

Как перестать повторять то, что Вы давно поняли

Роза Роуль

Роза Роуль

**Как перестать повторять
то, что Вы давно поняли**

«Автор»

2026

Роуль Р.

Как перестать повторять то, что Вы давно поняли / Р. Роуль —
«Автор», 2026

Самопознание чрезвычайно льстит человеку. Оно позволяет двадцать лет объяснять, почему он снова делает одно и то же, и принимать точность объяснения за изменение жизни. Можно прекрасно понимать происхождение страха, привычки, старой обиды или разрушительного сценария. Но реакция запускается раньше рассуждения: внутренней картинкой, голосом, телесным состоянием, воспоминанием, знакомым триггером. Поэтому вчерашняя история снова получает сегодняшнее тело. Эта книга учит работать не только с причиной, но и с механизмом повторения: менять внутренние настройки, создавать дистанцию от памяти, вмешиваться в автоматическую реакцию и проверять новое состояние действием. Понять устройство собственной клетки приятно. Выйти из нее труднее. Эта книга начинается именно там, где понимание перестает быть оправданием.

© Роуль Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Изменение начинается не с объяснения	6
Проблемы учатся быстро	7
Почему объяснение не всегда освобождает	8
Изучать не проблему, а различие	9
Внутренняя реальность имеет форму	10
Неосознанное — не тайная сила	11
Как работать с этой книгой	12
Автопилот, который можно обучить	13
Автоматическое не означает неизменное	14
Как автопилот строит состояние	15
Поглощённость как повседневный транс	16
У реакции есть точка запуска	17
Неосознанное обучается на репетициях	18
Сознанию нужна простая команда	19
Свобода начинается с дополнительного варианта	20
Мысли имеют настройки	21
Не только о чём, но и каким образом	22
Внутренний экран	23
Смотреть своими глазами или со стороны	24
Звук задаёт отношение	25
Ощущение не стоит на месте	26
Когда существительное прячет действие	27
Карта сенсорных параметров	28
Один параметр за раз	30
Изменение масштаба меняет не истину, а воздействие	31
Управление не равно подавлению	32
Собирать нужное состояние	33
Не ждать состояния, а воспроизводить его	34
Состояние имеет сенсорный рецепт	35
Усиление должно оставаться точным	36
Перенос в будущее	37
Ненужное состояние тоже собрано из деталей	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Роза Роуль
Как перестать повторять
то, что Вы давно поняли
ВВЕДЕНИЕ

Изменение начинается не с объяснения

Большинство людей ждут, что перемена начнётся с полного понимания. Сначала нужно объяснить себе, почему возник страх, откуда взялась неуверенность, кто научил откладывать важное и по какой причине одна и та же мысль возвращается перед сном. Логика кажется безупречной: если найти источник, реакция исчезнет. Но в реальной жизни понимание и изменение часто идут разными дорогами.

Можно прекрасно знать историю своей трудности и продолжать воспроизводить её каждый день. Человек замечает, что тревога связана с прошлым опытом, понимает, что нынешняя ситуация безопаснее, способен убедительно объяснить всё это другим — и всё же в нужный момент видит внутри знакомую картину, слышит знакомую фразу и чувствует знакомое напряжение. Проблема сохраняется не потому, что человек недостаточно умён. Она сохраняется потому, что внутренний процесс хорошо отрепетирован.

Эта книга посвящена не поиску виноватых и не бесконечному разбору причин. Она посвящена устройству повторяющихся реакций. Нас будет интересовать, что именно человек делает внутри себя, когда пугается, откладывает, теряет решимость, возвращается к старой привычке или заранее убеждает себя в неудаче. Ещё важнее — что он может начать делать иначе.

Проблемы учатся быстро

Некоторые реакции возникают почти мгновенно. После одного резкого торможения водитель может месяцами напрягаться перед каждым перекрёстком. После одной неудачной презентации опытный специалист начинает заранее представлять, как забудет текст. После короткого приступа головокружения в лифте человек выбирает лестницу, хотя раньше спокойно поднимался на двадцатый этаж.

Если нервная система способна так быстро связать событие с тревогой, значит, она способна быстро осваивать и другие связи. Это не обещание мгновенного чуда. Это практический вывод: скорость появления реакции доказывает, что обучение не всегда требует лет. Иногда требуется точно увидеть последовательность, которая запускает состояние, и перестроить её.

Ирина, тридцатидвухлетний архитектор из Казани, однажды потеряла равновесие на эскалаторе в московском метро. Никто не пострадал, но через неделю она уже держалась за поручень обеими руками, а через месяц начала выходить из дома на сорок минут раньше, чтобы выбирать станции с лестницами. Её пугал не сам эскалатор. За несколько секунд до спуска она мысленно видела себя падающей сверху вниз, слышала короткое «сейчас опять» и задерживала дыхание. Реакция выглядела как единое целое, пока её не разложили на части.

Когда Ирина научилась замечать начало этой внутренней сцены, она перестала ждать, пока страх станет сильным. Она меняла точку обзора, уменьшала картину, возвращала дыханию обычный ритм и представляла завершённый спуск раньше, чем воображение успевало показать падение. Главным открытием стало не то, что прошлое можно забыть. Главным было то, что настоящее воспроизводилось по определённой схеме — а схема поддавалась обучению.

Почему объяснение не всегда освобождает

Объяснение отвечает на вопрос «откуда это взялось?». Изменение требует другого вопроса: «как это происходит сейчас?». Первый вопрос может дать смысл, сочувствие и контекст. Второй обнаруживает точки, в которых можно вмешаться.

Представьте человека, который каждый вечер откладывает подготовку важного отчёта. Он может считать причиной строгого отца, школьный страх ошибки, усталость, конфликт с начальником или недостаток дисциплины. Каждая версия может содержать часть правды. Но работа остаётся несделанной из-за конкретной последовательности: человек открывает файл, видит мысленную картину огромного объёма, говорит себе «за вечер всё равно не закончить», ощущает тяжесть в плечах и переключается на новости. Чтобы изменить поведение, нужно работать с этой последовательностью, а не только с её биографическим объяснением.

