

18+

ГИО:

ТЕРАПИЯ ИНЕРТНОГО ОПЕРЕЖЕНИЯ

ИММЕРСИВНАЯ ТЕРАПИЯ
АНТИЦИПАТИВНО-АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ЗАРАЖЕНИЙ

ГЕРАСИМ АВШАРЯН

Герасим Авшарян

**ТИО: Терапия Инертного
Опережения. Иммерсивная
терапия антиципативно-
альтернативных заражений**

«Издательские решения»

Авшарян Г.

ТИО: Терапия Инертного Опережения. Иммерсивная терапия антиципативно-альтернативных заражений / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

Терапия Инертного Опережения (ТИО) — это система восстановления внутренней устойчивости и гармонии. Психику разрушает не давление, а внезапность, с которой мы сталкиваемся. Ключевой навык — перестать жить в режиме реакции и научиться входить в ситуации заранее готовым к очередному ходу игры. В центре подхода — понятие психологической инерции и состояние азарта как источника энергии. Книга учит возвращать себе опору, не терять направление и жить в режиме фоновой готовности, а не ожидания удара.

© Авшарян Г.

© Издательские решения

Содержание

Об авторстве и использовании Терапии инертного опережения (ТИО)	6
Об особенностях этой книги	8
Почему книга называется «Иммерсивная терапия антиципативно-альтернативных заражений»	9
Предисловие	11
Глава 1. Почему стресс — не главная проблема	12
Глава 2. Когда жизнь застаёт врасплох	14
Глава 3. От реакции к готовности	16
Глава 4. Для кого написана эта книга и как с ней работать	18
Вторая глава 4. Иллюзия контроля и реальность жизни	20
ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА ВНЕЗАПНОСТИ	22
Глава 5. Что на самом деле разрушает психику	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

ТИО: Терапия Инертного Опережения Иммерсивная терапия антиципативно- альтернативных заражений

Герасим Авшарян

© Герасим Авшарян, 2026

ISBN 978-5-0070-9717-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторстве и использовании Терапии инертного опережения (ТИО)

Терапия инертного опережения (ТИО) — это интеллектуальная собственность, авторская разработка Герасима Авшаряна, созданная задолго до того, как темы осознанности, устойчивости и работы с состоянием стали популярны в интернет-пространстве. Ещё до появления YouTube и массового увлечения психологическими практиками Авшарян сформулировал ключевые принципы своей системы, которая сегодня изложена в этой книге.

Одно из наиболее полных названий ТИО:

Иммерсивная терапия антиципативно-альтернативных заражений.

ТИО — это не модный тренд и не заимствование. Это методология, которая предлагает принципиально иной взгляд на природу стресса, уязвимости и внутренней устойчивости. В центре системы — такие понятия как психологическая инерция, принцип фонового опережения и состояние азарта как один из источников энергии.

Данная книга — не первая работа автора на эту тему. Она представляет собой очередную, более полную попытку объяснить, как работает терапия, и сделать её доступной для самостоятельного изучения. Основные идеи и понятия ТИО были сформулированы и опубликованы много лет назад, что зафиксировано в более ранних изданиях.

Использование терминов и концепций ТИО (таких как «инертное опережение», «психологическая инерция», «фоновый азарт», «режим готовности» и др.) в собственных публикациях, выступлениях или коммерческих проектах допускается только при обязательном указании автора — Герасима Авшаряна — и ссылке на первоисточник.

Автор не препятствует распространению идей, однако попытка выдать систему за собственную разработку или использование её понятий без упоминания авторства может поставить заимствующего в неловкое положение. Учитывая, что книга с изложением терапии была издана много лет назад, а данное издание является её продолжением и углублением, факт плагиата становится легко устанавливаемым и очевидным для всех, кто знаком с первоисточником.

ТИО — это живая, работающая система. Она открыта для изучения и применения, но требует уважения к интеллектуальному труду, стоящему за её созданием.

Почему в книге две главы 4

Да, вы не ошиблись. В этой книге действительно две главы под номером 4.

Это не замысел. Это не скрытый смысл. Это просто невнимательность, результат которой таков: появились две четвёртые главы. Одна — «Для кого написана эта книга и как с ней работать». Вторая — «Иллюзия контроля и реальность жизни».

Можно было бы всё пересчитать. Перенумеровать главы, начиная с пятой, и получить аккуратную, правильную структуру. Но тогда пришлось бы менять номера всех последующих глав. А ведь я ленивый-малый. Плюс это, признаюсь, показалось мне слишком скучным занятием.

