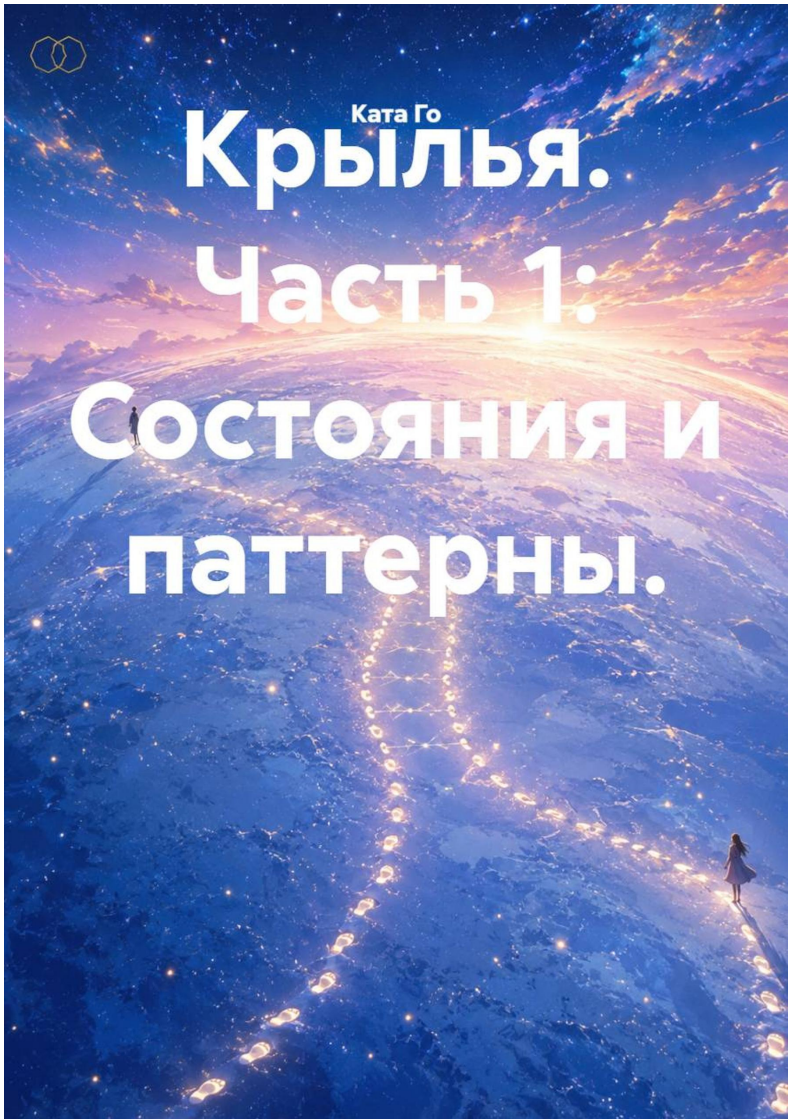




Ката Го

Крылья. Часть 1: Состояния и паттерны.



Ката Го

Крылья. Часть 1:

Состояния и паттерны.

<https://litres.ru/74459148>

SelfPub; 2026

Аннотация

Искусство жить через состояния.

Человек не может полностью управлять жизнью. Невозможно заранее предотвратить все потери, конфликты, болезни, перемены и чужие решения. Но человек может учиться замечать и менять состояние, из которого он встречает происходящее.

Именно внутреннее состояние во многом определяет, каким мы видим мир, на что обращаем внимание, какие решения принимаем и какое пространство создаём рядом с собой. Одно и то же событие в разных состояниях может восприниматься как катастрофа, трудная задача, приключение или начало нового пути.

Мы исследуем не способы постоянно чувствовать себя хорошо, а искусство осознанно проживать разные состояния, понимать их смысл, не застревать в них и переходить от одного состояния к другому.

Состояние шире отдельной эмоции или чувства. Это относительно устойчивый внутренний способ быть. В него

одновременно входят телесный тонус, дыхание, направление внимания, эмоциональный фон, скорость мыслей, восприятие себя и готовность действовать.

Содержание

Предисловие. Искусство жить через состояния.	7
Между человеком и жизнью	8
Глава 1. Мы не меняем жизнь. Мы меняем состояние, из которого она проживается.	12
Глава 2. Состояние рождает восприятие.	18
Глава 3. Нас учат управлять жизнью. Но почти не учат управлять состояниями	24
Послесловие.	31
Глава 4. Тело, психика, мышление и речь связаны неразрывно	43
Глава 5. Как повторение становится паттерном.	51
Глава 6. Тело учится двигаться	58
Глава 7. Психика повторяет знакомое	66
Глава 8. Мысль прокладывает привычную дорогу	75
Глава 9. Слова, которыми мы создаём необходимость	85
Глава 10. Где паттерны собираются в состояние	96
Глава 11. Паттерн не является судьбой	105
Паттерн не является судьбой	114
Глава 12. Приборы как зеркало состояния	123
Глава 13. Внимание выращивает состояние	141
Глава 14. Состояние нельзя вызвать приказом	150

Глава 14. Состояние нельзя вызвать приказом	159
Глава 15. Не удерживать, а возвращаться	168
Глава 16. Спокойствие, в котором можно действовать	178
Глава 17. Любовь как состояние.	187
Конец ознакомительного фрагмента.	197

Ката Го
Крылья. Часть 1:
Состояния и паттерны.