Мы часто принимаем внутренние действия за свойства личности. Говорим: «я тревожный», «я нерешительный», «я неорганизованный». Но тревожиться, сомневаться и избегать — это процессы. У них есть начало, порядок и способ повторения. Когда процесс превращают в неизменное качество, человек чувствует себя объектом собственной реакции. Когда процесс снова становится действием, появляется возможность выбора.

Изучать не проблему, а различие

Один из самых полезных способов учиться переменам — сравнивать неудачную реакцию с моментами, когда она не возникает. Человек, боящийся публичных выступлений, не испытывает одинакового страха во всех разговорах. Он может уверенно объяснять сложную тему коллеге, спорить с другом и рассказывать историю за семейным столом. Различие между этими ситуациями содержит больше практической информации, чем очередное доказательство того, что выступления трудны.

Нужно выяснить, как устроено состояние, в котором человек справляется. Что он видит перед собой? На кого направлено внимание? Каким тоном звучит внутренний голос? В каком положении находится тело? Что происходит с дыханием? Мозг уже умеет создавать уверенность, любопытство, спокойствие и настойчивость. Задача часто состоит не в изобретении ресурса, а в переносе существующего навыка в другой контекст.

Максим, сорокадвухлетний руководитель службы закупок, терял голос на совещаниях совета директоров, хотя ежедневно проводил переговоры с поставщиками. На переговорах он смотрел на собеседника, слушал формулировки и думал о следующем уточняющем вопросе. На совете директоров он мысленно видел себя со стороны, оценивал выражения лиц и пытался угадать, как выглядит. Разница заключалась не в компетентности и не в статусе участников. Она заключалась в направлении внимания.

Когда Максим перенёс в совещание привычную переговорную стратегию — смотреть наружу, слушать содержание, формулировать один следующий вопрос, — его состояние изменилось. Он не стал другим человеком. Он начал использовать уже знакомый способ организации внимания.

Внутренняя реальность имеет форму

Мы думаем не абстрактным туманом. Внутри нас возникают изображения, звуки, слова, ощущения, запахи и вкусы. Они могут быть яркими или бледными, близкими или далёкими, громкими или едва заметными. Одни мысли появляются как неподвижная фотография, другие — как короткий фильм. В одних воспоминаниях мы смотрим собственными глазами, в других видим себя со стороны.

Эти различия кажутся мелочами, пока человек не замечает, насколько они меняют состояние. Большая близкая картина будущей ошибки способна вызвать больше напряжения, чем маленькая далёкая. Резкий внутренний приказ действует иначе, чем спокойная фраза. Ощущение, которое быстро раскручивается в груди, переживается иначе, чем то же самое ощущение, замедленное и направленное вниз.

В следующих главах мы будем исследовать эти параметры как элементы внутреннего интерфейса. Их не нужно принимать на веру. Их нужно проверять. Любая техника имеет ценность только тогда, когда даёт заметное различие в опыте и поведении.

Неосознанное — не тайная сила

Большая часть ежедневной жизни проходит без подробных сознательных инструкций. Мы не вычисляем угол каждого шага, не проговариваем порядок движений при завязывании шнурков и не выбираем заново значение каждой знакомой буквы. Навык становится автоматическим, потому что постоянный контроль был бы слишком медленным.

Та же способность закрепляет менее полезные реакции. Если человек много раз сопровождает письмо начальника картиной выговора, тело начинает напрягаться раньше, чем он дочитает первую строку. Если каждый вечер он связывает усталость с бесконечной прокруткой телефона, рука тянется к экрану до того, как появляется осознанное решение. Неосознанное не пытается испортить жизнь. Оно экономно воспроизводит то, что было повторено.

Поэтому борьба с собой редко бывает лучшей стратегией. Гораздо продуктивнее обучать автоматическую часть ума новому маршруту: замечать сигнал раньше, менять последовательность, репетировать другой ответ и закреплять его в тех ситуациях, где он понадобится.

Как работать с этой книгой

Чтение само по себе не создаёт навыка. В каждой главе будут короткие наблюдения и упражнения. Выполняйте их буквально, а не приблизительно. Если предлагается вспомнить конкретный эпизод — выберите один эпизод. Если нужно определить, где расположена внутренняя картинка, — не отвечайте «в голове», а замечайте: справа или слева, близко или далеко, выше или ниже уровня глаз.

Работайте сначала с умеренными трудностями. Так легче различать детали и понимать, какое изменение действительно влияет на состояние. Не пытайтесь одновременно исправить всю жизнь. Один точно изученный процесс полезнее десяти общих обещаний.

Главный критерий прост: после упражнения должно появиться новое различие. Вы раньше замечаете начало реакции, видите дополнительный вариант, быстрее возвращаете спокойствие, легче приступаете к действию или по-другому представляете будущее. Малое различие, повторённое много раз, становится новым автоматизмом.

Перемена начинается не в тот момент, когда вы окончательно объяснили прошлое. Она начинается в тот момент, когда вы обнаружили, что именно повторяете сейчас — и сделали следующий повтор другим.

ГЛАВА 1

Автопилот, который можно обучить

Сознание любит считать себя главным. Оно строит планы, формулирует цели и объясняет решения. Но в течение обычного дня значительная часть поведения запускается раньше, чем появляется подробная мысль. Мы узнаём знакомое лицо, тянемся к чашке, выбираем интонацию, ускоряем шаг, напрягаемся от уведомления и открываем привычное приложение почти автоматически.

Этот автопилот не является отдельной личностью внутри нас. Это совокупность выученных последовательностей. Одни из них освобождают внимание: чтение, печать, вождение по знакомому маршруту. Другие незаметно ограничивают: откладывание, внутреннее самоунижение, привычное беспокойство, резкая защита в разговоре. Разница не в природе механизма. Разница в том, чему он был обучен.

Автоматическое не означает неизменное

Вспомните, как вы осваивали навык, который теперь кажется естественным. Сначала действие требовало сознательного контроля. Новичок за рулём следит за педалями, зеркалами, скоростью и положением рук почти по отдельности. Через некоторое время элементы объединяются. Водитель способен поддерживать разговор и всё же остановиться на красный свет.

