут читаем чужой спор. Ждём ответа на сообщение — и успеваем пережить отказ, которого ещё не было. Получаем желаемое — и почти сразу начинаем хотеть следующего. Почему ум действует раньше, чем мы успеваем принять решение? Эта книга показывает, как внимание отбирает реальность, прогноз превращается в переживание, мысль — в приказ, а забота — в попытку контроля. Буддизм здесь — не обещание вечного спокойствия, а практический способ заметить, как мы создаём вторую проблему поверх первой. Книга поможет вам меньше накручивать себя, перестать проживать беды, которые ещё не случились, и чаще возвращаться к жизни, которая происходит прямо сейчас. Вы научитесь спокойнее относиться к неопределённости и находить больше удовольствия в обычных моментах. Не жизнь без тревоги — а жизнь, в которой тревога больше не решает за вас.

© Галанов А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Аннотация                                     | 5  |
| Для кого эта книга                            | 6  |
| Содержание                                    | 7  |
| Пролог. Сообщение, которого ещё нет           | 8  |
| Часть I. Что происходит у нас в голове        | 13 |
| Глава 1. Мир, который прошёл отбор            | 14 |
| Глава 2. Событие, которое ум придумал заранее | 21 |
| Глава 3. Эмоция приходит без разрешения       | 29 |
| Глава 4. Мысль говорит убедительным голосом   | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.             | 39 |

# **Алексей Галанов**

## **Как не создавать себе лишнее страдание. Буддизм для современного человека**

### **Аннотация**

Мы берём телефон посмотреть время — и через пять минут читаем чужой спор. Ждём ответа на сообщение — и успеваем пережить отказ, которого ещё не было. Получаем желаемое — и почти сразу начинаем хотеть следующего.

Почему ум действует раньше, чем мы успеваем принять решение?

Эта книга показывает, как внимание отбирает реальность, прогноз превращается в переживание, мысль — в приказ, а забота — в попытку контроля. Буддизм здесь — не обещание вечного спокойствия, а практический способ заметить, как мы создаём вторую проблему поверх первой.

Книга поможет вам меньше накручивать себя, перестать проживать беды, которые ещё не случились, и чаще возвращаться к жизни, которая происходит прямо сейчас. Вы научитесь спокойнее относиться к неопределённости и находить больше удовольствия в обычных моментах. Не жизнь без тревоги — а жизнь, в которой тревога больше не решает за вас.

## **Для кого эта книга**

Для тех, кто хочет:

меньше накручивать себя и не проживать заранее воображаемые беды;

понимать устройство внимания, эмоций и привычек;

спокойнее относиться к неопределённости;

чаще замечать и ценить обычные моменты жизни;

познакомиться с буддизмом.

## Содержание

**Пролог.** Сообщение, которого ещё нет

**Часть I.** Что происходит у нас в голове

Глава 1. Мир, который прошёл отбор

Глава 2. Событие, которое ум придумал заранее

Глава 3. Эмоция приходит без разрешения

Глава 4. Мысль говорит убедительным голосом

**Часть II.** Почему нам всё время чего-то не хватает

Глава 5. Хотеть — не то же самое, что получать удовольствие

Глава 6. Новое быстро становится обычным

Глава 7. Вторая проблема поверх первой

Глава 8. «Жизнь есть страдание» — плохой перевод хорошего вопроса

**Часть III.** Кто именно всё это переживает

Глава 9. Биография, собранная задним числом

Глава 10. Чужой успех как новость обо мне

Глава 11. Почему вы уже не тот человек, которым были

Глава 12. Если «я» нет, кто читает эту страницу?

**Часть IV.** Что можно сделать

Глава 13. Медитация, в которой ничего не выключается

Глава 14. Когда медитация не помогает

Глава 15. Непривязанность без ледяного сердца

Глава 16. Свобода размером в одну паузу

**Эпилог.** Ум не обязан замолчать



## Пролог. Сообщение, которого ещё нет

В 21:14 Саша отправил сообщение.

*Я всё обдумал. Нам нужно поговорить.*

Адресат прочитал его через две минуты.

Ответа не было.

В 21:19 Саша решил, что фраза прозвучала слишком резко. В 21:26 — что она всё поняла правильно и теперь специально молчит.

В 21:41 — что отношения закончились.

Событие пока состояло из трёх фактов:

Саша отправил сообщение.

Его прочитали.

Ответ не пришёл.

Но Саша уже успел пережить разрыв.

### Три версии одного молчания

Сначала Саша был уверен, что она обиделась. Он перечитал сообщение и услышал в нём холодность, которой не замечал при отправке.

Нужно было написать мягче.

Добавить объяснение.

Поставить хотя бы точку не там. Саша начал составлять второе сообщение.

Потом остановился.

Если человек обиделся, лишние слова только ухудшат ситуацию.

Через двадцать минут появилась другая версия:

*Она разговаривает с подругой и вместе они обсуждают, какой я ужасный.*

Теперь молчание означало не боль, а суд.

Саша вспомнил два старых разговора. В обоих она жаловалась, что он избегает сложных тем.

Память предоставила доказательства быстро.

К полуночи возникла третья версия:

*Ей всё равно.*

Эта версия противоречила первым двум. Равнодушному человеку незачем обижаться и собирать совет.

Но противоречие не мешало. Каждая история по очереди ощущалась окончательной.

Телефон молчал одинаково.

Миры вокруг него менялись.

### Реакция на то, чего ещё нет

Можно сказать, что Саша просто накрутил себя. Выражение знакомое, но мало что объясняет.

Кто крутил?

Что именно достраивалось поверх молчания?

Почему одна версия казалась убедительной, а через десять минут её сменяла несовместимая? Тело Саши не ждало философского ответа.

В груди появилось напряжение.



Дыхание стало короче.

Рука снова тянулась к телефону.

Переживание было реальным.

Предсказанное событие — ещё нет. Человек способен страдать из-за разговора, который не состоялся, отказа, который не прозвучал, и будущего, которое существует пока только как подготовленная версия.

Это не означает, что версии бесполезны.

Ум должен готовиться.

Если близкий человек обычно отвечает быстро, молчание может быть важным сигналом. Если начальник написал «зайдите завтра», разумно подумать о причинах. Если на дороге машина движется странно, лучше прогнозировать опасность до столкновения.

Проблема не в том, что ум достраивает. Проблема начинается, когда достроенное теряет подпись.

Версия становится фактом.

Факт вызывает действие.

Действие меняет ситуацию, которую версия пыталась предсказать. Саша мог отправить обвинение и получить конфликт, которого до этого не существовало.

Так прогноз иногда участвует в создании собственного подтверждения.

### **Мы живём не только среди событий**

Обычно нам кажется, что мир сначала происходит, а затем мы на него реагируем.

Человек промолчал.

Я расстроился.

Мне отказали.

Я разозлился.

Меня раскритиковали.

Я начал защищаться.

Но между событием и реакцией работают отбор, ожидание, память, оценка и история о себе. Мы замечаем не всё.

Ожидаем не случайное.

Чувствуем не после полного анализа. Мысли приходят уже убедительными.

Защита собственного «я» включается раньше, чем мы понимаем, что именно защищаем. Мы будем разбирать такие переходы по одному.

Не для того, чтобы объявить переживание иллюзией. Если Саше тревожно, тревога существует.

Не для того, чтобы убедить его думать позитивно. Положительная версия может быть такой же выдуманной, как отрицательная.

И не для того, чтобы сделать человека безразличным. Отношения важны именно поэтому молчание получает столько внимания.

Задача точнее — и её результат можно проверить в собственной жизни:

*Увидеть, из чего складывается мир между событием и действием.*

### **Почему здесь появляется буддизм**

Слово «буддизм» может вызвать несколько картинок. Статуя с закрытыми глазами.

Монах в яркой одежде.

Благовония.

Спокойствие.

Перерождение.

Буддизм здесь интересен не экзотическим оформлением и не обещанием вечного покоя. Нас интересует дисциплина наблюдения.

Как возникает неприятное чувство? Как желание превращается в требование?

Почему изменчивое принимается за надёжное? Что именно мы называем собой?

Можно ли действовать иначе, если реакции обусловлены?

Буддийские традиции давали на эти вопросы ответы внутри религиозной, философской и этической системы. Между школами есть различия. Переводы спорны. Исторический Будда не был современным психологом и не предсказывал нейронауку.

Поэтому мы не станем доказывать буддизм с помощью снимков мозга. И не будем украшать популярную психологию древними словами.

Там, где говорит буддийская традиция, это будет обозначено. Там, где современная наука исследует внимание, эмоции или память, у неё останутся собственные методы и ограничения.