Предисловие. Искусство жить через состояния.

Между человеком и жизнью

Иногда жизнь меняется за несколько секунд, хотя снаружи не происходит ничего особенного.

Трудный разговор уже закончился. Собеседник ушёл. Слова произнесены, дверь закрыта, в комнате снова тихо. Но внутри разговор продолжается: тело всё ещё напряжено, в голове рождаются запоздалые ответы, дыхание остаётся коротким, а будущее вдруг выглядит темнее, чем час назад.

Потом взгляд случайно останавливается на солнечном пятне на стене. Свет медленно движется вслед за занавеской, становится то ярче, то почти прозрачным. Человек делает более глубокий вдох. Ничего не исправлено. Сказанные слова не исчезли. Но внутри появляется немного пространства, и вместе с ним возвращается возможность выбирать, что делать дальше.

Именно это небольшое пространство стало началом книги.

Мы привыкли думать, что качество жизни определяется событиями. Хорошая работа, надёжные отношения, здоровье, достаток и признание должны сделать нас счастливыми. Потери, конфликты, неопределённость и одиночество, напротив, неизбежно должны разрушать.

Но жизнь устроена сложнее. Иногда человек получает всё, к чему стремился, и не чувствует почти ничего, кроме уста-

лости. Иногда проходит через трудный период и неожиданно обнаруживает в себе ясность, любовь к жизни или силу, которой раньше не знал. Один и тот же день может восприниматься как пустой, тяжёлый, прекрасный или наполненный возможностями. Одни и те же слова способны ранить, разозлить, рассмешить или заставить задуматься.

Между человеком и происходящим всегда существует нечто третье.

Состояние.

Мы встречаем жизнь не только своим разумом. Мы встречаем её дыханием, телом, накопленным опытом, скоростью мыслей, привычными словами, направлением внимания. Всё это соединяется в определённый способ присутствовать в мире. Он может сохраняться несколько минут, дней или лет, постепенно становясь настолько привычным, что мы перестаём его замечать.

Человек, долго живущий в напряжении, уже не всегда чувствует, что напряжён. Он просто считает мир опасным, людей ненадёжными, а отдых бессмысленной потерей времени. Человек, привыкший бороться за любовь, может не замечать самой борьбы. Ему кажется естественным заслуживать внимание, угадывать чужие желания, сравнивать себя с другими и тревожиться при малейшем отдалении близкого.

Привычное состояние начинает казаться характером, судьбой или объективным устройством мира.

Но состояние не является приговором.

Его можно заметить. Можно узнать, как оно проявляется в теле, какие мысли поддерживает, какими словами говорит и к каким поступкам ведёт. Можно понять, когда оно помогает справляться с жизнью, а когда продолжает управлять нами по старой памяти. Можно учиться создавать внутри себя другие состояния: спокойствие, ясность, интерес, лёгкость, любовь, удовольствие от самого присутствия.

Это не означает, что человек получает полную власть над собой. Невозможно приказать себе не бояться, когда страшно, или немедленно почувствовать радость посреди горя. Попытка насильно заменить одно переживание другим только добавляет внутреннюю борьбу.

Искусство жить через состояния начинается не с контроля, а со знакомства.

Сначала мы учимся узнавать, что происходит внутри. Потом замечаем, как состояние влияет на восприятие, решения и отношения. Постепенно обнаруживаем, что тело, психика, мысли и речь участвуют в одном процессе. И только после этого появляется настоящая возможность выбора.

Не выбор между «хорошим» и «плохим» состоянием. Жизнь требует и спокойствия, и решительности, и гнева, и мягкости, и способности действовать, и способности остановиться. Невозможно всегда оставаться лёгким, радостным и открытым. Да это и не нужно.

Свобода заключается в другом: не быть навсегда прикованным к одному состоянию.

В философии «Крыльев» жизнь предстаёт не прямой дорогой к вечному счастью, а движением через разные внутренние пространства. Каждое из них имеет своё назначение. Огонь помогает действовать и защищать. Земля даёт устойчивость. Вода возвращает к покою. Лотос открывает удивление, восторг и лёгкость. Одно состояние рождается, раскрывается, выполняет свою задачу и уступает место следующему.

Крылья нужны не для того, чтобы навсегда покинуть землю. Они нужны, чтобы сохранять способность двигаться.

Эта книга не обещает жизни без боли, тревоги и потерь. Она предлагает научиться проходить через них, не позволяя одному переживанию стать всей жизнью. Не отрицать тьму, но сохранять способность различать в ней свет. Не избегать тяжести, но помнить, что тяжесть не является единственным возможным способом жить.

Возможно, возвращение к себе начинается именно с этого: с понимания, что внутри нас существует больше одного состояния, больше одного ответа и больше одного направления движения.

Глава 1. Мы не меняем жизнь. Мы меняем состояние, из которого она проживается.

В одиннадцать вечера короткое письмо может показаться началом катастрофы.