Любой автоматизм когда-то был последовательностью отдельных шагов. Он стал быстрым благодаря повторению. Это важная мысль: если последовательность была собрана, её можно разобрать; если она была закреплена, её можно перенастроить.

Люди часто пытаются изменить автоматическую реакцию одним приказом. «Не волнуйся». «Соберись». «Перестань откладывать». Такой приказ похож на просьбу к пианисту мгновенно перестать ошибаться в трудном пассаже. Он сообщает желаемый результат, но не даёт нового способа исполнения.

Полезнее выяснить, какие шаги ведут к старой реакции. Что появляется первым? Образ, звук, фраза, положение тела, импульс? Что усиливает состояние? В какой момент ещё существует выбор? Чем точнее карта, тем меньше силы требуется для изменения.

Как автопилот строит состояние

Состояние редко возникает из ничего. Обычно оно складывается по цепочке. Человек видит письмо без темы, представляет неприятный разговор, слышит внутри раздражённый голос, напрягает живот, задерживает дыхание — и через несколько секунд называет итог «тревогой». Название появляется последним, хотя кажется причиной.

Другой человек перед важной задачей представляет готовый результат, слышит спокойное «сначала первый шаг», выпрямляется, делает более глубокий выдох и начинает. Он называет итог «решимостью». В обоих случаях ум и тело участвуют в единой последовательности.

Денис, тридцатисемилетний директор регионального филиала, боялся ежемесячного отчёта перед собственниками. За день до встречи он видел перед собой длинный стол и неподвижные лица. Картинка была широкой, холодной и находилась совсем близко. Затем звучала фраза «они поймут, что ты не тянешь», сказанная голосом бывшего начальника. Денис незаметно втягивал плечи, начинал говорить быстрее и действительно путался в цифрах.

Он считал, что причиной является давление должности. Но давление не объясняло, почему на рабочих планёрках он был точен и спокоен. Там Денис видел не лица, а три пункта повестки, слышал собственный деловой голос и держал внимание на данных. Его полезный шаблон уже существовал.

Перед следующим отчётом он заранее представлял не весь зал, а первый слайд и один конкретный вопрос, на который собирался ответить. Голос бывшего начальника он заменил на свой обычный тон с планёрки. Вместо попытки «успокоиться» Денис несколько раз медленно проговорил первые две фразы выступления, сохраняя привычное положение плеч. Он не уничтожал волнение; он перестраивал порядок действий.

На встрече напряжение появилось, но не успело стать единственным сценарием. Денис заметил близкую картину лиц, вернул внимание к первому слайду и продолжил. Автопилот начал получать другую тренировку.

Поглощённость как повседневный транс

Слово «транс» часто связывают с чем-то необычным. В действительности поглощённое состояние знакомо каждому. Человек доезжает по привычному маршруту и с трудом вспоминает последние три перекрёстка. Читатель перестаёт замечать шум комнаты. Зритель вздрагивает от сцены на экране, хотя знает, что находится в кресле. Внимание сужается, а внутренний опыт временно становится убедительнее окружающих сигналов.

Беспокойство тоже может быть формой поглощённости. Человек сидит в безопасной комнате, но реагирует на воображаемый разговор завтрашнего дня. Он видит будущую неудачу, слышит предполагаемые обвинения и чувствует последствия события, которого ещё нет. Чем полнее внимание занято внутренней репетицией, тем реальнее она переживается.

Отсюда следует практическое правило: чтобы изменить состояние, иногда нужно не спорить с содержанием мысли, а изменить способ поглощения. Перевести внимание с внутреннего фильма на окружающую обстановку. Увидеть границы экрана. Услышать реальные звуки. Заметить опору ног. Затем выбрать, какую сцену репетировать дальше.

У реакции есть точка запуска

Сильная привычка кажется непрерывной, потому что человек замечает её поздно. Он осознаёт гнев, когда голос уже повышен; прокрастинацию — когда потерян час; тревогу — когда сердце бьётся быстро. Но у каждой цепочки есть более ранний сигнал.

Это может быть короткая картинка, едва слышная фраза, движение глаз, изменение дыхания или знакомое ощущение в определённой части тела. Первые звенья обычно слабее последующих. Именно поэтому они ценны: маленький сдвиг в начале требует меньше усилий, чем борьба с полностью развернувшимся состоянием.

Практика 1. Карта автоматической реакции

1. Выберите повторяющуюся реакцию умеренной силы: откладывание звонка, напряжение перед письмом, раздражение в конкретном разговоре.
2. Вспомните один недавний эпизод и мысленно вернитесь к моменту за тридцать секунд до привычной реакции.
3. Заметьте первое внутреннее событие. Это изображение, звук, слова, телесное ощущение или движение? Не ищите правильный ответ — ищите фактическую последовательность.
4. Определите, что происходит вторым и третьим. Например: картинка — фраза — сжатие в груди — импульс открыть телефон.

Практика 1. Продолжение

5. Найдите самый ранний момент, когда реакция ещё мала. Это ваша точка запуска.
6. Представьте, что в этой точке вы делаете одно простое изменение: отдаляете картинку, меняете тон внутренней фразы, расправляете плечи, смотрите на предметы вокруг или начинаете с двухминутного действия.
7. Мысленно проиграйте новую последовательность три раза, каждый раз начиная до старого сигнала.

Цель упражнения — не заставить себя чувствовать идеально. Цель — научиться замечать устройство реакции раньше, чем она захватит всё внимание.

Неосознанное обучается на репетициях

Ум закрепляет не только то, что мы делаем внешне, но и то, что многократно репетируем внутри. Человек может ни разу не выступить плохо и всё же десятки раз представить провал. Для нервной системы это серия тренировок: одинаковая картинка, одинаковый голос, одинаковое напряжение.

Полезная репетиция устроена иначе. Она конкретна, сенсорно убедительна и связана с нужным контекстом. Общая мысль «я буду уверен» слишком расплывчата. Гораздо действеннее увидеть дверь переговорной, услышать первый вопрос, почувствовать опору стоп и представить, как вы делаете паузу перед ответом.