Сходство может помочь задать вопрос. Оно не превращает две системы в одну.

### **Вам не нужно верить. Достаточно посмотреть**

Вам не нужно становиться буддистом. Не нужно верить в учение, которое вы ещё не рассмотрели.

Не нужно садиться в позу, следить за дыханием или обещать ежедневную практику.

Речь о навыке, который способен заметно изменить повседневную жизнь: увидеть момент, когда ум перестаёт описывать происходящее и начинает создавать вокруг него целый мир.

Именно в этот короткий момент сообщение превращается в отвержение, чужой успех — в доказательство собственной неудачи, а тревожный прогноз — в событие, которое будто уже произошло.

Научившись замечать этот переход, вы не перестанете чувствовать. Произойдёт нечто полезнее: чувство перестанет автоматически объяснять вам весь мир, а первая мысль — единолично решать, что делать дальше.

Тревога не исчезнет навсегда. Но она будет реже выдавать себя за знание будущего. Сравнение не прекратится по команде. Но чужая жизнь будет реже становиться приговором вашей. Неприятные события останутся неприятными — зато ум не каждый раз будет успевать построить поверх них вторую проблему.

И это уже немало. Между импульсом и действием может появиться пауза — иногда всего в несколько секунд. Но именно в ней снова открывается выбор: отправлять ли обвинение, продолжать ли внутренний спор, верить ли страшной версии или сначала проверить, что произошло.

Следующие главы разберут этот механизм по частям: внимание, прогноз, эмоцию, желание и историю о собственном «я». Но первый его след можно увидеть уже сейчас — без веры, подготовки и медитационной подушки.

### **Две колонки**

Пока Саша ждёт, попробуем одно наблюдение.

Не медитацию.

Не способ успокоиться.

Разделите заметку на две колонки.

Слева напишите:

*Что произошло?*

Справа:

*Что ум добавил?*

Для Саши левая колонка короткая:

сообщение отправлено;

сообщение прочитано;

ответа пока нет.

Правая длиннее:

она обиделась;

она обсуждает меня;

ей всё равно;

отношения закончились;

я всё испортил.

Правая колонка не является списком глупостей. Одна из версий может оказаться верной.

Смысл упражнения не в том, чтобы выбросить истории. Оно возвращает им статус историй до появления новых данных.

Иногда разделить колонки не получится. Оценка уже срослась с фактом.

Тогда можно поставить знак вопроса хотя бы возле одной строки. Этого достаточно для начала.

## **В 00:16**

Ответ пришёл после полуночи.

*Прости, была в больнице с сестрой. Увидела сообщение, но не могла ответить. Давай утром поговорим.*

Саша почувствовал облегчение.

Потом стыд за все версии, в которых уже обвинял её. Но новый факт не доказал, что тревожиться было нелепо.

Он показал другое.

Ни одна из уверенных историй не включала больницу.

Ум строил будущее из доступного прошлого. Реальность не была обязана помещаться в его набор вариантов.

С этого наблюдения мы и начинаем. Не с требования очистить сознание.

Не с попытки всё контролировать. Не с медитационной подушки.

А с маленького различия между тем, что произошло, и миром, который уже успел возникнуть вокруг. Чтобы понять, откуда берётся этот добавленный мир, сначала нужно разобраться, что мы вообще замечаем.



## Часть I. Что происходит у нас в голове

В этой части мы разберём первые секунды, в которых рождается лишнее страдание. Вы увидите, как внимание выбирает несколько деталей, прогноз дописывает недостающее, эмоция придаёт версии телесную убедительность, а мысль превращает её в приказ. К концу части станет понятнее не только **почему** вы накручиваете себя, но и **в каком месте** этот процесс ещё можно заметить до автоматического действия.

## Глава 1. Мир, который прошёл отбор

Вы берёте телефон, чтобы посмотреть время.

Экран загорается. На нём сообщение, которое можно было прочесть позже. Под сообщением — новость, которую вы не собирались открывать. В новости упоминается человек, чьё имя кажется знакомым. Через несколько касаний вы уже смотрите спор незнакомцев о событии, о котором пять минут назад ничего не знали.

Потом экран гаснет.

Который час?

Вы так и не посмотрели.

Это маленький и совершенно обычный эпизод. В нём нет ни слабой воли, ни заговора технологий, ни загадочной поломки мозга. Вы хотели получить одну информацию, но внимание выбрало другую. Затем ещё одну. Каждая следующая казалась достаточно важной, чтобы отложить первоначальную цель на пару секунд.

Этих секунд хватило.

Обычно мы представляем внимание чем-то вроде луча фонарика. Вот сознание. Вот тёмная комната. Мы направляем луч туда, куда хотим, и рассматриваем нужный предмет.

Метафора удобная. Но она скрывает главное: кто решает, куда повернётся фонарик?

Если ответить «я», сразу появляется неловкий вопрос. Почему тогда это «я» так часто оказывается в чужом споре — и так и не узнаёт, который час?

### Вы видите меньше, чем кажется

Прямо сейчас вокруг вас происходит больше, чем вы можете подробно заметить.

Глаза получают цвет, движение, глубину и форму. Кожа сообщает о температуре, одежде и положении тела. Уши продолжают регистрировать звуки. Внутри возникают мысли, воспоминания, ощущения, планы. При этом вы понимаете смысл этой фразы и, скорее всего, не чувствуете каждый участок стопы одновременно.

Теперь стопы, возможно, появились в поле внимания.

Они не возникли в эту секунду. Изменилась не стопа, а отбор.

Внимание нужно именно потому, что подробно обработать всё сразу невозможно. Оно усиливает часть доступной информации и оставляет остальное на фоне. Благодаря этому можно дочитать предложение, перейти дорогу или услышать собственное имя в шумной комнате.

Но отбор имеет цену. То, что не получило внимания, может почти исчезнуть из переживаемого мира — даже если находится перед глазами.

Психологи много раз демонстрировали это с помощью задач на так называемую невнимательную слепоту. Человеку дают конкретную цель: например, считать передачи мяча между игроками. Пока он занят подсчётом, в сцене появляется неожиданное и вполне заметное событие. Часть участников его не замечает.

Проблема не в плохом зрении. Они смотрели в нужную сторону. Но смотреть и заметить — не одно и то же.

Из подобных экспериментов иногда делают слишком громкий вывод: вы будто бы вообще не видите реальность. Это эффектно, но неточно. Человек замечает достаточно, чтобы жить, учиться и не врезаться в каждую дверь. Эксперимент показывает более скромную и более полезную вещь: поставленная задача меняет то, что получает доступ к осознанному отчёту.

Иначе говоря, внимание не просто освещает готовый мир. Оно участвует в создании вашей текущей версии этого мира.

Не всей реальности.

Но той её части, с которой вы сейчас можете что-то сделать.

### **У внимания свои приоритеты**

Представьте, что вы ждёте важное письмо. Обычно вы почти не замечаете тихий звук уведомления. Сегодня тот же звук мгновенно прерывает разговор.

Или вы покупаете определённую модель кроссовок. До этого вы редко видели её на улице. Теперь кажется, что половина города ходит именно в ней.

Город не успел переобуться за ночь. Изменилась важность сигнала.

На внимание влияют цели, привычки, новизна, ожидания и возможная опасность. Часть этих приоритетов мы задаём сознательно. Если вы ищете ключи, предметы подходящего размера и формы получают преимущество. Другие приоритеты срабатывают без решения. Резкий звук способен перехватить внимание раньше, чем вы успеете составить мнение о звуке.

Это полезно. Живое существо, которое замечает опасность только после спокойного внутреннего совещания, рискует недолго пользоваться преимуществами рассудительности.

Сложность в том, что система важности не знает заранее, какой сигнал действительно заслуживает вашего времени. Она работает с вероятностями, прошлым опытом и текущим состоянием.

Поэтому уведомление может победить книгу.

Тревожная мысль — разговор.

Чужое недовольное лицо — десять дружелюбных.

Мы часто объясняем такой захват морально: «я ленивый», «у меня нет дисциплины», «я опять всё испортил». Иногда дисциплина действительно нужна. Но моральный приговор плохо описывает механизм. Чтобы изменить поведение, полезнее увидеть последовательность:

была цель;

появился сигнал;

сигнал получил приоритет;

внимание переключилось;

первоначальная цель на время исчезла из рабочего поля.

В этой цепочке нет маленького злодея, который специально портит вам день. Есть система отбора, обученная реагировать на важное. Иногда она ошибается. Иногда использует старые настройки. Иногда кто-то очень хорошо научился предлагать ей сигналы, которые трудно пропустить.