«Нам нужно завтра поговорить. Зайдите ко мне утром».

Всего две фразы. Ни объяснений, ни подробностей. Человек читает их после долгого рабочего дня, когда глаза устали от экрана, в теле накопилось напряжение, а сил отделять факты от тревоги почти не осталось.

Через минуту воображение уже заканчивает историю. Наверное, начальник недоволен. Возможно, сорван важный проект. Скорее всего, впереди неприятный разговор. А вдруг увольнение? Что тогда делать с кредитом, планами, семьёй?

Сердце начинает биться быстрее. Плечи поднимаются. Сон исчезает. Человек мысленно защищается от слов, которые ещё никто не произнёс, и готовит ответы на обвинения, которых пока не существует.

Утром письмо остаётся тем же. Не изменилось ни одно слово. Но после сна, завтрака и дороги оно выглядит иначе. Разговор действительно происходит: начальнику нужна помощь с новым проектом.

Катастрофы не было.

Но ночью она была почти реальной. Тело успело её прожить, разум выстроил вокруг неё убедительный сюжет, а утро уже начиналось в мире, которого на самом деле не существовало.

Мы часто думаем, что реагируем непосредственно на события. На слова, поступки, новости, перемены. Нам кажется, что происходящее входит в нас в готовом виде и вызывает единственно возможный ответ.

Но между событием и реакцией уже находится наше состояние.

Усталость делает угрозой то, что в другое время показалось бы простой задачей. Тревога превращает паузу в отвержение. Внутренняя опора позволяет услышать критику, не разрушаясь от неё. Интерес делает сложность исследованием. Состояние борьбы заставляет искать соперника даже там, где человеку протягивают руку.

Конечно, обстоятельства имеют значение. Не всё можно изменить дыханием, прогулкой или новой точкой зрения. Потеря остаётся потерей. Болезнь требует лечения. Насилие требует защиты. Несправедливость не исчезает от того, что мы решили смотреть на неё спокойнее.

Философия «Крыльев» не предлагает убедить себя, что всё хорошо. Она начинается с более честной мысли: происходящее и состояние, из которого мы его проживаем, одновременно участвуют в создании нашего опыта.

Одно событие может быть объективно трудным, но состояние определит, сможем ли мы увидеть в нём только тупик или также заметим следующий шаг. Оно повлияет на то, попросим ли мы о помощи, замкнёмся, начнём обвинять, бросимся действовать или позволим себе сначала остановиться.

Так постепенно складывается жизнь.

Не только из крупных событий, но из тысяч решений, принятых в определённых состояниях.

Человек в тревоге отправляет сообщение, о котором позже жалеет. Человек в обиде отказывается от разговора, который мог бы многое изменить. Человек в состоянии внутренней недостаточности соглашается на отношения, работу и правила, которые его уменьшают. Не потому, что сознательно выбирает несчастье. В этот момент предложенный вариант кажется единственным доступным.

Состояние сужает или расширяет поле возможного.

В состоянии страха мир может сократиться до двух вариантов: напасть или убежать. В состоянии беспомощности кажется, что вариантов нет совсем. Внутренняя опора возвращает третью, четвёртую, пятую возможность: задать вопрос, взять паузу, попросить поддержки, отказаться, договориться, уйти без разрушения себя.

Поэтому иногда человек годами пытается изменить обстоятельства, но снова оказывается в похожей точке. Меняются города, партнёры, должности и планы, а внутренний способ жить остаётся прежним. Новая работа постепенно пре-

вращается в такую же гонку. Новые отношения наполняются тем же страхом потери. Новый дом становится местом, где снова невозможно отдыхать.

Внешняя жизнь меняется, но человек приносит в неё прежнее состояние.

Это не повод обвинять себя. Мы не выбираем большинство привычных состояний сознательно. Они складываются из опыта, воспитания, телесных реакций, отношений, среды и способов защиты, которые когда-то помогли нам справиться. Ребёнок, привыкший угадывать настроение взрослых, может вырасти в человека, мгновенно считывающего малейшее изменение чужого голоса. Когда-то эта чувствительность помогала ему сохранять безопасность. Позже она способна превратить обычную близость в бесконечное ожидание опасности.

То, что однажды спасало, со временем может стать тесным.

Но именно здесь появляется возможность перемен. Если состояние сформировалось, значит, оно не является неизменной сущью человека. Его можно изучать и постепенно перестраивать.

Мы не всегда можем сразу изменить работу, отношения, здоровье или экономическую ситуацию. Не можем заставить другого человека стать бережнее. Не можем переписать прошлое. Но можем учиться замечать, что происходит внутри нас рядом с этими обстоятельствами.

Это не малая власть.

Иногда именно она становится началом всех остальных перемен.

Человек, привыкший действовать из страха, впервые не отвечает сразу. Тот, кто всю жизнь заслуживал любовь, замечает знакомое внутреннее движение и не делает очередной шаг против себя. Женщина, привыкшая воспринимать другую женщину как соперницу, выдерживает первый импульс сравнения и позволяет себе увидеть в ней человека. Уставший человек не называет себя ленивым, а признаёт усталость и даёт телу восстановиться.