К тому же — здесь есть некоторая ирония. Книга о готовности, о внимании, о вхождении в ситуации собранно — и в ней такая нелепая ошибка. Что ж, это напоминание: автор — живой человек. Со своими заскоками, усталостью и моментами, когда хочется пойти по пути наименьшего сопротивления. И не исключено, что мне и самому нужно к психологу.

Поэтому я поступил просто: оставил обе главы как есть. И честно предупредил вас об этом.

Первая глава 4 — о читателе и о том, как работать с книгой. Вторая глава 4 — об иллюзии контроля. Они разные по смыслу, и каждая важна по-своему. Так что пусть будут обе. С одним и тем же номером.

К тому же, что-то в этом есть запоминающееся.

Если это вас смущает — просто знайте: я знаю об этом. И ничего поделать с этим не могу...

Итак, вместо того чтобы менять номера всех остальных глав, а просто назвал вторую четвертую главу второй четвертой главой.

Герасим Авшарян

Об особенностях этой книги

У каждой книги есть свой характер. Своя архитектура. Свой привычки. У этой книги тоже есть особенности, о которых стоит сказать заранее.

Первая и, пожалуй, главная особенность — краткость глав.

Вы не найдёте здесь длинных, многостраничных рассуждений. Каждая глава решает одну задачу, проводит одну мысль. Она не задерживается дольше, чем это необходимо. Это сделано намеренно.

Книга задумана не как монументальный труд, который нужно штудировать с карандашом в руках. И не как лёгкое чтиво для расслабления. Она задумана как рабочий инструмент. Инструмент, к которому удобно возвращаться. Который не пугает объёмом. Который можно открыть в любой момент — и за пару минут найти то, что нужно именно сейчас.

Короткие главы позволяют удерживать внимание. Они не дают мысли расплыться. Каждая из них — это законченный шаг. Их можно читать подряд или выборочно. Можно возвращаться к ним через неделю или через год.

Вторая особенность — ясная структура.

Книга построена так, чтобы читатель всегда понимал, где он находится и куда движется. Части, главы, карты и пути — всё это не случайные элементы. Это навигация. Я хочу, чтобы вы не блуждали в тексте, а двигались по нему осознанно.

Каждая глава начинается с «Карты» — краткого ориентира, который показывает, о чём пойдёт речь и какие ключевые идеи будут затронуты. Затем следует «Путь» — более развёрнутое проживание темы. Такое деление позволяет читать книгу в двух режимах: можно сначала пройти по картам, чтобы увидеть общую картину, а затем углубиться в пути. Или наоборот — читать пути и сверяться с картами для ясности.

Я не верю, что сложные вещи обязательно должны быть изложены сложно. И не верю, что простота — это упрощение. Простота — это результат работы. Работы над тем, чтобы убрать лишнее.

Короткие главы и ясная структура — это не компромисс. Это принцип. Я хочу, чтобы читатель не тратил силы на пробивание через текст, а использовал их на то, чтобы текст начал работать.

Ну, и ещё одна особенность — две четвёртые главы. Но об этом я уже сказал отдельно.

Читайте так, как вам удобно. Возвращайтесь к тому, что отзывается. Пропускайте то, что пока не нужно. Книга никуда не убежит.

всё тот же Герасим Авшарян

Почему книга называется «Иммерсивная терапия антиципативно-альтернативных заражений»

Название звучит непривычно. Сложно. Даже немного загадочно.

Каждое слово в нём имеет точный смысл.

Разберём по частям.

Иммерсивная — от слова «иммерсия», то есть погружение. Это не терапия, которую вы читаете, чтобы просто узнать что-то новое. Это терапия, в которую вы входите. Которая требует вашего присутствия. Которая работает только тогда, когда вы не остаётесь сторонним наблюдателем, а погружаетесь в процесс.

Антиципативно-альтернативных — здесь два корня, и у этой части названия есть два равноправных смысла.

Первое объяснение:

Антиципация — это предвосхищение, ожидание, готовность к тому, что ещё не произошло. В центре терапии стоит идея опережения. Мы не ждём, пока жизнь ударит, чтобы потом восстанавливаться. Мы входим заранее.

Альтернатива — это выбор. Терапия предлагает не один путь, а возможность выбора состояния, выбора входа, выбора направления. Мы не застреваем в единственном сценарии. Мы учимся видеть альтернативы.