### **Два способа потерять цель**

Отвлечение принято считать одним явлением: вы делали полезное, потом почему-то перестали. Но для нашего разговора полезно увидеть хотя бы два разных процесса.

Иногда внимание перехватывает внешний сигнал. На экране появляется яркое окно. За дверью что-то падает. В разговоре звучит ваше имя. Сигнал выделяется среди остальных и почти не спрашивает разрешения.

В другой раз никакого внешнего события не требуется. Вы читаете спокойную страницу и вдруг вспоминаете вчерашнюю реплику. Через секунду уже подбираете ответ, который следовало дать тогда. Глаза продолжают двигаться по строкам, но текст больше не участвует в происходящем.

В первом случае вас позвал мир. Во втором — память, план или незавершённая задача.



На практике процессы смешиваются. Уведомление напоминает о человеке, человек — о разговоре, разговор — о вашей ошибке, ошибка — о будущем, в котором всё пошло не так. Через минуту невозможно понять, с чего началась цепочка.

Поэтому фраза «меня отвлек телефон» неточна. Телефон мог дать только первый толчок. Дальше внимание удерживала уже не уведомление, а мысль, которую оно запустило: о человеке, разговоре, ошибке, будущем.

Это различие важно для действия. Внешний сигнал иногда достаточно убрать: отключить уведомления, закрыть лишнее окно, отнести телефон подальше. Внутренний сюжет нельзя положить в другую комнату. Попытка приказать ему исчезнуть может создать ещё один сюжет — теперь о том, почему вы не умеете сосредоточиваться.

Есть и третья возможность, которую легко пропустить: первоначальная задача действительно перестала быть главной. Если в соседней комнате разбилось стекло, продолжать читать из принципа было бы странно. Управление вниманием не означает верность любому старому намерению. Оно означает способность понять, почему намерение изменилось.

Вопрос не в том, удалось ли вам ни разу не отвлечься. Вопрос в том, заметили ли вы смену задачи и согласны ли с ней.

## Редактор без пульта

Можно представить внимание редактором прямой трансляции.

На площадке работают десятки камер. Одна показывает общий план, другая — лицо говорящего, третья — зрителей, четвёртая случайно поймала человека, который зевает. Редактор выбирает, какой кадр окажется в эфире. Зритель видит не все камеры, а монтаж.

Ваше переживание тоже похоже на монтаж. Из множества ощущений, звуков, мыслей и внешних событий некоторые получают крупный план. Остальные остаются за кадром.

Аналогия полезна, пока мы не вообразили внутри головы отдельного человечка с пультом. Единственного редактора там нет. Отбор возникает из взаимодействия многих процессов: целей, памяти, состояния тела, особенностей сигнала и уже направленного внимания.

Более того, редактор иногда забывает, ради чего началась трансляция.

Вы открыли документ, чтобы написать один абзац. Возникла мысль: для текста нужна точная дата. Поиск даты привёл к статье. В статье была ссылка. Ещё одна. Через двадцать минут вы уже в другой теме, а абзац остался пустым.

Ничего из прочитанного не было совершенно бессмысленным. Именно поэтому отвлечение так убедительно. Оно редко появляется с табличкой «сейчас я украду ваше время». Оно предлагает маленькую задачу, которая в эту секунду выглядит разумнее основной.

У отбора есть ещё одно следствие. Когда какой-то объект получил крупный план, мы начинаем переоценивать его долю во всём происходящем.

Одна критическая реплика способна занять внутренний эфир на весь вечер. Девять спокойных реплик не исчезли из истории, но перестали участвовать в текущей версии события. Человек искренне говорит: «Встреча прошла ужасно», хотя точнее было бы сказать: «На встрече прозвучала одна фраза, к которой моё внимание возвращается уже третий час».

Это не игра в позитивное мышление. Возможно, критика была важной. Возможно, она указывает на реальную ошибку. Но важность критики и её монополия на описание всей встречи — это разные вещи.

Так внимание незаметно становится соавтором обобщений:

один неловкий ответ превращается в «я не умею разговаривать»;

одна ошибка — в «я всё порчу»;

одно недовольное лицо — в «они против меня»;

один удачливый человек — в «я неудачник».

Логическая ошибка появляется позже. Сначала материал для неё проходит отбор.

Поэтому спорить только с готовым выводом бывает недостаточно. Полезно спросить, какие факты вообще попали в монтаж и какие остались за кадром.

Впрочем, этот вопрос не должен превращаться в требование всегда видеть всё. Такой способности у человека нет. Практическая задача интереснее: вовремя вспомнить, что крупный план — ещё не общий, и поискать хотя бы одну деталь за его пределами.

### **Древняя практика с плохим современным переводом**

Здесь возникает первое буддийское понятие нашего разговора — сати.

Его часто переводят словом «осознанность». Перевод настолько привычен, что кажется прозрачным. Но попробуйте точно объяснить, что значит «быть осознанным». Спокойно чувствовать тело? Не оценивать происходящее? Находиться в настоящем? Понимать свои мотивы? Всё сразу?

Современное слово собрало слишком много значений.

В раннем буддийском контексте сати связано не только с нахождением в текущей секунде. В нём есть оттенок памятования: практикующий не просто замечает какой-то объект, но помнит, что и зачем он наблюдает. Это внимание, которому задано направление. При этом сати не сводится только к воспоминанию о прошлом: важна и ясная собранность ума в текущем опыте.

Различие кажется мелким, пока вы снова не возьмёте телефон посмотреть время.

Вы ведь присутствовали в настоящем. Вы видели экран, читали сообщения, касались стекла. Возможно, были невероятно сосредоточены на споре незнакомцев.

Проблема была не в отсутствии настоящего момента. Вы потеряли первоначальную задачу.

Поэтому буддийскую тренировку внимания не стоит представлять вечным любованием текущей секундой. Она включает способность заметить происходящее и не потерять рамку, в которой это наблюдение имеет смысл.

Это уже гораздо ближе к повседневной жизни.

Вы разговариваете с другом и замечаете желание немедленно защититься. Само желание находится в настоящем. Но стоит вспомнить более широкую задачу: не выиграть одну реплику, а понять, что происходит между вами.

Вы готовитесь к экзамену и замечаете скуку. Задача не в том, чтобы запретить скуку. Важно вспомнить: скука сейчас стала самым заметным объектом, но она не обязана выбирать следующее действие.

Вы лежите ночью и замечаете тревожную мысль. Не требуется объявлять её ложью. Сначала достаточно увидеть, что внимание снова отдало ей весь эфир.

Здесь важно не сделать из сати нового внутреннего начальника.

Можно вообразить идеального человека, который каждую секунду точно знает, куда направлено его внимание, никогда не забывает задачу и спокойно выбирает следующий объект. Такой образ быстро превращает практику в ещё один способ быть собой недовольным.

Реальная тренировка устроена прозаичнее. Вы забываете. Потом замечаете, что забыли. Возвращаетесь. Снова забываете.

С точки зрения результата хочется считать полезным только время до отвлечения. С точки зрения обучения особенно важен момент после него: задача снова стала доступной.

Это похоже не на непрерывное удержание идеального состояния, а на восстановление маршрута. Если вы пропустили поворот, навигатор не читает мораль о слабой пространственной дисциплине. Он определяет новое положение и перестраивает путь.

У этой аналогии тоже есть граница. Навигатор знает конечную точку, а в жизни сама цель может требовать пересмотра. Буддийская традиция поэтому связывает тренировку внимания с

более широкими вопросами: что считать полезным направлением, какие намерения усиливать и к каким последствиям ведёт действие.

Именно здесь современная идея «быть в моменте» оказывается слишком узкой. Человек может очень внимательно мстить, завидовать или составлять обидный комментарий. Сосредоточенность сама по себе не сообщает, стоит ли продолжать.

В традиционном контексте внимание не было нейтральным усилителем эффективности. Оно являлось частью пути, где имеют значение понимание, намерение, речь и поступок.

Вам не нужно принимать весь религиозный путь. Но если мы берём из него одну практику, важно не выдавать извлечённый фрагмент за целое.

### **Медитация не начинается с тишины**

Когда человек впервые пробует следить за дыханием, обычно происходит примерно следующее.

Первый вдох.

Второй.

На третьем появляется мысль о завтрашнем разговоре. Затем воображаемый разговор развивается вполне самостоятельно. Человек приводит сильный аргумент, получает несправедливый ответ, возмущается, вспоминает похожий случай трёхлетней давности — и вдруг обнаруживает, что всё это время собирался наблюдать дыхание.

Новичок делает вывод: «У меня не получилось».