Ольга, двадцатидевятилетний аналитик, каждое утро обещала начинать сложный отчёт до проверки мессенджеров. Но, садясь за стол, она мгновенно представляла десятки таблиц, говорила себе «сначала надо всё продумать» и открывала чат. Вечером она обвиняла себя в отсутствии дисциплины.

Ольга изменила не обещание, а первые девяносто секунд. Вечером она оставляла на экране одну таблицу и записывала рядом единственную задачу: проверить три строки. Утром, прежде чем включить мессенджер, она представляла завершённые три строки, произносила «только проверка» и запускала таймер на четыре минуты. Через две недели начало работы перестало требовать переговоров с собой.

Её новый автоматизм вырос не из героической силы воли, а из стабильной последовательности: видимый первый шаг, короткая фраза, ограниченное время, немедленное действие. Автопилот получил маршрут, который легче выполнить, чем обсуждать.

Сознанию нужна простая команда

Сознательная часть ума полезна для выбора направления, но плохо справляется с длинными инструкциями в момент стресса. Чем сильнее состояние, тем короче должна быть команда. Не «полностью изменить отношение к выступлениям», а «посмотреть на одного человека и закончить первое предложение». Не «стать организованным», а «открыть документ и написать заголовок».

Хорошая команда описывает действие, которое можно увидеть или услышать. Она начинается с глагола и не требует особого настроения. Вы можете открыть файл, сделать выдох, задать вопрос, поставить ноги на пол, уменьшить внутреннюю картинку. Нельзя по приказу мгновенно «не тревожиться», зато можно выполнить действие, которое меняет процесс тревоги.

Практика 2. Репетиция нового маршрута

- 1.** Выберите ситуацию ближайших семи дней, в которой обычно включается старый автопилот.
- 2.** Определите внешний сигнал начала: уведомление, дверь, имя собеседника, время суток, открытый документ.
- 3.** Сформулируйте одно короткое действие, которое вы выполните сразу после сигнала. Оно должно занимать не больше минуты.
- 4.** Представьте ситуацию от первого лица: увидите то, что увидите в реальности, услышите реальные звуки, почувствуйте положение тела.
- 5.** Проиграйте новый первый шаг пять раз в разном темпе. Последний раз — быстро и без внутреннего обсуждения.
- 6.** В реальной ситуации оцените не идеальность результата, а то, удалось ли запустить новую последовательность раньше старой.

Свобода начинается с дополнительного варианта

Люди нередко требуют от себя немедленно выбрать идеальный ответ. Но автоматическая реакция ослабевает уже тогда, когда перестаёт быть единственной. Если раньше письмо означало мгновенное напряжение, а теперь между письмом и напряжением появляется выдох и вопрос «что здесь фактически написано?», система изменилась. Если раньше усталость неизбежно вела к часу в телефоне, а теперь иногда ведёт к душе или десятиминутной прогулке, появился выбор.

Выбор не возникает из абстрактной свободы. Он строится из различий, которые можно повторить. Чем яснее вы замечаете образы, внутренние голоса, телесные движения и точки запуска, тем точнее можете обучать собственный автопилот.

Ваша неосознанная часть не обязана быть противником. Она похожа на старательного ученика, который слишком хорошо запомнил старый урок. Дайте ей другой порядок действий, покажите его достаточно ясно и повторите там, где он нужен. Со временем новое перестанет требовать усилий — и станет тем, что вы просто делаете.

• • •

РУКОПИСЬ • 002 ПЕРЕНАСТРОЙКА

Как обучать внутренние привычки и менять направление жизни

Глава 2

Качества внутренних образов, голосов и ощущений

ГЛАВА 2

Мысли имеют настройки

Одна и та же мысль может быть почти незаметной или захватить всё внимание. Воспоминание о коротком разговоре иногда проходит как бледная фотография, а иногда возвращается огромным фильмом, который будто разворачивается прямо перед лицом. Фраза «надо собраться» может прозвучать спокойно и полезно, а может — резким голосом, после которого тело сжимается ещё сильнее. Содержание остаётся похожим. Меняется способ, которым ум его предьявляет.

В предыдущей главе мы рассматривали автоматическую реакцию как последовательность. Теперь нужно приблизить камеру и увидеть, из каких деталей складывается каждый её элемент. Внутренний образ имеет размер и положение. Голос обладает громкостью, темпом и направлением. Телесное чувство начинается в определённом месте, занимает некоторую площадь и нередко движется. Эти характеристики не украшают мысль. Они во многом определяют, насколько убедительной и сильной она станет.

Не только о чём, но и каким образом

Люди обычно обсуждают содержание мыслей. Они спрашивают: «Что я вспоминаю?», «Что я говорю себе?», «Чего я боюсь?». Для изменения этого недостаточно. Два человека могут думать об одном и том же событии, но переживать его совершенно по-разному, потому что внутреннее представление устроено иначе.

Для практической работы удобно разделять внутренний опыт на сенсорные каналы, или модальности: изображения, звуки, телесные ощущения, запахи и вкусы. Внутри каждой модальности есть более мелкие параметры. Их называют субмодальностями. У картинки это, например, яркость, расстояние и движение. У звука — громкость, тембр и место, откуда он звучит. У ощущения — давление, температура, скорость и направление.

Термин может показаться техническим, но речь идёт о знакомых различиях. Представьте яблоко. Оно может появиться как цветной объёмный образ или как схематичный контур. Можно увидеть его на расстоянии вытянутой руки или совсем близко. Можно услышать хруст, почувствовать запах, вспомнить кислинку. Всё это способы кодирования одного слова.

Когда человек говорит, что «просто думает», он часто не замечает этой конструкции. Но именно конструкция объясняет, почему одна мысль вызывает сильную реакцию, а другая остаётся нейтральной. Если вы хотите научиться управлять состояниями, нужно перестать принимать внутреннее представление за неделимое целое и начать замечать его настройки.

Внутренний экран

Визуальные мысли могут быть неподвижными или движущимися, цветными или чёрно-белыми, резкими или размытыми. Они появляются в разных местах внутреннего пространства: прямо перед глазами, выше, сбоку, близко или далеко. Иногда картинка занимает всё поле внимания. Иногда выглядит как маленькое окно.