Второе объяснение:

Антиципативно означает, что в терапии антиципация используется как полноценный рабочий инструмент. Мы не просто понимаем, что готовность важна, — мы сознательно её формируем. Мы входим в ситуации заранее, на шаг впереди собственных привычных реакций. Антиципация становится навыком, который мы тренируем и оттачиваем.

Альтернативных означает, что мы создаём альтернативы тем состояниям, в которых привыкли жить. Вместо тревоги — готовность. Вместо реакции — опережение. Вместо истощения — азарт. Терапия не просто убирает старые состояния — она предлагает им замену. Полноценную, живую, работающую альтернативу.

Вместе это означает: мы заранее создаём альтернативные состояния, в которые можем войти вместо привычных разрушительных сценариев.

Заражений — это слово часто отдаёт чем-то негативным. Но здесь оно используется в переносном, психологическом смысле. Или, скажем так: заразиться можно и чем-то хорошим.

Мы заражаемся состояниями. Тревогой, усталостью, раздражением, ощущением бессилия. Неосознанно. Фоново. От других людей, от обстоятельств, от собственных привычек. Эти «заражения» невидимы, но именно они формируют нашу повседневную уязвимость.

Альтернативные заражения — один из ключевых элементов терапии. Вместо того чтобы бессознательно подхватывать разрушительные состояния, мы выбираем, чем заражаться. Мы заражаемся готовностью. Мы заражаемся азартом. Мы заражаемся устойчивостью и интересом к жизни. Осознанно, намеренно, через повторяющийся вход в эти состояния.

Мы не учимся избегать заражений. Мы учимся выбирать, каким заражениям открыться.

Терапия предлагает не бороться с негативными заражениями постфактум, а формировать альтернативный иммунитет заранее. Входить в ситуации в состоянии, которое не подхватывает разрушительные вибрации извне, а, наоборот, заражается тем, что.

В итоге одно из наиболее полных названий звучит так:

Иммерсивная терапия антиципативно-альтернативных заражений

Что это значит на простом языке?

Терапия, в которую вы погружаетесь, чтобы научиться заранее выбирать состояние, которым хотите заразиться (например, состояние фоновой азартной готовности), — и сохранять устойчивость независимо от внешнего хаоса.

Заражающим являются я. Весьма заразен. Заразный малый. Распространяю полезную заразу, которая уже помогла тысячам.

Или, если вместо меня книга — то заражать будет она.

Итак, мы используем антиципацию как инструмент и создаём альтернативы привычным состояниям, чтобы осознанно заражаться тем, что поддерживает жизнь, а не истощает её.

Короткое название — «Терапия инертного опережения» — удобно для повседневного использования. А полное — для тех, кто хочет понять, что именно стоит за этими словами.

Инертное опережение — это суть метода. Мы не просто учимся входить в ситуации заранее и не просто тренируем готовность. Мы делаем это до тех пор, пока опережение не перестаёт быть усилием и не становится инерцией — естественным, фоновым движением, которое работает само. Идея в том, чтобы навык входить в жизнь собранно стал привычкой, автоматизмом, внутренним рефлексом. Тогда человеку больше не нужно каждый раз специально собираться — состояние включается само, по инерции. Именно в этом и заключается главная задача терапии: сделать опережение не практикой, а образом жизни.

Названия моей терапии будут интересным тем, кто готов остановиться, перечитать, вдуматься. Тем, кто чувствует: за этими словами что-то есть. И готов узнать, что именно.

Предисловие

Эта книга — не первая. И, скорее всего, не последняя. Она — моя очередная попытка изложить то, что я называю **Терапией инертного опережения (ТИО)**.

Замысел этой терапии возник задолго до того, как темы осознанности, работы с состоянием и внутренней устойчивости стали мейнстримом. Тогда не было YouTube-лекций, подкастов и бесконечных психологических марафонов.

А YouTube-лекций не было по той простой причине, что не было и самого YouTube. Он появился позже.

Читатель может спросить, причем тут вообще YouTube? Ни при чем, просто я так ориентируюсь во времени.

Итак, много не было. Была только практика, наблюдение и попытка понять: почему одни люди ломаются от незначительного давления, а другие проходят через серьёзные испытания, сохраняя себя? Ответ, к которому я пришёл, оказался неожиданным и простым одновременно.