Но что именно не получилось? Внимание ушло — это его обычное свойство. Мысль захватила эфир — это и требовалось увидеть. В какой-то момент возникло замечание: «Я отвлёкся».

Вот этот момент и интересен.

Не потому, что в мозге включилась одна волшебная область. Исследования сосредоточенной медитации описывают целый цикл: удержание объекта, блуждание ума, замечание отвлечения и возвращение. Разные стадии связывают с работой разных сетей, но нейровизуализация не объясняет практику целиком и тем более не доказывает духовных выводов.

Нам сейчас достаточно наблюдаемого факта: иногда внимание переключается, а затем человек замечает переключение.

Между этими событиями может пройти секунда.

Или десять минут.

Тренировка начинается не с уничтожения отвлечений, а с того, что они раньше становятся видимыми.

### **Где появляется рычаг**

Полностью командовать вниманием не получится — и для практического изменения это не требуется.

Если рядом упадёт шкаф, не нужно сохранять героическую сосредоточенность на этой странице. Если близкий человек произнесёт ваше имя, внимание, скорее всего, переключится. Если вы не спали всю ночь, управлять фокусом будет труднее, чем после нормального отдыха.

Настоящий рычаг находится в другом месте: заметить, что отбор уже произошёл, и увидеть, что именно теперь задаёт описание происходящего.

Сейчас в крупном плане тревога.

Сейчас — желание проверить ответ.

Сейчас — обида.

Сейчас — чужое достижение, рядом с которым собственная жизнь внезапно выглядит маленькой.

Называя объект внимания, вы не выключаете его и не доказываете, что он неважен. Вы восстанавливаете сам факт выбора. Возможно, тревожная мысль действительно сообщает о проблеме. Тогда к ней стоит вернуться намеренно. Возможно, уведомление требует немедленного ответа. Тогда ответьте.

Замечание не выбирает за вас, и именно поэтому оно возвращает выбор. Можно осознавать раздражение и всё же отправить резкое сообщение. Можно увидеть желание отвлечься и сознательно выбрать отдых. Но теперь действие получает контекст: что со мной происходит, чего я добиваюсь и к каким последствиям готов.

Наблюдение добавляет информацию перед ответом — а вместе с ней новые варианты ответа.

Это существенная разница. Популярные разговоры об осознанности часто незаметно обещают моральное улучшение: заметил реакцию — стал спокойнее, добрее и продуктивнее. Но между замечанием и действием остаются привычки, ценности, усталость, обстоятельства и интересы других людей.

Поэтому мы не будем измерять успех числом спокойных минут. Гораздо полезнее другой критерий: стало ли происходящее немного подробнее?

Раньше было:

*Он меня раздражает.*

Теперь:

*Я услышал фразу, почувствовал напряжение, вспомнил прошлый спор и уже готовлю резкий ответ.*

Вторая версия длиннее, но она оставляет больше мест, где можно проверить вывод. Что именно было сказано? Относится ли прошлый спор к этой ситуации? Какого результата я хочу от ответа?

Так внимание становится не способом всегда сохранять спокойствие, а способом различать состав реакции.

Но сначала полезно узнать, кто сейчас составляет программу вашей внутренней трансляции.

Это можно проверить без специальной позы, приложения и десяти свободных минут.

Три раза в течение дня остановитесь и задайте себе три вопроса:

Что я собирался делать?

Что сейчас находится в центре внимания?

Что переключило меня сюда?

Не ругайте себя за ответ. Если вы превратите упражнение в поиск собственной недисциплинированности, внимание просто получит новый объект — обвинение.

Задача меньше.

Увидеть монтаж.

Возможно, вы обнаружите, что внимание ушло по понятной причине. Возможно, первоначальная задача потеряла смысл. А возможно, заметите короткий момент, когда маленький сигнал незаметно стал главным событием мира.

Этот момент важен для всего дальнейшего пути.

Потому что внимание выбирает не только уведомления. Оно выбирает признаки угрозы, подтверждения нашей правоты, поводы для сравнения и детали, из которых затем складывается история о происходящем.

Но одного отбора мало. Ум ещё и заранее решает, что выбранный сигнал может означать. Иногда событие не успевает произойти, а мы уже живём внутри его прогноза.

Об этом — следующая глава.



## Глава 2. Событие, которое ум придумал заранее

До презентации оставалось двадцать минут.

Саша стоял у окна переговорной и смотрел, как коллеги занимают места. Один человек листал телефон. Другой что-то шепнул соседке. Руководитель нахмурился, глядя в ноутбук.

Никто ещё не видел ни одного слайда.

Но Саша уже знал, что всё идёт плохо.

Телефон означал скуку. Шёпот — сомнение. Нахмуренный лоб — недовольство подготовкой. Три нейтральных события сложились в один приговор, и тело отреагировало так, будто приговор уже объявили: ладони стали влажными, в животе появилось напряжение, а первая фраза доклада внезапно показалась нелепой.

Презентация ещё не началась. Провал — уже да.

Конечно, Саша мог оказаться прав. Коллега действительно мог скучать. Соседка могла обсуждать его слайды. Руководитель мог быть недоволен.

Но пока в комнате существовали только телефон, шёпот и нахмуренный лоб. Всё остальное добавил ум.

В предыдущей главе мы говорили о том, что внимание выбирает часть доступного мира. Теперь сделаем следующий шаг. Выбранный сигнал почти никогда не остаётся просто сигналом. Ум пытается понять, что он означает и что произойдёт дальше.

Он готовит будущее раньше, чем будущее наступило.

### Реакция на то, чего ещё нет

Представьте обычное ожидание ответа.

Вы отправили сообщение. Прошёл час. Затем два. На экране ничего нет, зато в голове появляется всё больше содержания:

человек обиделся;

вы написали что-то не то;

он намеренно игнорирует;

отношения изменились;

теперь придётся объясняться.

Каждая версия вызывает собственную реакцию. Вы перечитываете сообщение, меняете интонацию уже написанных слов и находите в них новый подозрительный смысл. Потом вспоминаете прошлый разговор. Он тоже начинает выглядеть иначе.

Внешних данных не прибавилось. Внутренняя история стала подробнее.

Фраза «это всего лишь мысль» в такой момент редко помогает. Переживание не является «всего лишь» чем-то. Сердце действительно бьётся быстрее. Внимание действительно возвращается к телефону. Раздражение действительно влияет на следующий разговор.

Прогноз может быть ошибочным, но вызванное им состояние — настоящее.

В этом и состоит одна из странностей человеческого ума. Он способен реагировать не только на происходящее, но и на модель возможного происходящего. Такая способность полезна. Благодаря ей мы берём зонт до дождя, готовимся к экзамену до вопроса и тормозим до того, как машина впереди полностью остановилась.

Без прогнозов жизнь превратилась бы в бесконечное опоздание.

Проблема возникает не потому, что ум смотрит вперёд. Она начинается, когда один из вариантов будущего незаметно получает статус уже установленного факта.

Механизм не требует взрослой презентации или многочасового ожидания ответа. Иногда он виден совсем рядом.

Семья встречается с друзьями в кафе. Рядом детская площадка. Чужие дети уже бегут играть, а ребёнок говорит, что останется за столом. Позже он объясняет причину: увидел девочку и представил, что она захочет познакомиться. Эта мысль смутила его сильнее, чем сама площадка.

Знакомства ещё не было. Была только версия возможной встречи — и действие внутри неё.

Ребёнок не «ломал» реальность и не устраивал драму. Он сделал то, что часто делаем и мы: заранее прожил возможный исход и выбрал дорогу в обход него. Иногда такая осторожность уместна. Иногда она просто показывает, насколько рано прогноз начинает управлять следующим шагом.

### **Субтитры появляются раньше реплики**

Восприятие часто представляют простой последовательностью:

мир посылает сигнал;

органы чувств его принимают;

мозг распознаёт;

сознание получает готовый результат.

Но ожидания и контекст способны влиять на распознавание раньше, чем нам кажется.

Неразборчивую фразу легче услышать, если известна тема разговора. Неоднозначное выражение лица выглядит опаснее после конфликта. Шорох в тёмной комнате получает другой смысл, чем тот же звук днём. Сигнал не изменился полностью, но изменился набор вероятных объяснений.

Это можно сравнить с субтитрами, появившимися на мгновение раньше реплики. Когда актёр наконец произносит неразборчивые слова, вы уже слышите подготовленный вариант.

Субтитры помогают, если перевод точен.

Если нет — они всё равно направляют слух.