Попробуйте вспомнить, что вы делали вчера утром. Не старайтесь улучшить воспоминание. Заметьте, как оно уже представлено. Это один кадр или последовательность? Вы видите комнату собственными глазами или смотрите на себя со стороны? Где расположена сцена относительно лица? Есть ли у неё границы? Меняется ли она, когда вы переносите внимание с одной детали на другую?

Артём, тридцатичетырёхлетний логист из Новосибирска, уверенно планировал сложные маршруты, но откладывал разговоры с крупными заказчиками. Когда он представлял доставку, перед ним возникала движущаяся схема: машины шли по карте, цифры менялись, а взгляд свободно переходил от одного узла к другому. Когда он думал о звонке клиенту, появлялся неподвижный крупный кадр лица собеседника. Лицо находилось совсем близко, словно занимало весь монитор, а сам Артём видел себя сбоку, с застывшими плечами и приоткрытым ртом.

Артём называл проблему недостатком уверенности. Но сравнение показало более конкретное различие. В рабочей задаче его внимание двигалось по информации; в разговоре оно застревало на одном увеличенном изображении себя. Он не нуждался в новой личности. Ему требовался другой способ внутреннего представления.

Перед следующим звонком Артём уменьшил кадр лица до размера фотографии, отодвинул его на воображаемую стену и вернул точку зрения внутрь собственных глаз. Затем добавил на стол короткий список из трёх вопросов. Волнение не исчезло полностью, но перестало заполнять всё поле внимания. Этого оказалось достаточно, чтобы начать разговор с первого вопроса, а не с оценки собственного состояния.

Смотреть своими глазами или со стороны

Одно из самых заметных визуальных различий — перспектива. Когда вы воспринимаете сцену своими глазами, вы ассоциированы с опытом: видите то, что видели тогда, и обычно сильнее чувствуете телесную реакцию. Когда вы наблюдаете себя со стороны, вы диссоциированы: событие превращается в сцену, на которую можно смотреть.

Ни одна перспектива не является правильной всегда. Для приятного воспоминания взгляд изнутри часто возвращает больше тепла, живости и подробностей. Для трудной сцены позиция наблюдателя способна создать полезную дистанцию. Однако иногда происходит обратное: человек смотрит на себя со стороны в момент успеха и остаётся зрителем собственной радости, а неприятный эпизод переживает изнутри снова и снова.

Полезный вопрос звучит не «какая перспектива лучше?», а «какая перспектива создаёт нужный результат сейчас?». Если воспоминание должно напомнить о ресурсе, войдите в него и посмотрите своими глазами. Если нужно оценить ошибку без повторного погружения, отойдите в позицию наблюдателя и изучите последовательность как материал.

Звук задаёт отношение

Внутренний звук часто остаётся незамеченным, потому что человек принимает его за собственное мнение. Между тем одна и та же фраза действует по-разному в зависимости от голоса. «Проверь ещё раз» может прозвучать как спокойное напоминание, как тревожный шёпот или как обвинение. Слова одинаковы; инструкция для тела различается.

Обратите внимание, где расположен внутренний голос. Он звучит внутри головы или будто приходит снаружи? Справа, слева, спереди, сзади? Какова его громкость? Насколько быстро он говорит? Есть ли в нём паузы? Чей тембр он напоминает? Иногда человек десятилетиями слушает фразу в интонации учителя, родителя или бывшего руководителя и не замечает, что авторитет создаётся не смыслом, а способом звучания.

Светлана, сорокаоднолетняя руководительница проектного офиса в Екатеринбурге, каждую пятницу готовила сводку для правления. Цифры были точными, но за час до встречи она слышала слева за плечом короткое «только не ошибись». Фраза звучала голосом её первого начальника: низко, медленно и с подчёркнутой паузой перед словом «ошибись». Светлана пыталась спорить с содержанием, перечисляла свои достижения и всё равно возвращалась к проверке уже проверенных таблиц.

Она начала экспериментировать не со смыслом, а со звучанием. Сначала переместила голос из-за плеча на воображаемый радиоприёмник в дальнем углу. Затем ускорила фразу в три раза и сделала тембр тонким, как у навигатора с разряженной батареей. После этого произнесла ту же инструкцию своим обычным рабочим голосом: «Проверь заголовки и остановись». Первая фраза потеряла командную силу; вторая стала выполнимым действием.

Из этого не следует, что любой внутренний голос нужно высмеивать. Иногда он содержит полезное предупреждение. Важно отделить сообщение от формы. Если форма создаёт панику, а сообщение требует только проверки, можно сохранить функцию и изменить подачу.

Ощущение не стоит на месте

Телесные чувства часто описывают как предметы: «ком в горле», «камень в груди», «узел в животе». Такие метафоры полезны, потому что указывают место и качество. Но если приглядеться, ощущение обычно не является неподвижной вещью. Оно пульсирует, расширяется, сжимается, поднимается, опускается или вращается.

Спросите не только «где я это чувствую?», но и «где оно начинается?», «куда движется?», «какой формы становится?», «с какой скоростью меняется?». Ответ «в животе» слишком общий. Уточните: ближе к центру или сбоку, размером с монету или с ладонь, давление или тепло, движение по кругу или волна вверх.

Павел, тридцатилетний инженер из Тулы, называл своё состояние перед совещаниями «раздражением». Оно казалось ему внезапным. При наблюдении выяснилось, что процесс начинался с небольшого давления под грудиной. Затем давление двигалось вверх и вправо, ускорялось, охватывало горло, после чего Павел начинал говорить жёстче. Он всегда замечал реакцию только на последнем этапе, когда уже слышал собственный повышенный голос.

Павел несколько раз восстановил начало ощущения в умеренной форме и отметил направление движения. Затем представил, что поток замедляется, разворачивается и уходит вниз к животу. После этого он сделал длинный выдох и произнёс первый вопрос встречи в обычном темпе. Само содержание разногласия никуда не исчезло, но прежний разгон состояния перестал быть автоматическим.

Факт движения важен потому, что движение можно менять. Можно замедлить, ускорить, направить иначе, уменьшить площадь, снизить давление или перенести внимание на границу ощущения. Это не борьба с телом. Это изучение того, как тело уже организует опыт.