В центре этой книги — не борьба со стрессом и не поиск внутреннего покоя любой ценой. В центре — **психологическая инерция**, которую кроме прочего и нужно создать в ТИО. Устойчивое направление внутреннего состояния, в котором человек живёт большую часть времени. Именно она, а не отдельные события, определяет, уязвимы мы или устойчивы, истощены или полны энергии.

За годы работы система сформировалась, окрепла и начала приносить результаты. Люди, прочитавшие первые тексты, меняли способ входа в жизнь. Как переставали быть застигнутыми врасплох. В них просыпался азарт вместо тревоги.

Именно поэтому я продолжаю писать.

Эта книга не обещает лёгкой жизни. Она обещает другое — возможность входить в любую (почти любую) ситуацию собранно, не теряя себя. Возможность перестать догонять жизнь и начать в неё входить.

Я не призываю верить мне на слово. Всё, что здесь изложено, можно проверить на собственном опыте. Более того — без этой проверки текст теряет смысл.

Я прошу об одном: если идеи, понятия и принципы ТИО окажутся для вас полезными и вы захотите использовать их в своей работе или публичных выступлениях, **упоминайте автора** (меня, то бишь). Это не прихоть. Это уважение к пути, который был пройден, и к времени, которое на это ушло. Книга с изложением принципов ТИО издавалась много лет назад (под псевдонимом), и сегодня, когда психологические практики стали массовым продуктом, особенно важно сохранять связь с первоисточником. Попытка выдать эту систему за свою не только неэтична, но и легко обнаруживается.

Что ж, вы держите в руках очередную книгу о ТИО. Надеюсь, она станет для вас не просто текстом, а рабочим инструментом. Или хотя бы поводом посмотреть на свою жизнь под другим углом.

И надеюсь, что она станет для вас благословением. Мои книги помогли людям, значит и эта может помочь. А можно сказать и так: мои книги помогли тысячам, значит могут помочь и вам.

С уважением,
Герасим Авшарян

Глава 1. Почему стресс — не главная проблема

О стрессе сегодня говорят так много, будто именно он является главным злом нашей жизни. Его считают причиной усталости, раздражительности, конфликтов, выгорания и ощущения, что сил становится всё меньше. Кажется, что если бы удалось каким-то образом убрать стресс, жизнь сразу стала бы легче, спокойнее и безопаснее.

Но это обманчивое ощущение.

Стресс — не главная проблема. Он лишь следствие того, в каком состоянии человек живёт.

Если присмотреться внимательнее, становится очевидно: один и тот же уровень давления одних людей буквально ломает, а других почти не задевает. При одинаковых обстоятельствах кто-то теряет почву под ногами, а кто-то остаётся собранным и устойчивым. Если бы причина была в самих событиях, такой разницы не существовало бы.

Стресс — это сигнал. Он возникает тогда, когда внутреннее состояние человека не выдерживает нагрузки. Это не враг и не наказание, а индикатор уязвимости. Он показывает, что между человеком и жизнью нет достаточной внутренней защиты.

Поэтому попытки «бороться со стрессом» почти всегда оказываются поверхностными. Мы стараемся расслабиться, отвлечься, успокоиться, снизить напряжение. Иногда это действительно приносит временное облегчение. Но проходит немного времени — и всё повторяется снова. Новая ситуация, новый разговор, новое давление, и стресс возвращается в прежнем виде.

Так происходит потому, что меняется не направление жизни, а лишь её короткий отрезок. Внутреннее состояние остаётся тем же самым. Человек снова входит в ситуацию неподготовленным, и история повторяется.

Если попытаться понять, что именно делает стресс таким разрушительным, обнаруживается один важный момент — внезапность. Человек страдает не столько от сложности события, сколько от того, что оно застаёт его врасплох. Он не ожидал, не был готов, не успел собраться. В этот момент теряется опора, а вместе с ней — энергия.

Резкий разговор, конфликт, давление со стороны, внутренний кризис — всё это может быть пережито относительно спокойно, если человек входит в ситуацию собранным. Но когда удар оказывается неожиданным, даже не самая тяжёлая ситуация может выбить из колеи надолго.

Большинство людей живут именно так — в режиме реакции. Сначала что-то происходит, потом возникает состояние, и только затем начинается попытка справиться с последствиями. Такая жизнь всегда будет напряжённой, потому что в ней человек постоянно догоняет происходящее. Он всё время опаздывает на собственную жизнь.

В этом режиме стресс неизбежен. Не потому, что жизнь жестока, а потому, что человек всё время оказывается не готов.