Современные теории прогнозирующей обработки пытаются подробно описать, как ожидания и поступающие сигналы взаимодействуют на разных уровнях. Это влиятельное семейство идей, но не одна завершённая теория, объяснившая весь мозг и всё сознание.

Поэтому мы не будем говорить, что мозг просто «галлюцинирует реальность». Такая фраза эффектна, но стирает важное различие. Если вы видите автобус, автобус обычно существует независимо от вашего прогноза. Однако ожидание влияет на то, как быстро вы его заметите, чего от него ждёте и какое значение придадите его появлению.

Мир участвует в восприятии.

Прогноз тоже.

### **Один и тот же сигнал, разные истории**

Прогноз особенно трудно заметить, когда он работает хорошо. Вы видите знакомого человека, узнаете голос, заканчиваете начатую им фразу и не переживаете каждый раз интеллектуальное чудо. Предыдущий опыт помог быстро понять ситуацию.

Мы замечаем механизм в основном тогда, когда ожидание ошибается.

Вы машете человеку на другой стороне улицы и только вблизи понимаете, что это незнакомец. Слышите вибрацию телефона, достаёте его — уведомления нет. Читаете сообщение «хорошо» как холодное, а затем узнаете, что собеседник писал на бегу и не вкладывал в слово никакой особой интонации.

В каждом случае поступивших данных было недостаточно для полной картины. Ум достроил наиболее доступную версию.

Доступная — не обязательно наиболее вероятная.

После ссоры легче выбрать холодную интонацию. После долгого ожидания — услышать вибрацию. В толпе — принять похожий силуэт за того, кого ищете. Предыдущая задача подготавливает не любую ошибку, а ошибку определённого направления.

Именно поэтому два человека могут искренне описывать одну встречу по-разному. Один ожидал нападения и запомнил резкие реплики. Другой ожидал примирения и заметил моменты согласия. Это не означает, что у каждого существует личная реальность, где любые факты равноправны. Запись разговора всё ещё может показать, кто что сказал.

Но переживание разговора не является записью.

Оно включает отбор, прогноз, состояние тела и значение, которое человек придаёт словам.

Такой взгляд не решает спор автоматически. Зато он добавляет вопрос, которого обычно не хватает:

*Чего я ожидал увидеть — и что именно поэтому заметил первым?*

Вопрос полезен не потому, что ожидание всегда ошибочно. Оно могло быть основано на десятках прошлых случаев. Но даже точный прогноз остаётся прогнозом до появления данных.

### **Когда подготовка превращается в репетицию беды**

Перед сложным разговором полезно подумать о возможных вопросах. Перед поездкой — проверить маршрут. Перед экзаменом — представить, какие темы могут попасться.

Тревога часто начинается с такой разумной задачи.

Допустим, завтра вам предстоит собеседование. Вы спрашиваете себя: «Что может пойти не так?» Ум честно отвечает:

забуду важную мысль;  
не смогу внятно рассказать о своём опыте;  
растеряюсь от неожиданного вопроса;  
покажусь некомпетентным.

Пока список помогает подготовить ответы, прогноз работает на задачу. Но в какой-то момент новые действия заканчиваются, а моделирование продолжается.

Вы уже не готовите ответ, а в десятый раз смотрите внутренний фильм о том, как не смогли ответить.

Не собираете информацию, а снова испытываете стыд из будущего.

Не уточняете план, а проверяете, достаточно ли вам страшно.

Граница между подготовкой и тревожной репетицией проходит не по теме мысли. Обе могут думать о неудаче. Различие — в том, появляется ли после очередного круга новая информация или доступное действие.

Полезный прогноз заканчивается планом.

Тревожный прогноз часто заканчивается следующим прогнозом.

Это не универсальное диагностическое правило. Иногда человек действительно долго обдумывает сложную проблему. Иногда решение пока невозможно. Но вопрос о новом действии помогает увидеть, выполняет ли размышление заявленную работу.

### **Почему угроза получает преимущество**

Сигнал возможной опасности трудно игнорировать по вполне понятной причине.



Ошибка в одну сторону может стоить дороже, чем в другую. Если принять безобидный шорох за угрозу, вы зря вздрогнете. Если принять угрозу за безобидный шорох, последствия могут оказаться серьёзнее.

Из этого легко сделать слишком короткое объяснение: предки боялись хищников — вот почему вы тревожитесь из-за непрочитанного сообщения. Связь между осторожностью и выживанием реальна, но она не даёт на любую сегодняшнюю тревогу ответ «так устроен мозг с древности». Современная тревога зависит от обучения, среды, темперамента, состояния тела, жизненного опыта и множества других условий.

Однако сама разница между двумя ошибками полезна. Лучше лишний раз проверить возможную угрозу, чем пропустить её. Безопасность может подождать; опасность — нет. Поэтому тревожное внимание иногда ведёт себя как слишком чувствительная сигнализация: срабатывает часто, иногда зря, но редко молчит там, где может быть риск.

Она не обязательно выдумывает сигнал.

Она снижает порог, после которого сигнал получает приоритет.

Исследования внимания при тревоге обнаруживали смещения в сторону угрожающей информации. Но размеры эффектов и их устойчивость зависят от задач и групп участников. Кроме того, лабораторная скорость реакции на изображение не равна переживанию реального человека перед собеседованием.

Пока достаточно осторожного вывода: тревога способна менять отбор и удержание информации, связанной с угрозой. Из этого не следует, что тревожный человек точнее всех замечает опасность. И не следует, что все его опасения ложны.

Сигнал нужно проверять.

Но сначала полезно отделить сам сигнал от уже готового объяснения.

### **Тело голосует за версию**

Прогноз не остаётся предложением, написанным внутри головы. Он способен менять дыхание, мышечное напряжение, частоту сердцебиения и готовность действовать.

После этого возникает убедительный круг:

человек допускает угрозу;

тело готовится к угрозе;

телесное напряжение ощущается как дополнительное доказательство;

угроза кажется ещё вероятнее.

Мы часто рассуждаем так:

*Если бы опасность была выдуманной, я не чувствовал бы её настолько сильно.*

Но сила переживания сообщает прежде всего о силе реакции. Она не является независимой экспертизой внешней ситуации.

Актёр может испугаться на сцене, хотя знает сюжет. Человек просыпается после кошмара с настоящим сердцебиением, хотя событие происходило во сне. Достаточно убедительная модель способна подготовить тело без справки о том, существует ли опасность снаружи.

Из этого нельзя делать обратную ошибку и считать телесный сигнал бессмысленным. Иногда дрожь, тошнота или резкая слабость требуют внимания и медицинской оценки. Не стоит объяснять любой симптом тревожным прогнозом.

Речь о другом: телесная убедительность сама по себе не завершает проверку.

В ситуации Саши напряжение в животе не доказывало провал презентации. Но оно влияло на голос, скорость речи и то, какие лица он замечал. Если бы он принял состояние за окончательный факт, прогноз мог бы частично исполнить себя: торопливая речь действительно затруднила бы понимание, а защитные ответы сделали бы обсуждение жёстче.

Так будущее иногда возникает не потому, что ум его точно предсказал, а потому, что человек начал действовать внутри предсказания.

Это ещё одна причина различать факт и версию. Не для того, чтобы перестать чувствовать, а чтобы не дать первой версии незаметно написать следующий поступок.

### **Не «почему я такой», а «какие условия к этому привели»**

Буддийская мысль предлагает смотреть на опыт через условия его возникновения.

Этот общий принцип часто называют зависимым возникновением: явления появляются не сами по себе и не по воле единственного внутреннего автора, а в зависимости от условий.

В традиционных текстах эта идея развита гораздо шире нашей бытовой схемы. Там есть подробные цепочки причин, а также связь с дуккхой, перерождением и освобождением. Мы берём только простой вопрос об условиях — и не выдаём его за весь древний трактат или за современную когнитивную психологию под другим названием.

Но общий способ задавать вопрос уже полезен.

Обычно человек спрашивает:

*Почему я опять тревожусь? Что со мной не так?*

Вопрос ищет дефект внутри личности. Иногда он быстро находит ответ:

*Я слабый. Я всё драматизирую. Я неспособен спокойно ждать.*

Взгляд на условия меняет направление исследования:

что произошло;

чего я ожидал;

что напомнил этот сигнал;

в каком состоянии было тело;

куда уже было направлено внимание;

какой исход я пытался предотвратить;

какое действие было доступно.

Так тревога перестаёт быть одним монолитным свойством человека. Она становится процессом, который собрали конкретные условия.

Это не означает, что человек ни за что не отвечает. Условия включают и его действия. Если постоянно перечитывать пугающую новость, это тоже становится условием следующей реакции. Если не спать, пропускать еду и готовиться к разговору только в воображении, состояние меняется по вполне понятным причинам.