Когда существительное прячет действие

Язык легко превращает процесс в вещь. Человек говорит: «У меня фрустрация», «У меня тревога», «Во мне неуверенность». Существительное создаёт впечатление предмета, который где-то хранится и периодически нападает. Но переживание происходит как действие: человек показывает себе определённую сцену, говорит определённые слова, меняет дыхание, напрягает мышцы и удерживает внимание в конкретном месте.

Поэтому вопрос «что вы чувствуете?» полезно дополнять вопросом «как вы это делаете?». Не в смысле обвинения, а в смысле последовательности. Как вы начинаете фрустрироваться? Что должно появиться первым? Как вы понимаете, что пора усилить состояние? Что вы повторяете внутри, чтобы оно продолжалось?

Когда действие снова становится глаголом, появляется пространство для вмешательства. Нельзя вынуть из себя абстрактную «неуверенность», зато можно изменить близкую картину ошибки, снизить громкость внутреннего приговора, расправить плечи и перевести внимание на следующий наблюдаемый шаг.

Карта сенсорных параметров

Ниже перечислены основные параметры, которые стоит проверять. Не нужно искать все сразу. В каждом опыте важны лишь несколько различий. Один человек резко реагирует на размер изображения, другой — на расстояние, третий — на тембр голоса или направление телесного движения.

Визуальные

- место и расстояние
- размер и границы
- цвет и яркость
- резкость и фокус
- движение и скорость
- взгляд изнутри или со стороны

Аудиальные

- источник и направление
- громкость
- высота и тембр
- темп и паузы
- ритм
- слова и интонация

Кинестетические

- место начала
- площадь и форма
- давление и вес
- температура
- интенсивность
- движение, направление и скорость

Запах и вкус тоже могут участвовать во внутреннем опыте. Для одних людей они почти незаметны, для других мгновенно возвращают состояние. Запах больничного коридора, вкус определённого напитка или аромат мастерской способен стать сильным сигналом. Здесь действуют те же вопросы: интенсивность, близость, продолжительность, приятность и связь с другими образами.

Практика 1. Сенсорный паспорт мысли

1. Выберите недавнее событие умеренной эмоциональной силы: короткий разговор, небольшую удачу, отложенную задачу или момент раздражения.
2. Вспомните его без попытки что-либо менять и определите, что появляется первым: изображение, звук, слова или телесное ощущение.
3. Если есть изображение, отметьте его место, расстояние, размер, яркость, цвет, движение и перспективу. Запишите только то, что действительно замечаете.
4. Если есть звук, определите источник, направление, громкость, темп, высоту, тембр и точные слова.

Практика 1. Сенсорный паспорт мысли. Продолжение

5. Если есть ощущение, найдите место начала, площадь, давление, температуру, интенсивность, движение, направление и скорость.

6. Заметьте порядок элементов. Например: близкий кадр — фраза слева — сжатие в животе — задержка дыхания.

7. Сравните эту последовательность с похожей ситуацией, в которой вы реагировали спокойнее. Ищите различия в параметрах, а не объяснения характера.

Один параметр за раз

Когда человек впервые замечает субмодальности, возникает желание изменить всё одновременно: уменьшить картину, убрать звук, расправить плечи, ускорить дыхание и добавить свет. Такой подход мешает понять, что именно работает. Полезнее проводить маленькие эксперименты.

Выберите один параметр и измените его, сохраняя остальные. Сделайте картину чуть дальше и отметьте реакцию. Верните её на прежнее место. Затем попробуйте уменьшить размер. Если меняете голос, сначала работайте только с громкостью, потом верните исходное звучание и проверьте темп. Так вы обнаружите параметр, который действительно управляет интенсивностью.

Некоторые изменения почти ничего не дадут. Это нормально. Субмодальности не являются универсальными кнопками. Для одного воспоминания цвет может быть важен, для другого — совершенно безразличен. Практика состоит не в следовании магическому списку, а в точном наблюдении различий.

Особенно полезно сравнивать два опыта: сильный и слабый, уверенность и сомнение, интерес и скуку, спокойствие и напряжение. Различие между ними показывает, какие параметры ваш ум использует как код. Если уверенность всегда расположена справа и близко, а сомнение — слева и далеко, это наблюдение можно проверить в других контекстах.

Практика 2. Лаборатория субмодальностей

1. Выберите неприятную, но умеренную мысль, с которой безопасно экспериментировать. Оцените её интенсивность по шкале от 0 до 10.
2. Определите ведущий элемент: картинку, голос или ощущение. Не меняйте остальные элементы намеренно.
3. Измените один параметр примерно на двадцать процентов. Например, отодвиньте картинку, уменьшите громкость или замедлите движение ощущения.
4. Остановитесь и снова оцените интенсивность. Затем верните параметр в исходное состояние, чтобы убедиться, что различие связано именно с ним.

Практика 2. Лаборатория субмодальностей. Продолжение

5. Проверьте ещё два параметра по одному. Запишите, какой усиливает состояние, какой ослабляет, а какой почти не влияет.
6. Выберите наиболее полезное изменение и повторите его три раза в быстром темпе, начиная с первоначального сигнала.
7. Представьте ближайшую реальную ситуацию, где эта мысль обычно возникает, и заранее примените найденное изменение. Завершите репетицию конкретным внешним действием.

Изменение масштаба меняет не истину, а воздействие

Работа с параметрами не предназначена для переписывания фактов. Если разговор состоялся, уменьшение внутренней картинки не отменяет его. Если задача сложна, тихий голос не сделает её простой. Меняется другое: степень, в которой внутреннее представление захватывает внимание и запускает автоматическую реакцию.

Это различие защищает от двух крайностей. Первая — считать, что любую неприятную мысль нужно удалить. Вторая — верить, что раз событие реально, его внутреннее воспроизведение должно оставаться неизменным. Факты можно признавать, не обязуясь каждый раз предъявлять их себе в самой болезненной форме.

Большая близкая движущаяся сцена обычно требует больше внимания, чем маленькая неподвижная. Громкий резкий голос труднее игнорировать, чем спокойный и отдалённый. Быстро раскручивающееся чувство создаёт больше срочности, чем медленное. Управляя формой, вы получаете возможность выбирать ответ на содержание.