На самом деле решающим является не событие, а состояние, в котором человек в него входит. Одни и те же обстоятельства в устойчивом состоянии переживаются как вызов, а в неустойчивом — как катастрофа. Состояние определяет не только эмоции, но и направление жизни в целом.

Поэтому главный вопрос — не как избавиться от стресса. Главный вопрос — в каком состоянии человек живёт и с каким состоянием он входит в сложные моменты.

Эта книга предлагает сместить фокус. Не от напряжения к расслаблению, а от неготовности к готовности. Готовность не означает постоянного напряжения или ожидания худшего. Это означает трезвое понимание реальности и внутреннюю собранность.

Когда человек готов, он не цепляется за иллюзии. Он знает, что трудности возможны, и поэтому они не выбивают его из состояния. Эмоции остаются, но исчезает беспомощность. А вместе с ней исчезает и разрушительная сила стресса.

Дальше мы будем постепенно разбирать, почему жизнь снова и снова застаёт нас врасплох, как формируется внутренняя уязвимость и каким образом можно изменить направление своего внутреннего движения так, чтобы стресс перестал быть главной темой жизни.

Глава 2. Когда жизнь застаёт врасплох

Карта главы: эффект внезапности

Жизнь застаёт человека врасплох не потому, что события слишком сложные, а потому, что он входит в них без внутренней готовности.

Внезапность — это состояние, при котором:

- событие происходит быстрее, чем человек успевает собраться;
- внутренней опоры нет;
- состояние разрушается мгновенно.

Основные источники внезапности:

- иллюзия, что «со мной этого не случится»;
- привычка жить в режиме реакции;
- ожидание спокойствия как нормы жизни;
- отсутствие навыка внутренней сборки.

Эффект внезапности приводит к:

- резкой потере энергии;
- ощущению беспомощности;
- усилению негативных состояний;
- закреплению разрушительной психологической инерции.

Ключевая идея главы:

Человек страдает не от события, а от того, что не был готов к его появлению.

Выход из эффекта внезапности возможен только через формирование готовности и переход от реакции к опережению.

Путь главы: как мы оказываемся не готовы

Иногда кажется, что жизнь специально выбирает момент, чтобы ударить неожиданно. Всё вроде бы шло нормально — и вдруг разговор, конфликт, новость, внутренний срыв. Возникает ощущение, будто почва уходит из-под ног, а внутри не оказывается ничего, на что можно опереться.

Но если быть честным, жизнь здесь ни при чём.

Она не становится внезапной в конкретный момент — она становится внезапной для человека, который привык жить без внутренней готовности. Большую часть времени мы находимся в состоянии расслабленного ожидания, словно сложные вещи должны происходить где-то потом или с кем-то другим. Мы живём так, будто нормальное состояние жизни — это отсутствие напряжения.

В этом и кроется ловушка.

Жизнь не обещала быть ровной. В ней всегда есть давление, столкновения, разговоры, в которых что-то решается, внутренние кризисы и внешние обстоятельства, которые нельзя отменить. Но когда человек внутренне ориентирован на покой как на норму, любое отклонение от него воспринимается как удар.

Внезапность — это не характеристика события. Это характеристика состояния.

Один и тот же разговор может быть прожит спокойно и собранно, а может — как катастрофа. Разница не в словах, а в том, был ли человек готов к тому, что разговор может пойти сложно. Если готовности нет, событие всегда приходит слишком быстро.

Большинство людей живут в режиме реакции. Сначала что-то происходит, затем возникает эмоция, затем попытка справиться с последствиями. В этом режиме невозможно чувствовать устойчивость, потому что человек всё время опаздывает. Он реагирует, вместо того чтобы входить.

Именно поэтому стресс кажется таким разрушительным. Он не столько про напряжение, сколько про потерю опоры. В момент внезапности человек словно остаётся без внутреннего скафандра — без защиты, без плотности, без состояния, которое могло бы выдержать нагрузку.

Со временем это закрепляется. Каждый новый внезапный удар усиливает ощущение уязвимости. Формируется привычка ждать худшего и одновременно надеяться, что оно не случится. Это противоречие и выматывает больше всего.

Но внезапность — не приговор.

Она исчезает там, где появляется готовность. Не тревожная, не напряжённая, а спокойная и трезвая. Готовность означает, что человек допускает возможность сложности и поэтому не теряется, когда она возникает.