Обусловленность не отменяет действие.

Она показывает, куда действие можно приложить.

### **Три лица в переговорной**

Вернёмся к Саше.

Он видел телефон, шёпот и нахмуренный лоб. Почему именно эти детали стали доказательством провала?

Потому что внимание уже искало признаки оценки. Контекст презентации сделал их важными. Страх ошибки подготовил значение. Телесное напряжение добавило ощущение достоверности: если мне так страшно, значит опасность серьёзна.

Затем процесс замкнулся.

Прогноз провала усилил тревогу. Тревога сузила внимание к возможным признакам провала. Новые признаки сделали прогноз убедительнее.

Получился круг, в котором каждый следующий шаг подтверждает предыдущий.

Разорвать такой круг фразой «не волнуйся» трудно. Она не добавляет данных и не меняет задачу внимания.

Полезнее разложить происходящее:

**Факт:** руководитель нахмурился, глядя в ноутбук.

**Прогноз:** ему не нравится моя презентация.

**Другие версии:** он читает неприятное письмо; плохо видит мелкий текст; думает о своём выступлении; действительно нашёл проблему в моих слайдах.

**Действие:** начать презентацию по плану, следить за конкретными вопросами и при необходимости уточнить замечание.

Другие версии не нужны, чтобы заменить «негативную мысль» позитивной. Версия «он в восторге от моих слайдов» была бы такой же выдумкой.

Задача — вернуть неопределённости её настоящее имя.

Пока данных мало, мы не знаем.

### Почему спор с тревогой часто не работает

Если прогноз уже захватил внимание и изменил тело, попытка немедленно его опровергнуть может превратиться в судебный процесс без конца.

«Всё будет хорошо».

«А откуда я знаю?»

«Я готовился».

«Но в прошлый раз тоже готовился».

«Другие справляются».

«Именно поэтому мой провал будет заметнее».

Ум способен использовать каждый успокаивающий довод как материал для следующего возражения. Проблема не обязательно в качестве аргументов. Иногда сама задача поставлена невыполнимо: получить стопроцентную гарантию будущего события.

Такой гарантии нет ни у тревоги, ни у успокоения.

Поэтому полезный ответ не всегда звучит как «этого не случится». Иногда он выглядит скромнее:

*Я не знаю, случится ли это. Я знаю, что могу сделать до события и как буду действовать, если трудность возникнет.*

Эта формула не обязана немедленно успокоить. Её функция другая — закончить бесконечный суд и вернуть разговор к доступному действию.

Здесь проходит важная граница. Мы не пытаемся заменить неприятный прогноз приятным. Не тренируем способность всегда находить светлую сторону. Не убеждаем, что опасения существуют только в голове.

Иногда плохой исход действительно наступает.

Практический вопрос звучит не «как гарантировать хорошее будущее?», а «какие условия следующего шага я могу изменить сейчас?».

### Упражнение: прогноз — ещё не факт

Выберите умеренно тревожную ситуацию. Не берите для первого опыта острую угрозу, медицинский кризис или событие, где требуется немедленное решение.

Запишите четыре пункта.

#### **1. Наблюдаемый факт**

Только то, что можно было бы записать камерой или проверить сообщением.

Не:

*Она меня игнорирует.*

А:

*Она не ответила в течение двух часов.*

## **2. Самая пугающая версия**

Назовите её прямо, не споря:

*Она обиделась и не хочет продолжать разговор.*

## **3. Две другие версии**

Не обязательно приятные. Они должны быть только возможными:

занята;

не знает, что ответить;

не увидела сообщение;

действительно хочет отложить разговор.

## **4. Действие, полезное при нескольких исходах**

Например:

подождать до оговорённого времени;

подготовить факты к разговору;

задать прямой вопрос;

вернуться к текущей задаче;

обратиться за помощью, если риск реален.

Упражнение не доказывает, что тревога ошибается. Оно восстанавливает различие между сигналом, прогнозом и действием.

## **Ум не обязан ждать**

К концу презентации выяснилось, что человек с телефоном отвечал на срочное сообщение. Соседка спрашивала, свободно ли место рядом. Руководитель действительно был недоволен — но не докладом, а таблицей, которую получил утром от другого отдела.

Можно было бы закончить эту историю победой над тревогой. Саша всё понял, перестал волноваться и провёл идеальную презентацию.

Так не произошло.

Он всё равно сбился в начале. Всё равно говорил быстрее, чем хотел. На третьем слайде заметил нахмуренного руководителя и снова почувствовал напряжение.

Но теперь напряжение уже не могло само решать, что означает всё происходящее в комнате.

Саша увидел лицо.

Заметил прогноз.

И продолжил говорить до появления настоящего вопроса.

Это изменение легко недооценить. Оно возвращает будущему статус будущего — а вместе с ним и несколько вариантов действия вместо одного заранее пережитого исхода.

Ум не обязан ждать событий. Он будет готовить версии заранее — в этом состоит часть его работы. Но версия, появившаяся первой, не обязана становиться единственной.

Но почему даже неподтверждённая версия ощущается настолько реально, что ускоряет пульс и меняет голос? В следующей главе мы увидим, как прогноз добирается до тела и почему эмоция успевает прийти раньше нашего решения.



### Глава 3. Эмоция приходит без разрешения

Катя увидела фотографию случайно.

Она искала адрес кафе в переписке, нажала на профиль знакомой и через несколько секунд оказалась среди снимков с вечеринки. На третьем был человек, с которым Катя рассталась полгода назад. Он стоял рядом с другой девушкой и выглядел счастливым.

Сначала сжался живот.

Потом стало жарко лицу.

Только после этого появилась законченная мысль:

*Значит, меня уже заменили.*

Катя закрыла фотографию. Открыла снова. Увеличила. Посмотрела на руку девушки, на расстояние между ними, на выражение лица. Затем рассердилась на себя.

Прошло полгода. Она не собиралась возвращать отношения. Несколько дней назад даже сказала подруге, что всё закончилось к лучшему.

Так почему тело ведёт себя, будто случилась катастрофа?

Этот вопрос легко превратить в обвинение. Если я всё понимаю, почему чувствую не то? Если отношения закончены, откуда ревность? Если я разумный человек, почему одна фотография управляет вечером?

Проблема спрятана в самой постановке вопроса. Она предполагает, что эмоция должна сначала получить разрешение у правильной мысли.

Обычно очередь устроена иначе.

#### До того, как появилось объяснение

В предыдущей главе мы видели, как прогноз готовит переживание заранее. Теперь посмотрим на следующий участок процесса.

Сигнал появляется.

Внимание его выделяет.

Тело меняет состояние.

Возникает готовность что-то сделать: приблизиться, отстраниться, замереть, возразить, проверить.

Сознательное объяснение может появиться позже.

Это не означает, что эмоция всегда возникает без мысли или что тело является её единственной причиной. Эмоция — не один предмет, спрятанный внутри человека. В ней участвуют восприятие ситуации, прошлый опыт, телесные изменения, значение, субъективное чувство и подготовка действия.

Исследователи спорят о том, как именно связаны эти компоненты и что считать центральным. Для нашего разговора важнее общий вывод: сложная эмоциональная реакция не сводится к фразе, которую человек успел сформулировать.

Катя ещё не сказала себе «меня заменили», когда живот уже сжался.

Но и фотография сама по себе не содержала ревности. Другой человек мог увидеть тот же снимок и ничего не почувствовать. Реакцию собрали изображение, история отношений, ожидания, память, состояние Кати и значение, которое сигнал получил.

Эмоция пришла не из одной точки.

И не по одному решению.

## Одно слово закрывает много событий

Когда Катя говорит «я ревную», фраза кажется точным названием состояния. Но под одним словом могут находиться разные процессы.

Там может быть страх окончательно потерять важного человека.

Обида из-за того, что другой выглядит счастливым.

Сравнение с девушкой на фотографии.

Стыд за собственную реакцию.

Злость из-за отсутствия контроля.

И даже остаточная надежда, которую Катя не хотела признавать.

Название эмоции полезно: оно собирает опыт и помогает сообщить о нём другому. Но ярлык иногда создаёт ложное ощущение, что мы уже всё объяснили.

«Я ревную» отвечает на вопрос, что человек чувствует. Оно ещё не отвечает, к чему именно относится реакция, чего человек боится и какое действие пытается подготовить.

Два человека называют состояние злостью, но один хочет восстановить справедливость, а другой — избежать унижения. Один боится потерять связь, другой — статус. Одинаковое слово не гарантирует одинакового механизма.