Снаружи это почти незаметные движения. Но именно из них постепенно вырастает другая жизнь.

Мы часто ждём большого события, которое наконец всё изменит: встречи, переезда, признания, успеха, рождения ребёнка, правильного решения. Но ни одно событие не может надолго подарить состояние, к которому у человека нет внутреннего доступа.

Можно приехать к морю и продолжать жить в спешке. Можно оказаться рядом с любящим человеком и всё равно ждать отвержения. Можно получить признание и немедленно начать бояться, что оно было случайным.

И наоборот: способность возвращаться к спокойствию, интересу, любви или удовольствию от жизни позволяет прожить иначе даже несовершенные обстоятельства.

Это не означает довольствоваться малым или отказывать-

ся от изменений. Напротив, новое состояние часто даёт силы увидеть, что именно пора менять. Из спокойствия легче признать правду. Из внутренней опоры легче поставить границу. Из интереса легче учиться. Из любви легче уйти оттуда, где любовь подменяют болью.

Состояние не только помогает принять жизнь. Иногда оно помогает перестать принимать то, что нас разрушает.

Поэтому фраза «мы меняем не жизнь, а состояние, из которого она проживается» не означает, что внешняя жизнь неважна. Она означает, что любое изменение проходит через человека.

Сначала меняется качество внутреннего присутствия. Затем меняется восприятие. После него становятся доступными другие решения. Решения превращаются в поступки. Поступки постепенно создают новую реальность.

Иногда этот путь начинается с глубокого разговора. Иногда с честного признания: «Я больше так не могу». Иногда с движения, вдоха, прогулки, слёз или неожиданного ощущения, что внутри стало немного просторнее.

Не всегда нужно сразу знать, куда идти.

Для начала достаточно обнаружить, что точка, из которой мы привыкли смотреть на жизнь, не является единственной.

Глава 2. Состояние рождает восприятие.

Человек молчит за столом.

Это всё, что произошло.

Он не отвечает односложно, не повышает голос, не отводит демонстративно взгляд. Просто молчит и медленно размешивает ложкой остывающий чай.

Но для женщины, сидящей напротив, тишина быстро наполняется смыслом. Он обиделся. Отдалился. Перестал любить. Наверное, жалеет, что они вместе. Она вспоминает утренний разговор, ищет ошибку в собственных словах, ощущает знакомое сжатие в груди и спрашивает резче, чем собиралась:

— Что опять не так?

Мужчина поднимает глаза. Он не обижен. Он устал. Несколько часов назад ему сообщили о болезни близкого друга, и он ещё не знает, как об этом говорить.

Факт был один: человек молчал.

Но между молчанием и вопросом успела возникнуть целая история.

Мы почти никогда не имеем дела только с фактами. Мы придаём им значение. Чужое молчание становится наказанием или доверием. Ошибка превращается в доказатель-

ство собственной несостоятельности или в часть обучения. Неопределённость кажется угрозой или открытым пространством.

Значение рождается в месте встречи события с нашим опытом и состоянием.

Восприятие часто представляют как окно, через которое мы смотрим на мир. Но окно предполагает, что картина за ним существует в неизменном виде, а человеку остаётся лишь увидеть её достаточно ясно.

В действительности наше восприятие больше похоже на работу режиссёра. Из огромного количества звуков, жестов, деталей, воспоминаний и предположений оно выбирает несколько элементов, соединяет их и создаёт внутреннюю версию происходящего.

Состояние во многом определяет этот монтаж.

В тревоге мы быстрее замечаем задержку ответа, холодную интонацию, нахмуренные брови и закрытую дверь. В состоянии внутренней недостаточности чужой успех воспринимается как напоминание о собственном проигрыше. В состоянии борьбы нейтральный вопрос может прозвучать как вызов. Когда внутри больше спокойствия, та же реальность открывает другие детали: усталость в голосе собеседника, возможность уточнить, собственное право не отвечать немедленно.

Состояние не просто окрашивает уже готовую картину. Оно участвует в выборе того, что войдёт в неё.

Человек, долго живущий в ожидании предательства, замечает прежде всего признаки ненадёжности. Он помнит обещание, которое не выполнили, но почти не удерживает в памяти десятки случаев, когда рядом с ним оставались. Не потому, что намеренно искажает факты. Его внимание охраняет старую боль и собирает доказательства того, что она может повториться.

Постепенно такая картина мира становится самоподтверждающейся. Ожидая предательства, человек проверяет, контролирует, требует гарантий и заранее защищается. Другому рядом становится тесно. Он действительно начинает отдаляться. Тогда тревога получает доказательство: «Я знала, что так будет».

Состояние влияет на восприятие. Восприятие определяет поведение. Поведение меняет отношения и обстоятельства. А результат укрепляет исходное состояние.

Так замыкается круг.

Подобные круги существуют не только в личных отношениях. Человек, уверенный, что мир является полем борьбы, ведёт себя жёстче, реже просит о помощи и с подозрением относится к сотрудничеству. В ответ другие защищаются. Мир действительно становится рядом с ним более жёстким.