Именно к этой готовности мы будем идти дальше. В следующих главах мы начнём разбирать, как перестать жить в режиме реакции и каким образом формируется внутренняя инерция, которая позволяет входить в жизнь собранно, а не догонять её на бегу.

Глава 3. От реакции к готовности

Карта главы: два режима жизни

Большинство людей живут в режиме реакции. Это означает, что внутреннее состояние формируется **после** события, а не до него.

Реактивный режим характеризуется тем, что:

- сначала происходит событие;
- затем возникает эмоция;
- затем человек пытается справиться с последствиями.

В этом режиме человек постоянно опаздывает:

- он догоняет происходящее;
- он восстанавливается вместо того, чтобы входить собранно;
- он теряет энергию на возврат к норме.

Готовность — это иной режим жизни.

Режим готовности означает, что:

- внутреннее состояние формируется заранее;
- человек допускает возможность сложности;
- вход в ситуацию происходит собранно.

Ключевая идея главы:

Реакция — это следствие отсутствия готовности.

Переход от реакции к готовности является поворотным моментом в формировании устойчивой жизненной инерции.

Путь главы: как перестать догонять жизнь

Если присмотреться к собственной жизни внимательнее, можно заметить одну повторяющуюся деталь. Почти всё напряжение возникает уже после того, как что-то произошло. Сначала слова были сказаны, решение принято, ситуация сложилась — и только потом внутри начинается движение. Мы злимся, переживаем, прокручиваем разговоры, ищем ответы, которые уже не нужны.

Это и есть реактивный режим.

Он кажется естественным, потому что знаком с детства. Нас редко учили входить в ситуации осознанно. Чаще нас учили справляться с последствиями. Успокаиваться, терпеть, держаться, переживать. В результате внутреннее состояние всегда формируется с опозданием.

Когда человек живёт в реакции, жизнь кажется быстрой и жёсткой. События будто налетают одно за другим, не оставляя времени на сборку. Возникает ощущение, что постоянно нужно что-то латать внутри себя, возвращать равновесие, чинить повреждения. На это уходит огромное количество энергии.

Но реакция — не неизбежность. Это привычка.

Привычка ждать, что всё будет спокойно, и собираться только тогда, когда становится трудно. Привычка входить в ситуацию без внутренней опоры и затем удивляться, почему она выбивает из колеи.

Готовность начинается с простого, но непривычного шага — с признания реальности. Сложности возможны. Давление возможно. Конфликты возможны. Это не пессимизм и не тревожность, а трезвость.

Когда человек внутренне допускает сложность, она перестаёт быть неожиданной. А то, что не неожиданно, уже не разрушает так сильно.

Готовность — это не напряжение и не постоянная настороженность. Это состояние собранности. В нём есть спокойствие, но это спокойствие не расслабленное, а плотное. Такое, которое выдерживает.

Переход от реакции к готовности похож на смену ритма. Человек перестаёт всё время восстанавливаться и начинает входить. Вместо бесконечного возвращения к себе появляется устойчивое присутствие в себе.

На этом этапе часто возникает ощущение, будто жизнь замедлилась. На самом деле замедляется не жизнь, а внутренний хаос. Появляется пауза между событием и состоянием. И в этой паузе рождается выбор.

Именно здесь начинает формироваться новая психологическая инерция. Человек всё чаще входит в ситуации собранно, и всё реже оказывается застигнутым врасплох. Состояние перестаёт рассыпаться при каждом напряжении.

Дальше мы будем говорить о том, что именно мешает удерживать готовность и почему старые реакции так настойчиво возвращаются. Для этого нам нужно понять, как формируется и работает психологическая инерция — то самое внутреннее направление, которое либо поддерживает нас, либо тянет назад.

Глава 4. Для кого написана эта книга и как с ней работать

Карта главы: читатель и способ чтения

Эта книга предназначена не для всех.

Она подойдёт тем, кто:

- устал быть психологически уязвимым;
- не хочет бесконечно «чинить» себя после стрессов;
- готов менять не обстоятельства, а внутреннее состояние;
- заинтересован в самостоятельной работе над собой.

Книга не требует:

- специальных знаний в психологии;
- веры в автора;
- принятия идей на слово.

Она предполагает:

- внимательное чтение;
- внутреннюю честность;
- готовность наблюдать за собой.

Оптимальный способ работы с книгой:

- не спешить;
- возвращаться к ключевым главам;
- использовать «карты» как опору, а «пути» — как проживание.