Обратная проблема тоже существует. Иногда человек не находит подходящего слова и решает, что его состояние хаотично или ненормально. На деле в нём просто смешались несколько реакций, ни одна из которых не получила отдельного имени.

Мы не будем требовать идеальной эмоциональной грамотности. Словарь помогает, но не является экзаменом. Если вы не знаете, назвать состояние тревогой, стыдом или раздражением, можно начать с более простого:

приятно или неприятно;

возбуждает или ослабляет;

приближает или заставляет отступить;

какое действие кажется срочным.

Иногда устройство реакции становится яснее до того, как находится красивое название.

## Почему «успокойся» почти ничего не объясняет

Когда человек испытывает сильное чувство, ему часто предлагают разумную мысль:

*Успокойся. Ничего страшного не произошло.*

Иногда эти слова помогают, особенно если произнесены близким человеком спокойным голосом. Но как объяснение они слабы.

Представьте, что на кухне сработала пожарная сигнализация. Вы подходите к ней и говорите: «Не шуми, огня нет». Если датчик реагирует на дым от сковороды, аргумент его не переубедит.

Сначала нужно понять, что запустило систему, проветрить комнату или проверить источник дыма.

Эта аналогия ограничена. В мозге нет одной сигнализации, а эмоция не является простым звуковым предупреждением. Но она показывает проблему требования «перестань чувствовать». Первая реакция уже произошла. Приказ требует отменить событие задним числом.

Можно изменить условия следующей реакции.

Можно не усиливать текущую.

Можно выбрать действие.

Но невозможно сделать так, чтобы мгновение назад вы не испугались, не разозлились и не почувствовали ревность.

Поэтому требование немедленно успокоиться часто создаёт второй конфликт. Сначала человеку страшно. Потом ему страшно из-за того, что он испугался. Сначала он ревнует. Потом стыдится ревности. Сначала злится. Потом объявляет сам факт злости доказательством собственного плохого характера.

К исходной эмоции добавляется суд над эмоцией.

### **Мозг не делится на разум и зверя**

Популярное объяснение предлагает простую картину. Где-то глубоко находится древний эмоциональный мозг. Выше расположена новая разумная кора. Когда эмоции сильны, древний зверь захватывает управление. Когда разум побеждает, кора возвращает контроль.

История удобная.

И слишком грубая.

Мозг действительно имеет структуры с разной эволюционной историей. Но сложные эмоции, решения и контроль возникают из взаимодействия распределённых систем. Нельзя аккуратно отделить «эмоциональный этаж» от «разумного этажа».

Модель так называемого триединого мозга давно живёт в популярной культуре, потому что объясняет внутренний конфликт одной картинкой. Однако она плохо соответствует современному пониманию эволюции и работы мозга.

Так же опасно объявлять миндалину «центром страха». Миндалина участвует в обработке биологически значимых сигналов и обучении, связанном с угрозой, но страх не хранится в ней как файл. У разных страхов есть контекст, телесные компоненты, память, оценка и действия.

Название области мозга не отвечает на вопрос, почему именно эта фотография стала для Кати важной.

Для этого всё равно придётся вернуться к отношениям, ожиданиям и образу себя.

Нейробиология помогает понять ограничения простых историй. Она не заменяет историю человека.

### **Что тело знает — и чего оно не знает**

К телесной реакции принято относиться двумя противоположными способами.

Первый: тело мешает разуму, поэтому ощущения нужно преодолеть.

Второй: тело всегда знает истину, поэтому любое сильное ощущение следует считать надёжной интуицией.

Обе позиции слишком просты.

Тело несёт информацию. Напряжение может сообщить, что ситуация напоминает опасный прошлый опыт. Усталость меняет терпение и внимание. Голод способен сделать конфликт острее. Учащённое сердцебиение показывает готовность системы к действию.

Но телесная реакция не содержит готового объяснения собственной причины.

Одинаковое сердцебиение может сопровождать страх, физическую нагрузку, возбуждение, кофеин или ожидание встречи. Сжатие живота не сообщает, действительно ли человек на фотографии собирается разрушить вашу жизнь. Оно сообщает, что организм отреагировал.

Поэтому фраза «доверься телу» нуждается в уточнении. Телу стоит дать место в наблюдении, но не обязательно передавать ему полномочия окончательного судьи.

То же относится к попытке всё решить логикой. Если человек говорит себе «угрозы нет», а тело остаётся напряжённым, это не доказывает глупость тела. Возможно, системе требуется время, новый опыт безопасности или помощь, а не ещё один аргумент.

Практическая позиция находится между подчинением и войной:



*Я замечаю сигнал тела, но ещё проверяю, что он означает и какого действия требует.*

В реальной опасности проверка может занимать долю секунды. В спокойной комнате у нас иногда есть больше времени.

### **Чувство, которое ещё не стало рассказом**

В буддийских текстах встречается понятие ведана. Его иногда переводят как «чувство», и здесь легко ошибиться.

Современное слово «чувство» может означать любовь, вину, ревность, страх или сложное отношение к человеку. Ведана указывает на более простой тон опыта: приятный, неприятный или нейтральный.

Это не вся эмоция.

Скорее раннее качество происходящего:

это хочется продолжить;

это хочется прекратить;

это пока не требует внимания.

Такое объяснение неизбежно упрощает традиционное понятие, но сохраняет важное различие. До подробного рассказа «почему мне плохо» в опыте уже может присутствовать неприятность.

На фотографии Катя увидела не философский тезис. Сначала опыт стал неприятным. Затем появились внимание, память, жажда узнать больше и желание избавиться от состояния. Потом сложился рассказ о замене.

Буддийский анализ интересуется переходом от одного звена к другому. Неприятный тон не обязан автоматически становиться длительной историей, хотя часто становится.

Важно не сделать из этого новое обвинение:

*Если ты достаточно внимателен, неприятное чувство не превратится в эмоцию.*

Нет. Цепочка зависит от множества условий, а способность заметить ранний момент сама меняется. К тому же некоторые ситуации требуют полноценной эмоциональной реакции. Утрата не является ошибкой внимания. Злость на несправедливость не обязана исчезнуть после правильного наблюдения.

Практический вопрос точнее:

*Что появилось раньше моего объяснения — и что я добавил потом?*

### **Эмоция готовит действие**

Эмоции не только сообщают о состоянии. Они меняют вероятность поступка.

Страх готовит отступление, поиск защиты или замирание.

Злость — приближение, давление, возражение.

Стыд — желание спрятаться, исчезнуть из поля оценки или срочно восстановить образ себя.

Ревность — проверку, сравнение, требование гарантии.

Это не жёсткие программы. Испуганный человек может пойти вперёд. Разозлённый — промолчать. Стыд иногда приводит не к уходу, а к нападению.

Но импульс уже меняет пространство решений.

Катя почувствовала желание снова открыть фотографию. В этом действии была понятная логика: получить больше информации и уменьшить неопределённость.

Проблема в том, что каждая новая деталь давала материал не только для ответа, но и для следующего вопроса. Кто сделал снимок? Почему они стоят рядом? Когда это было? Почему знакомая выложила именно эту фотографию?

Проверка обещала завершение.

Но поддерживала процесс.

Возможность заметить импульс не уничтожает его. Она добавляет короткий вопрос:

*Если я сейчас сделаю это, что, вероятнее всего, произойдёт через минуту?*

Иногда ответ будет: я узнаю важный факт.

Иногда: я получу ещё десять неоднозначных деталей.

### **Эмоция умеет искать себе доказательства**

Когда состояние уже возникло, внимание начинает находить материал, который ему соответствует.

В раздражении легче вспомнить другие проступки человека. В стыде — прошлые ошибки. В тревоге — случаи, когда опасение оправдалось. Это не обязательно сознательная нечестность. Состояние меняет доступность воспоминаний и значение деталей.

Катя увеличила фотографию не как нейтральный следователь. Она уже искала признаки близости. Расстояние между людьми, положение руки и направление взгляда получили значение внутри готовой задачи.

Если бы она увидела ту же фотографию до знакомства с бывшим партнёром, детали не заслужили бы и секунды.

Так эмоция и внимание поддерживают друг друга:

сигнал вызывает реакцию;

реакция задаёт поиск;

поиск находит подходящие детали;

детали усиливают реакцию.

Разорвать круг требованием «думай объективно» трудно, потому что человеку кажется, что он как раз собирает объективные данные.

Полезнее проверить саму задачу поиска:

*Что я сейчас пытаюсь доказать?*

Если ответ звучит как «что меня предали», «что я опозорился» или «что всё опасно», можно на время прекратить сбор материалов для суда.