Управление не равно подавлению

Некоторые люди опасаются, что изменение внутренней формы означает подавление эмоций. Но подавление обычно выглядит иначе: человек старается не замечать состояние, задерживает дыхание, напрягается и требует от себя немедленно перестать чувствовать. Наблюдение субмодальностей, напротив, требует контакта с опытом. Нужно увидеть, услышать и почувствовать достаточно точно, чтобы понять его устройство.

Управление начинается с возможности сделать выбор между несколькими вариантами. Вы можете усилить приятное воспоминание, приблизив его и войдя внутрь сцены. Можете уменьшить ненужное напряжение, отдалив картину и замедлив телесное движение. Можете сохранить предупреждение внутреннего голоса, но заменить обвиняющий тон на рабочий. Цель не в постоянном комфорте, а в соответствии состояния задаче.

Чем чаще вы замечаете параметры мысли, тем меньше она выглядит готовым приговором. Образ оказывается изображением, голос — звуком, ощущение — процессом. Каждый элемент имеет форму, а форма допускает варианты.

Мысли влияют не только тем, что сообщают, но и тем, как входят в сознание. Научившись различать размер, расстояние, голос, движение и перспективу, вы получаете доступ к панели настроек собственного опыта. Следующий шаг — использовать эти настройки намеренно, чтобы создавать состояния, которые поддерживают действие, а не только описывают проблему.

• • •

РУКОПИСЬ • 003 **ПЕРЕНАСТРОЙКА**

Как обучать внутренние привычки и менять направление жизни

Глава 3

Как создавать нужное состояние и ослаблять лишние реакции

ГЛАВА 3

Собирать нужное состояние

Личная свобода не означает, что человек всегда спокоен, воодушевлён и уверен. Она начинается с более практичной способности: замечать, как создаётся текущее состояние, и уметь менять его, когда оно перестаёт помогать. Пока настроение кажется погодой, остаётся только ждать. Когда оно становится процессом, появляется возможность вмешаться.

В предыдущей главе мы разобрали параметры внутренних образов, голосов и ощущений. Теперь эти различия можно использовать намеренно. Если приятное воспоминание становится ярче, ближе и объёмнее, если человек входит в него собственными глазами, возвращает прежнее дыхание и усиливает движение чувства, состояние обычно меняется. Если ненужная реакция представлена как огромная близкая сцена с резким голосом, её воздействие можно уменьшить, изменив форму.

Это не означает, что достаточно приказать себе: «Почувствуй себя хорошо». Прямые команды редко работают, потому что состояние создаётся не одной фразой. Оно складывается из изображения, звука, телесной позы, дыхания, направления внимания и ожидания следующего события. Чтобы получить иной результат, нужно собрать иную последовательность.

Не ждать состояния, а воспроизводить его

Люди часто откладывают действие до появления правильного чувства. Они ждут мотивации, чтобы начать тренировку, уверенности, чтобы позвонить клиенту, спокойствия, чтобы обсудить конфликт. Но полезное состояние не всегда приходит раньше действия. Иногда его нужно восстановить по памяти, усилить и перенести в ситуацию, где оно понадобится.

У каждого человека уже есть опыт сосредоточенности, решимости, любопытства, тепла или внутренней устойчивости. Он может быть связан не с той областью жизни, где возникла трудность. Человек, который теряется на совещании, способен сохранять ясность за рулём в сложной обстановке. Тот, кто откладывает отчёт, может часами терпеливо собирать мебель или готовить маршрут путешествия. Ресурс существует; вопрос в том, как он закодирован и как перенести его в новый контекст.

Марина, тридцатишестилетняя руководительница архитектурной группы из Казани, готовилась представить проект многофункционального квартала инвестиционному комитету. За три дня до встречи она хорошо знала расчёты, но каждый раз, открывая первый слайд, видела перед собой длинный стол, восемь неподвижных лиц и собственную руку, которая дрожит над пультом. Картинка была серой, близкой и занимала всё поле зрения. Внутренний голос быстро повторял: «Сейчас начнут задавать вопросы, и ты потеряешь нить».

Вместо того чтобы убеждать себя в профессионализме, Марина вспомнила открытие пешеходного моста, над которым её команда работала четырнадцать месяцев. Это был июльский вечер 2023 года. Она стояла у центральной опоры, видела тёплый свет на металлических фермах, слышала шаги первых посетителей и короткие реплики монтажников. В том эпизоде дыхание было глубоким, спина прямой, а чувство начиналось в центре груди и расширялось к плечам.

Сначала Марина наблюдала сцену как фотографию. Затем вошла внутрь воспоминания и посмотрела собственными глазами. Она усилила золотистый свет, приблизила звук шагов, почувствовала прохладный ветер с Казанки и восстановила положение тела. Когда ощущение устойчивости начало расходиться от груди, она представила, что оно движется быстрее и охватывает руки, шею и лицо.

Только после этого она вернулась к предстоящей встрече. Теперь Марина увидела не восемь оценивающих лиц, а схему квартала на экране и первый вопрос, который хотела объяснить. Она мысленно вошла в зал с прежним дыханием, положила пульт в ладонь и произнесла вступительную фразу. На самой презентации волнение осталось, но перестало определять темп речи. Она начала с плана транспортных потоков, выдержала паузу после первого вопроса и закончила встречу за отведённые двадцать пять минут.

Состояние имеет сенсорный рецепт

Чтобы воспроизвести состояние, недостаточно помнить, что когда-то вы были уверены или радовались. Нужно восстановить способ переживания. Чем точнее рецепт, тем легче повторить результат. Полезно выяснить, что вы видели, слышали и чувствовали, где находилось внимание, как было организовано тело и в каком порядке возникали изменения.

Начните с одного конкретного эпизода. Общая мысль «когда-то всё было хорошо» слишком расплывчата. Гораздо полезнее выбрать утро, когда вы завершили трудную задачу, разговор, после которого почувствовали облегчение, тренировку, где неожиданно проявили выносливость, или вечер, когда были полностью увлечены делом.