Ключевая идея главы:

Эта книга работает не через убеждение, а через изменение состояния.

Путь главы: как читать эту книгу так, чтобы она работала

Эта книга не стремится понравиться всем. И это сделано намеренно.

Она написана для людей, которые чувствуют, что устали жить в режиме постоянного реагирования и восстановления. Для тех, кто замечает, что большая часть сил уходит не на жизнь, а на возвращение себя в рабочее состояние после очередного напряжения. Для тех, кто не ищет волшебных решений, но готов к внутренней работе.

Если вы ожидаете, что книга избавит вас от всех трудностей, — вы, скорее всего, разочаруетесь. Здесь не будет обещаний лёгкой жизни и вечного спокойствия (зато есть упражнение «спокойствие»). Зато будет предложение научиться входить в жизнь по-другому.

Эта книга рассчитана на самостоятельного читателя. Она не требует веры или согласия с автором. Всё, о чём здесь говорится, можно проверять на собственном опыте. Более того, без этой проверки текст теряет смысл.

Лучший способ читать эту книгу — не как роман и не как учебник. Скорее как путь. Некоторые главы будут отзываться сразу, другие — спустя время. Иногда захочется идти дальше, иногда — остановиться и перечитать несколько страниц. Это нормальный процесс.

Особенность структуры книги в том, что каждая глава состоит из двух частей. «Карта» даёт ориентиры и позволяет увидеть общую логику. «Путь» позволяет прожить идею и почувствовать её влияние на состояние. Эти части можно читать в любом порядке, в зависимости от того, что вам сейчас ближе.

Не стоит стремиться применить всё сразу. Изменение состояния не происходит по команде. Оно формируется постепенно, через наблюдение, повторение и возвращение к ключевым идеям. Иногда достаточно одной фразы или одного поворота взгляда, чтобы внутренний ритм начал меняться.

Если в процессе чтения вы заметите сопротивление, сомнение или раздражение — это не ошибка. Часто именно в этих местах затрагивается что-то важное. Не обязательно соглашаться. Достаточно заметить.

Эта книга не заменяет психологическую помощь и не претендует на универсальность. Но она может стать опорой и инструментом для тех, кто хочет взять ответственность за своё состояние и научиться жить в режиме готовности.

Далше мы начнём последовательно разбирать ключевые идеи, на которых строится вся книга. И начнём мы с того, что обычно считают силой, но что на деле часто оказывается ловушкой — с иллюзии контроля и столкновения с реальностью жизни.

Вторая глава 4. Иллюзия контроля и реальность жизни

Карта главы: почему контроль не спасает

Многие люди живут с внутренней установкой, что устойчивость достигается через контроль.

Контроль проявляется как:

- стремление предусмотреть всё;
- желание избежать неопределённости;
- попытка удерживать жизнь в безопасных рамках.

Иллюзия контроля создаёт ощущение безопасности, но:

- не защищает от внезапности;
- усиливает тревогу при сбоях;
- делает человека более уязвимым при потере опоры.

Реальность жизни такова:

- не всё можно предусмотреть;
- не всё можно удержать;
- не всё можно контролировать.

Ключевая идея главы:

Попытка контролировать жизнь ослабляет больше, чем отсутствие контроля.

Устойчивость формируется не через контроль событий, а через устойчивость состояния.

Путь главы: когда контроль становится ловушкой

Стремление к контролю кажется естественным. Оно часто выглядит как разумность, ответственность и зрелость. Человек старается предусмотреть, рассчитать, избежать ошибок, подготовиться к возможным рискам. На первый взгляд это выглядит как путь к безопасности.

Но если присмотреться глубже, становится заметно: контроль редко делает человека спокойнее. Чаще он делает его напряжённым.

Причина в том, что контроль направлен не на состояние, а на обстоятельства. Он предполагает, что жизнь можно удержать в определённых рамках, если быть достаточно внимательным, предусмотрительным и осторожным. Пока всё идёт по плану, это создаёт ощущение устойчивости. Но стоит плану дать сбой — и внутреннее равновесие разрушается мгновенно.

Контроль плохо переносит неопределённость. А неопределённость — естественная часть жизни. Разговор может пойти не так. Человек может ответить неожиданно. Обстоятельства могут измениться. Внутреннее состояние может колебаться. Никакая стратегия контроля не способна это отменить.

Когда человек опирается на контроль, он бессознательно привыкает к мысли, что устойчивость возможна только при определённых условиях. Это делает его зависимым от внешней стабильности. Чем больше вложено в контроль, тем болезненнее его потеря.