Это не означает закрыть глаза на неприятную правду. Если есть конкретный вопрос, его можно задать прямо или проверить позднее. Но бесконечное рассматривание неоднозначных признаков редко превращает неопределённость в знание.

Иногда оно только делает эмоцию более обеспеченной доказательствами, которые она сама выбрала.

### **Первая реакция и ответственность**

Здесь может возникнуть опасное недоразумение.

Если эмоция приходит без разрешения, значит ли это, что человек не отвечает за поступки?

Нет.

Возникновение реакции и действие — разные этапы. Мы не выбираем каждую первую волну, но участвуем в том, как её поддерживаем, выражаем и превращаем в поведение.

Это участие тоже ограничено. У усталого человека меньше возможностей для регулирования. В ситуации угрозы времени на размышление может не быть. Сильное состояние сужает доступные варианты. Психическое расстройство способно серьёзно менять контроль.

Ответственность не требует выдумывать абсолютную свободу. Она требует честно искать участок, где действие ещё можно изменить.

Катя не виновата в том, что фотография вызвала ревность.

Но если она напишет бывшему партнёру оскорбление, действие будет иметь последствия.

Между этими двумя фактами нет противоречия.

Можно не осуждать эмоцию и всё равно отвечать за ответ.

Более того, отказ от внутреннего суда иногда делает ответственность конкретнее. Вместо огромного приговора «я ужасно ревнивая» появляются отдельные задачи:

закрыть фотографию;

не писать в состоянии импульса;

признать, что отношения всё ещё важны;

поговорить с другом;

вернуться к вопросу позже;

обратиться за помощью, если состояние становится неуправляемым.

Характер трудно изменить за вечер.

Следующее действие — иногда можно.

### **Почему пауза не всегда выглядит спокойно**

Мы часто представляем разумную реакцию внешне красивой. Человек глубоко вдыхает, улыбается и произносит взвешенную фразу.

В действительности пауза может выглядеть иначе.

Человек молчит, потому что пока не способен говорить без нападения. Выходит из комнаты. Просит вернуться к разговору через час. Удаляет набранное сообщение. Признётся: «Я сейчас очень злюсь и боюсь сказать лишнее».

Внутри при этом может оставаться шум.

Пауза не обязана быть состоянием покоя. Это прежде всего отказ считать первый импульс единственным возможным действием.

Иногда пауза невозможна или неуместна. Если рядом опасность, нужно реагировать. Если человек регулярно использует «мне надо успокоиться» для ухода от важного разговора, отсрочка превращается в избегание. Если другой нарушает границы, спокойствие не является обязательным условием защиты.

Поэтому мы не будем превращать любую задержку в добродетель.

Нам важен не внешний вид реакции, а её функция. Пауза полезна, если увеличивает возможность действовать в соответствии с реальной задачей, а не только с первой волной.

Для Кати реальной задачей было не доказать отсутствие чувств и не получить срочный отчёт о личной жизни бывшего партнёра. Ей нужно было пережить неприятный сигнал, не создавая нового конфликта.

Закрыть фотографию оказалось не просветлением.

Просто подходящим следующим действием.

### **Пять деталей одной эмоции**

Чтобы увидеть устройство реакции, не нужно в разгар конфликта превращаться в исследователя с планшетом.

Начните с умеренной эмоции. Не выбирайте паническую атаку, острый кризис или ситуацию реальной опасности.

Вспомните недавний эпизод и запишите пять элементов.

#### ***1. Ситуация***

Что произошло без объяснения мотивов?

*Я увидела фотографию бывшего партнёра рядом с другой девушкой.*

## **2. Тело**

Что изменилось физически?

*Сжался живот, стало жарко лицу.*

## **3. Импульс**

Что хотелось сделать?

*Увеличить фотографию, проверить другие снимки, написать сообщение.*

## **4. Мысль**

Какое объяснение появилось?

*Меня заменили, значит наши отношения ничего не значили.*

## **5. Действие**

Что произошло фактически?

*Я продолжила смотреть фотографии и отложила сообщение.*

Список не раскрывает «истинную причину» эмоции. Он делает реакцию менее монолитной.

Вместо одного объекта «ревность» появляются несколько процессов. Они связаны, но не одинаковы. Телесное ощущение не является мыслью. Мысль не равна действию. Импульс может остаться невыполненным.

Именно в различиях появляется пространство для выбора.

## **Эмоция не обязана исчезнуть**

Катя закрыла профиль.

Ревность не исчезла. Жар в лице прошёл быстрее, напряжение в животе осталось. Мысль о том, что её заменили, возвращалась ещё несколько раз.

Она не стала доказывать себе, что фотография ничего не значит. Возможно, она действительно означала новые отношения. Не стала повторять, что обязана радоваться за бывшего партнёра. Не стала считать полугодовой срок доказательством, что переживание уже просрочено.

Она сделала только две вещи.

Не открыла следующую фотографию.

И не отправила сообщение из первого импульса.

Эмоция осталась, но впервые не получила права единолично написать всё продолжение. Катя увидела точку, в которой переживание ещё не стало поступком.

Мы привыкли считать успехом состояние, в котором больше не страшно, не обидно и не ревниво. Такая цель часто находится вне прямого контроля. Более реалистичный критерий — увидеть, где заканчивается приход эмоции и начинается наше участие в её дальнейшей судьбе.

И здесь появляется новый подозреваемый. Эмоцию часто продолжает одна короткая фраза, произнесённая внутренним голосом с интонацией факта. В следующей главе мы разберём, как мысль получает командные полномочия — и как их можно у неё проверить.



## Глава 4. Мысль говорит убедительным голосом

Сообщение состояло из трёх слов:

*Зайдите завтра утром.*

Максим прочитал его в лифте. Отправителем был руководитель.

До первого этажа он успел понять, что разговор будет неприятным. На улице вспомнил ошибку в последнем отчёте. По дороге к метро решил, что ошибку заметили. В вагоне представил увольнение. К моменту, когда поезд прибыл на его станцию, Максим уже мысленно объяснял родителям, почему снова остался без работы.

Руководитель не написал об отчёте.

Не упомянул увольнение.

Даже не поставил точку с сердитой интонацией — хотя Максим успел услышать и её.

На экране были только три слова. Но мысль «меня увольняют» довольно быстро перестала выглядеть одной из версий. Она стала событием, к которому нужно готовиться.

Мысль умеет делать это незаметно.

Она появляется как предложение.

А через секунду звучит как сообщение из службы внутренней безопасности.

### Откуда у мысли такая власть

Мы привыкли считать мысль чем-то, что делаем сознательно.

Нужно решить задачу — думаем. Нужно составить план — думаем. Нужно выбрать слова — думаем.

Но значительная часть мыслей не ждёт приглашения.

Вы видите выражение лица и слышите внутри: «Ему не нравится».

Ошибаетесь и мгновенно получаете: «Я всё порчу».

Откладываете дело: «Начну, когда буду готов».

Ложитесь спать: «А что, если завтра...»

Мысль возникает на пересечении внимания, памяти, прогноза и эмоции. Иногда она сообщает полезную догадку. Иногда повторяет старую привычку. Иногда пытается защитить от риска. Иногда просто связывает доступные детали в первую подходящую историю.

Проблема не в автоматическом появлении. Без быстрых мыслей пришлось бы заново рассуждать перед каждым знакомым действием.

Проблема в другом: мысль редко представляет себя как гипотезу.

Она не говорит:

*На основании неполной информации и прошлого опыта я предлагаю предварительную версию с неизвестной вероятностью.*

Она говорит:

*Всё понятно.*

### Грамматика маскирует предположение

Сравните две фразы:

*Мне пришла мысль, что руководитель хочет обсудить увольнение.*

И:

*Руководитель хочет меня уволить.*

Первая описывает внутреннее событие. Вторая — внешний мир.

Переход между ними может занять долю секунды. Содержание почти не меняется, зато исчезает автор мысли. Версия превращается в факт.

Особенно убедительно звучат предложения о себе:

я ленивый;

я не умею разговаривать;

я всегда всё бросаю;

я никому не интересен;

я должен справляться сам.

Грамматически они похожи на описание постоянного свойства. «Стол деревянный». «Снег холодный». «Я неспособный».

Но человек не стол, а самоописание обычно собрано из отдельных случаев, памяти, текущего состояния и выбранного масштаба.

Это не значит, что любая неприятная мысль о себе ложна. Возможно, Максим действительно регулярно ошибается в отчётах. Возможно, избегает обратной связи. Возможно, работа ему не подходит.

Но «я допустил несколько ошибок» и «я безнадёжен» требуют разных действий.

## **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.