Женщина, привыкшая видеть в других женщинах соперниц, воспринимает их красоту, успех или уверенность как угрозу. Она сравнивает, настораживается, старается занять более выгодную позицию. Возможность поддержки исчезает

ещё до того, как кто-то успевает её предложить.

Но если внутреннее состояние меняется, в той же ситуации начинают проявляться другие смыслы. Чужой успех может стать не приговором, а свидетельством возможности. Сильная женщина перестаёт выглядеть противницей и становится человеком, у которого можно чему-то научиться. Молчание близкого уже не обязательно означает отвержение. Неудача перестаёт доказывать, что путь выбран неправильно.

Реальность при этом не превращается в безоблачную картину. Другие женщины действительно могут конкурировать. Близкий человек может отдаляться. Ошибка может иметь серьёзные последствия. Состояние не гарантирует приятных выводов.

Оно влияет на то, насколько полно мы способны видеть.

Тревога не всегда ошибается. Иногда она первой замечает опасность. Гнев способен показать, что граница нарушена. Печаль помогает признать потерю. Проблема возникает не в том, что мы смотрим из определённого состояния, а в том, что принимаем его версию мира за единственно возможную.

«Мне страшно» незаметно превращается в «это опасно».

«Мне больно» становится «со мной поступили намеренно жестоко».

«Я сейчас не чувствую близости» звучит внутри как «любви больше нет».

Между первой и второй фразой теряется важная граница.

Первая описывает внутренний опыт. Вторая объявляет этот опыт окончательной истиной о внешнем мире.

Увидеть эту границу трудно, потому что состояние не стоит перед нами отдельным предметом. Оно находится внутри самого взгляда. Человек редко думает: «Сейчас я воспринимаю этот разговор из усталости». Ему кажется, что собеседник действительно невыносим. Он не говорит себе: «Моя тревога заполняет неизвестность худшим сценарием». Он уверен, что просто реалистично оценивает будущее.

Первые сомнения появляются позже. После сна, прогулки, разговора с близким человеком или момента тишины. Вдруг становится видно, что в истории были и другие детали, но прежнее состояние не позволяло их заметить.

Это открытие может испугать. Если восприятие зависит от состояния, можно ли вообще доверять себе?

Можно. Но доверие к себе не должно означать безоговорочную веру в первую реакцию.

Зрелое доверие устроено иначе. Оно позволяет признать свой опыт, не превращая его немедленно в приговор. Я действительно испугалась. Мне действительно больно. Я действительно злюсь. Эти переживания важны и требуют внимания. Но прежде чем действовать, можно проверить, что произошло, какие факты мне известны и чего я пока только боюсь.

Так между состоянием и поступком появляется небольшая пауза.

В ней человек не отказывается от чувств и не обвиняет себя в субъективности. Он лишь допускает, что видит не всю картину.

Иногда этой паузы достаточно, чтобы вместо обвинения задать вопрос. Вместо резкого сообщения сохранить черновик до утра. Вместо привычного ухода остаться в разговоре. Или, напротив, не уговаривать себя терпеть, а признать, что реальность действительно опасна и пора защищаться.

Состояние рождает восприятие, но не обязано полностью им распоряжаться.

Мы не можем стать абсолютно объективными. Каждый человек смотрит на жизнь из своего тела, опыта, памяти и настоящего момента. Но можем становиться внимательнее к тому, как именно рождается наша версия происходящего.

Свобода начинается не тогда, когда мы наконец видим мир совершенно беспристрастно. Возможно, человеку это вообще недоступно.

Она начинается тогда, когда первая возникшая картина перестаёт казаться единственной.

Глава 3. Нас учат управлять жизнью. Но почти не учат управлять состояниями

Нас учат обращаться со множеством сложных вещей.

В школе мы решаем уравнения, изучаем устройство клетки, запоминаем исторические даты и правила языка. Позже осваиваем профессию, учимся водить машину, вести переговоры, пользоваться банковскими приложениями, планировать бюджет, воспитывать детей и организовывать работу других людей.

Но когда нейтральная фраза внезапно вызывает ярость, а обычная неопределённость превращает ночь в череду тревожных мыслей, многие не знают, что с этим делать.

Мы умеем управлять сложной техникой, но часто оказываемся беспомощными перед собственным внутренним состоянием.

Обычно нам предлагают несколько простых решений. Не переживай. Возьми себя в руки. Думай о хорошем. Успокойся. Не злись. Отпусти.

Эти слова редко помогают. Не потому, что человек не хочет успокоиться, а потому, что ему предлагают результат, не показывая пути.

Если бы для спокойствия было достаточно приказа, тре-

возможных людей почти не существовало бы.

С детства мы гораздо чаще слышим оценки своих проявлений, чем объяснения. «Не плачь». «Не злись». «Не бойся». «Что ты такой недовольный?» Ребёнок постепенно понимает, какие эмоции удобно показывать, а какие лучше спрята́ть, но не обязательно учится распознавать, что с ним происходит.

Позже он становится взрослым и умеет выглядеть спокойным, продолжая жить в напряжении. Улыбается, когда больно. Говорит, что всё нормально, хотя тело давно просит остановиться. Объясняет себе, почему не должен обижаться, и всё равно неделями прокручивает разговор.