Затем проверьте перспективу. Если вы видите себя со стороны, войдите в сцену и посмотрите своими глазами. Заметьте цвета, глубину, расстояние и движение. Услышьте реальные звуки эпизода: голоса, шум помещения, музыку, шаги, собственный темп речи. Восстановите положение головы, плеч и рук. Дышите так, как дышали тогда, не преувеличивая и не заставляя тело.

После этого найдите телесное чувство. Где оно начинается? Это тепло, лёгкость, давление, вибрация или движение? Куда оно направляется? В хорошем состоянии ощущение нередко меняется: поднимается, расширяется, вращается или проходит волной. Если движение заметно, можно мягко усилить его скорость и распространение, наблюдая, как меняется интенсивность.

Усиление должно оставаться точным

Больше не всегда означает лучше. Слишком яркая картинка может стать искусственной, слишком громкий звук - утомительным, чрезмерно сильное чувство - мешать задаче. Цель не в максимальной эйфории, а в состоянии, которое соответствует следующему действию.

Для сложного разговора может понадобиться не восторг, а спокойная твёрдость. Для обучения - интерес и терпение. Для выступления - ясность, контакт с аудиторией и достаточная энергия. Для восстановления после ошибки - мягкость к себе и готовность снова попробовать. Поэтому прежде чем усиливать приятное чувство, спросите: «Какое состояние поможет мне сделать именно то, что нужно?»

Изменяйте параметры по одному. Сначала сделайте образ чуть ярче и проверьте реакцию. Верните исходный вариант. Затем приблизьте звук или войдите в сцену. Если полезное чувство усилилось, сохраните изменение. Если стало неестественно или напряжённо, уменьшите интенсивность. Управление состоянием требует калибровки, а не силы.

Перенос в будущее

Восстановленное состояние полезно только тогда, когда связано с реальной ситуацией. Иначе приятное воспоминание остаётся отдельным эпизодом, а старый автоматизм включается в нужный момент. Чтобы подготовить перенос, представьте ближайшее событие, где новый способ реакции понадобится, и пройдите его мысленно от первого сигнала до конкретного действия.

Важно начинать не с середины. Если трудность возникает перед звонком, представьте момент, когда видите имя клиента в календаре. Если напряжение начинается у двери переговорной, начните с коридора. Если откладывание запускается после открытия документа, увидите экран, название файла и первые две строки. Именно ранний сигнал должен стать входом в новую последовательность.

Перенесите в будущую сцену дыхание, позу, внутренний голос и движение полезного чувства. Затем сделайте что-то наблюдаемое: задайте первый вопрос, откройте нужную вкладку, произнесите вступительную фразу, положите спортивную форму в сумку. Состояние и действие должны быть соединены. Иначе ум научится хорошо чувствовать себя в воображении, но не менять поведение.

Практика 3. Сборка ресурсного состояния

1. Выберите состояние, которое поможет в ближайшей реальной задаче: спокойствие, решимость, интерес, терпение или уверенность. Не выбирайте абстрактное «счастье»; назовите рабочее качество.

2. Вспомните один конкретный эпизод, когда это качество уже было у вас. Уточните место, время, людей, действия и момент, в котором состояние проявилось особенно ясно.

3. Войдите в воспоминание собственными глазами. Восстановите цвета, расстояния, звуки, положение тела и дыхание. Не наблюдайте себя со стороны, если задача - вернуть чувство.

4. Найдите, где ощущение начинается и как движется. Мягко увеличьте яркость главных деталей, отчётливость звуков и скорость полезного телесного движения. Остановитесь до того, как состояние станет чрезмерным.

Практика 3. Сборка ресурсного состояния. Продолжение

5. Представьте ближайшую ситуацию, где это состояние понадобится. Начните с самого раннего сигнала и перенесите туда позу, дыхание, внутренний голос и движение чувства.

6. Мысленно выполните первое конкретное действие в новом состоянии. Увидьте, что вы делаете, услышите свой голос и заметьте реакцию окружающей среды.

7. Повторите будущую сцену три раза, каждый раз начиная быстрее. После упражнения запишите внешний признак, по которому поймёте, что перенос произошёл в реальности.

Ненужное состояние тоже собрано из деталей

Тот же принцип действует в обратную сторону. Раздражение, робость или напряжение редко существуют как неделимый блок. Обычно человек создаёт крупный образ, придаёт определённому голосу особую громкость, фиксирует внимание на одной детали и запускает телесное движение. Если изменить форму, реакция может потерять прежнюю неизбежность.

Речь не идёт о том, чтобы отрицать неприятное поведение другого человека. Если кто-то нарушает договорённости, унижает, угрожает или создаёт реальный риск, нужны границы и внешние действия. Работа с внутренней формой полезна тогда, когда автоматическая реакция стала больше самой ситуации и мешает отвечать точно.

Олег, сорокадвухлетний руководитель региональных продаж из Перми, терял самообладание на еженедельных встречах с начальником отдела закупок Романом. Роман часто постукивал ручкой по столу и спрашивал: «Вы уверены в этих цифрах?» После нескольких напряжённых совещаний Олег начал раздражаться ещё до вопроса. Внутри возникало огромное цветное лицо Романа, придвинутое почти вплотную. Фраза звучала справа, громко и медленно, а в животе появлялось движение вверх, быстро переходившее в напряжение челюсти.

Олег сначала признал полезную часть сигнала: перед встречей действительно стоило перепроверять две строки прогноза. Затем он изменил остальное. Лицо стало чёрно-белым, уменьшилось до размера фотографии на пропуске и переместилось на дальний край белой доски. Постукивание ручки превратилось в тихий звук метронома, а вопрос прозвучал голосом старого автомата, выдающего парковочные талоны. На изображении появилась слишком большая жёлтая строительная каска, которая съезжала набок при каждом слове.

Абсурдная деталь не сделала Романа приятнее и не изменила содержание встречи. Она разрушила автоматическую серьёзность внутренней сцены. Олег смог услышать вопрос как запрос на проверку, а не как нападение. Перед следующим совещанием он отправил расчёты за два часа, отметил источники данных и договорился, что спорные строки будут обсуждаться по одному критерию. Когда прозвучал знакомый вопрос, раздражение возникло слабее и не дошло до повышенного тона.

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.