В моменты, когда контроль рушится, возникает особенно сильный стресс. Не потому, что ситуация объективно тяжёлая, а потому, что рушится сама опора. Человек остаётся один на один с реальностью без внутреннего состояния, которое могло бы её выдержать.

Парадокс в том, что чем сильнее стремление всё держать под контролем, тем меньше остаётся способности адаптироваться. Контроль сковывает. Он делает внутреннее состояние жёстким и негибким. А жёсткость плохо переживает столкновения.

Реальность жизни в том, что она всегда шире наших ожиданий. В ней неизбежно присутствуют неопределённость, давление и неожиданность. Попытка убрать это из жизни превращается в постоянную внутреннюю оборону.

Устойчивость возникает не тогда, когда всё предсказуемо, а тогда, когда человек способен выдерживать непредсказуемое. Это и есть принципиальный сдвиг, который нам предстоит сделать.

Отказ от иллюзии контроля не означает пассивности или безразличия. Он означает смену опоры. Вместо попытки удержать события человек начинает опираться на состояние, которое остаётся с ним независимо от того, как именно разворачивается ситуация.

Именно здесь становится понятно, почему готовность важнее контроля. Готовность не требует, чтобы жизнь была удобной. Она требует лишь одного — внутренней собранности.

В следующей главе мы подойдём к ключевому понятию этой книги — психологической инерции. Мы увидим, как именно формируется внутреннее направление жизни и почему оно оказывается сильнее отдельных усилий и решений.

ЧАСТЬ I. ПРОБЛЕМА ВНЕЗАПНОСТИ

Глава 5. Что на самом деле разрушает психику

Карта главы: не событие, а потеря состояния

Психику человека разрушает не само событие, а **резкая потеря внутреннего состояния**.

Разрушение происходит тогда, когда:

- человек оказывается не готов;
- состояние обрывается внезапно;
- энергия уходит на восстановление, а не на жизнь.

Основные факторы разрушения психики:

- эффект внезапности;
- отсутствие внутренней опоры;
- привычка жить в реакции;
- повторяющиеся срывы состояния без восстановления инерции.

Важно:

- тяжёлые события сами по себе не обязательно разрушают;
- разрушают те события, которые выбивают человека из состояния надолго.

Ключевая идея главы:

Психика разрушается не от напряжения, а от частых и глубоких провалов состояния.

Путь главы: как именно мы теряем себя

Принято думать, что психику разрушает тяжёлая жизнь. Давление, проблемы, конфликты, утраты, сложные обстоятельства. Кажется логичным: чем больше напряжения, тем больше повреждений.

Но если бы это было так, не существовало бы людей, которые проходят через серьёзные испытания и при этом сохраняют внутреннюю целостность. И наоборот — не существовало бы тех, кого ломают относительно небольшие, но повторяющиеся трудности.

Разница снова оказывается не в событиях.

Психика начинает разрушаться в тот момент, когда человек теряет состояние и не может к нему вернуться. Когда внутренний сбой становится не эпизодом, а привычкой. Когда каждый новый удар не проживается, а оставляет след.

Особенно разрушителен эффект внезапности. В этот момент человек словно остаётся без внутренней оболочки. Всё, что раньше держалось, рассыпается мгновенно. Мысли путаются, тело напрягается, энергия уходит на выживание. И даже когда ситуация заканчивается, состояние не возвращается полностью.

Если это происходит редко, психика восстанавливается. Но когда внезапность становится регулярной, формируется опасный механизм. Человек начинает жить с ощущением скрытой угрозы. Он ещё не столкнулся с трудностью, но уже истощён ожиданием.

Постепенно появляется привычка к внутренним провалам. Человек привыкает к тому, что состояние нестабильно. Он перестаёт рассчитывать на себя. Любая новая ситуация воспринимается как потенциально опасная.

Именно это, а не сами проблемы, и разрушает психику. Не давление, а отсутствие устойчивости. Не напряжение, а невозможность удерживать состояние.

Важно понять: психика не нуждается в полной тишине. Она нуждается в опоре. Человек может выдерживать высокий уровень нагрузки, если внутри есть плотность, собранность и направление.

Когда такой опоры нет, даже небольшие удары накапливаются. Они не проживаются до конца, а оседают внутри в виде усталости, раздражения, тревоги, ощущения, что жизнь слишком тяжёлая.

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.