Внутренняя жизнь остаётся территорией, которую человек должен как будто освоить сам, без карты и языка.

Одной из причин этой путаницы становится то, что мы называем одним словом очень разные процессы. Эмоция, чувство, настроение и состояние могут пересекаться, но это не одно и то же.

Эмоция часто возникает как быстрая реакция. Резкий звук пугает. Несправедливое обвинение вызывает гнев. Неожиданная встреча приносит радость. Эмоция похожа на вспышку: она быстро сообщает, что произошло нечто важное, и подготавливает нас к действию.

Чувство обычно длится дольше и нередко связано с кем-то или чем-то. Мы любим человека, благодарны другу, обижены на родителя, тревожимся за ребёнка. Чувство включа-

ет историю отношений и сохраняется, даже когда объект не находится рядом.

Состояние шире одной эмоции и не всегда имеет конкретный объект. Оно становится внутренним способом быть, из которого человек какое-то время проживает мир.

Можно испугаться собаки, отбежавшей от хозяина, а через несколько минут успокоиться. Это эмоциональная реакция. Но можно месяцами жить так, словно опасность находится рядом: просыпаться напряжённым, ждать плохих новостей, считывать угрозу в чужих интонациях, заранее готовиться к защите. Отдельные эмоции меняются, а внутренний строй сохраняется.

Можно рассердиться во время спора, но в целом оставаться в состоянии внутренней опоры. А можно внешне почти не злиться, но годами жить в состоянии скрытой борьбы, воспринимая каждый разговор как попытку установить, кто сильнее и кто имеет право решать.

Состояние складывается одновременно из нескольких элементов. В нём участвуют телесный тонус, дыхание, эмоциональный фон, направление внимания, скорость мыслей, привычные слова, восприятие себя и готовность действовать.

Поэтому состояние трудно описать одной фразой. Оно не находится только в голове, только в теле или только в чувствах. Оно проявляется во всём способе присутствовать.

Человек в состоянии спешки не просто быстро идёт. Он

быстро ест, слушает половину фразы, мысленно живёт в следующем деле и раздражается на всё, что не подчиняется его темпу. Даже отдых превращается для него в задачу, которую нужно выполнить эффективно.

Человек в состоянии недостаточности может быть объективно успешным, но любое достижение приносит лишь короткое облегчение. Почти сразу появляется новая планка. Он смотрит на себя как на незавершённый проект и откладывает право на спокойствие до следующей победы.

Человек в состоянии интереса встречает сложность иначе. Он тоже может устать, ошибиться и расстроиться, но неизвестность не только пугает его. В ней есть пространство для исследования. Именно поэтому одно и то же дело, выполненное из принуждения и из интереса, ощущается как две разные жизни.

Состояние похоже на внутреннюю настройку, через которую проходят наши мысли, эмоции и поступки. Иногда оно меняется быстро. Иногда становится привычной прошивкой и сопровождает человека годами.

Но привычное не означает естественное и неизменное.

Многие состояния когда-то сформировались как способ приспособиться. Постоянная настороженность помогала заранее замечать изменение настроения взрослых. Удобство уменьшало риск конфликта. Контроль создавал ощущение безопасности. Спешка помогала выдерживать слишком большую нагрузку.

Нельзя просто объявить эти способы неправильными. Когда-то они выполняли важную работу.

Но жизнь меняется, а внутренние способы защиты могут продолжать действовать так, словно прошлое всё ещё происходит. Человек давно вырос, но боится занять место. Находится в безопасных отношениях, но ждёт удара. Имеет право выбирать, но продолжает угадывать, чего от него хотят.

Мы часто пытаемся изменить такое состояние, воздействуя только на его внешние последствия. Составляем новый план, меняем работу, начинаем отношения, уезжаем в отпуск, обещаем себе больше отдыхать. Иногда это действительно помогает. Среда важна.

Но если внутренний способ жить остаётся прежним, он постепенно осваивает новые обстоятельства. И вот уже отпуск превращается в расписание достопримечательностей, новые отношения в тревожную проверку любви, а свободный вечер в повод обвинить себя в непродуктивности.

Поэтому владение состояниями становится не роскошью и не отвлечённой духовной практикой. Это один из основных навыков жизни.

Владеть состоянием не означает постоянно контролировать себя. Контроль легко превращается в новую форму напряжения: человек начинает следить за каждой эмоцией, запрещать себе неправильные реакции и стремиться всегда быть спокойным, осознанным и светлым.

Так философия состояний превращается в ещё одну си-

стему требований.

Настоящее владение начинается мягче. С узнавания.

Сначала человек замечает, что происходит. Не пытается сразу исправить, объяснить или прогнать. Видит напряжение в теле, слышит тон внутреннего разговора, различает тревогу, обиду, спешку или усталость. Обнаруживает состояние, которое до этого казалось просто жизнью.

В этот момент возникает первая свобода.

Не обязательно немедленно становиться другим. Достаточно перестать полностью совпадать с привычной реакцией.

Я чувствую тревогу, но я не состою только из тревоги.

Я злюсь, но гнев не обязан принимать решение вместо меня.

Я нахожусь в состоянии борьбы, но это не значит, что весь мир сейчас со мной борется.

Так между человеком и состоянием появляется пространство. Сначала совсем небольшое. Иногда его хватает лишь на один более глубокий вдох или на решение не отвечать сразу. Но именно в нём постепенно развивается способность выбирать.

Мы можем учиться входить в спокойствие не только после того, как исчезли все причины для тревоги. Возвращать интерес не только благодаря яркому событию. Чувствовать любовь, не требуя, чтобы другой человек в эту минуту вёл себя идеально. Находить удовольствие не только в редких награ-

дах, но и в самом присутствии в жизни.

Эти состояния не возникают по приказу. Их выращивают.

Через тело, дыхание, внимание, мысли, речь, отношения и пространство вокруг себя. Через повторение нового опыта, который постепенно становится доступнее и устойчивее.

Нас почти не учили этому. Поэтому неумение замечать своё состояние не является личной неудачей.

Но взрослость даёт возможность начать учиться.

Послесловие.

Ядро философской системы «Крыльев»

Искусство жить через состояния

Человек не может полностью управлять жизнью. Невозможно заранее предотвратить все потери, конфликты, болезни, перемены и чужие решения. Но человек может учиться замечать и менять состояние, из которого он встречает происходящее.

Именно внутреннее состояние во многом определяет, каким мы видим мир, на что обращаем внимание, какие решения принимаем и какое пространство создаём рядом с собой. Одно и то же событие в разных состояниях может восприниматься как катастрофа, трудная задача, приключение или начало нового пути.

Философия «Крыльев» исследует не способы постоянно чувствовать себя хорошо, а искусство осознанно проживать разные состояния, понимать их смысл, не застревать в них и переходить от одного состояния к другому.

Что такое состояние

Состояние не равно эмоции.

Эмоция обычно возникает как реакция на событие. Нас испугали, и мы почувствовали страх. Нас обидели, и появился гнев. Мы получили хорошую новость, и возникла радость. Эмоция может быть сильной, но часто меняется достаточно

быстро.

Чувство обычно более продолжительно и нередко связано с определённым человеком, явлением или отношением: любовь к ребёнку, обида на близкого, благодарность учителю, тревога за будущее.

Состояние шире отдельной эмоции или чувства. Это относительно устойчивый внутренний способ быть. В него одновременно входят телесный тонус, дыхание, направление внимания, эмоциональный фон, скорость мыслей, восприятие себя и готовность действовать.

Состояние может не иметь конкретного объекта. Человек может находиться в состоянии напряжения, даже когда прямо сейчас ему ничто не угрожает. Может жить в состоянии борьбы, хотя рядом никто с ним не сражается. Может испытывать внутреннюю лёгкость, интерес или любовь не потому, что произошло определённое событие, а потому, что так устроен его способ присутствовать в мире в этот момент.

Состояние становится временной внутренней настройкой, своеобразной прошивкой. Она влияет на всё, что проходит через человека, но не является неизменной. Её можно замечать, исследовать и постепенно перенастраивать.

Первый закон: состояние влияет на восприятие

Мы видим не только то, что происходит. Мы видим происходящее из своего состояния.

В состоянии тревоги внимание быстрее обнаруживает угрозы. В состоянии борьбы человек замечает препятствия

и соперников. В состоянии усталости даже простая просьба может показаться чрезмерной. В состоянии внутренней опоры та же просьба воспринимается спокойно. В состоянии интереса трудная задача превращается в исследование.

Это не означает, что реальность существует только в нашем сознании. Опасность остаётся опасностью, насилие не становится менее разрушительным, а потеря не перестаёт быть потерей. Состояние не отменяет факты. Оно определяет качество нашей встречи с ними.

Поэтому изменение жизни не всегда начинается с новых обстоятельств. Иногда оно начинается с изменения внутреннего состояния, после которого человек замечает другие возможности и принимает другие решения.

Второй закон: тело, психика, мышление и речь связаны неразрывно.

Тело, психика, мысли не спорят за право управлять человеком. Они вместе создают состояние и вместе участвуют в его изменении.

Человек часто пытается изменить себя только с помощью мыслей. Он убеждает себя не бояться, не злиться, не тревожиться, быть увереннее или спокойнее. Но тело может продолжать жить в прежнем режиме.

Оно сжимает грудную клетку, задерживает дыхание, поднимает плечи, напрягает живот, ускоряет сердцебиение. Разум говорит, что всё в порядке, а тело готовится защищаться. Поэтому изменение состояния начинается не только с убеж-

дений. Оно начинается с дыхания, движения, позы, ритма, прикосновения, звука и ощущения опоры.

Или наоборот, люди активно работают с телом с помощью упражнений, но абсолютно не задумываются о своем ментальном восприятии и психическом здоровье. Именно поэтому тело быстро возвращается в исходное состояние болезни под воздействием неправильной осанки, и неосознаваемых сгорбленных положений, вызванных состояниями страха, гнева и тревоги.

Тело часто узнаёт состояние раньше, чем разум успевает назвать его. Оно первым чувствует безопасность и опасность, близость и отчуждение, свободу и давление. В романе «Своя» эта способность тела становится частью сюжета: герои могут забывать события, ошибаться в словах и объяснениях, но тело сохраняет узнавание, страх, свет и любовь. Это может отражать эмоции, которые заставляют нас действовать неосознано в порыве аффекта. О действиях под неосознаваемыми эмоциями мы чаще всего и жалеем. Дальше в работу входит наше сознание. Задача нашего сознания понимать свои эмоции и причины своих действий. Понимая свое состояние и свои эмоции, мы перестаем быть ведомыми, действуя спонтанно под эмоциями, вызванными событиями из вне. Мы понимаем какие эмоции у нас хотят вызвать и решаем сами хотим ли бы действовать под этими эмоциями или нет. Более того, если мы учимся понимать к какому состоянию нас влекут те или иные эмоции. Мы учимся

выбирать состояние. Учимся создавать внутри себя состояния спокойствия, радости, любви, удовольствия без опоры на внешние факторы. Делать эти состояния устойчивыми и в любых обстоятельствах выбирать устойчивое адаптивное состояние, помогающие действовать так, чтобы потом не жалеть.

Третий закон: внимание выращивает состояние

Внимание не создаёт всю реальность, но определяет, какая её часть становится для человека главной.

Когда внимание постоянно направлено на опасность, усиливается состояние тревоги. Когда оно ищет сравнение, растёт конкуренция. Когда привыкает замечать ошибки, человек постепенно начинает видеть себя и мир через недостаточность.

Но внимание можно обучать. Можно учиться замечать не только угрозу, но и опору. Не только потерю, но и то, что сохранилось. Не только несовершенство, но и красоту. Не для отрицания трудностей, а для восстановления полноты восприятия.

Красота в философии «Крыльев» становится практикой внимания. Закат, дерево, солнечное пятно на полу или движение воды не решают человеческих проблем. Но они возвращают человеку способность видеть, что боль не является всей жизнью.

Именно это происходит с Ритой, когда во время тяжёлого разговора она замечает свет, движущийся по полу. Свет

не отменяет боли, но не позволяет ей стать всем. Эта сцена выражает один из центральных принципов философии: внимание может вернуть человеку пространство внутри самого трудного переживания.

Состояния нельзя делить на хорошие и плохие

Философия «Крыльев» не предлагает навсегда поселиться в радости, спокойствии или любви. Жизнь требует разных состояний.

Огонь помогает действовать, защищать и менять. Земля даёт устойчивость. Вода позволяет расслабляться, завершать и восстанавливаться. Лотос возвращает удивление, лёгкость и интерес к жизни.

Проблема возникает не из-за самого состояния, а из-за несоответствия состоянию момента или из-за невозможности перейти дальше. Огонь необходим для действия, но постоянный огонь истощает. Земля даёт опору, но застывшая земля превращается в неподвижность. Вода восстанавливает, но слишком долгое растворение лишает формы. Лёгкость открывает жизнь, но не должна использоваться для бегства от ответственности.

Зрелость заключается не в выборе одного правильного состояния, а в способности двигаться между ними.

Таттвы как карта движения

Таттвы в философии «Крыльев» не являются типами личности. Они не делят людей на категории и не определяют, кем человек является навсегда.

Таттвы описывают качества состояний и этапы жизненного движения. Они помогают увидеть, что у каждого процесса есть начало, расширение, напряжение, стабилизация, созревание, завершение и возвращение к истоку.

Двенадцать таттв образуют цикл. Лотос, Дерево, Огонь, Золото, Железо, Камень, Земля, Почва, Глина, Болото и Вода не борются за первенство. Каждая выполняет свою задачу и подготавливает переход к следующей.

Шестиугольник становится картой этого движения. Это не просто геометрическая фигура и не только знак студии. Он показывает, что жизнь движется циклами, а человек может учиться узнавать своё место внутри цикла.

Лёгкость как состояние Лотоса

Лёгкость не означает примитивности, слабости или отсутствия усилий.

Лёгкость Лотоса рождается из интереса. Это детская непосредственность без инфантильности, способность удивляться знакомому, исследовать мир и воспринимать жизнь как пространство открытия.

В этом состоянии человек действует не из принуждения и не спуская рукава. Он включается в дело с живым любопытством. Мир становится квестом, который хочется проходить, а не тяжестью, которую нужно тащить.

Лотос соединяет радость, восхищение, открытость и свежесть восприятия. Это состояние, в котором жизнь снова перестаёт казаться полностью известной. В материалах «Кры-

льев» оно определяется именно как удивление, восхищение, радость и лёгкость, а не как упрощение жизни.

Девиз «К красоте через здоровье легко и радостно» говорит не о том, что путь не требует труда. Он говорит о состоянии, из которого человек идёт этим путём.

Свет как внутреннее качество

Свет в философии «Крыльев» не является религиозным понятием, обещанием постоянного счастья или требованием мыслить позитивно.

Свет проявляется как живость, присутствие, чувствительность и способность не терять связь с жизнью. Человек может переживать боль и всё же замечать красоту. Может защищать себя, не превращая всю жизнь в борьбу. Может проходить через тьму, не становясь ею.

Свет не уничтожает сложные состояния. Он помогает видеть их частью более широкого пространства.

Поэтому в романе «Своя» свет становится не украшением текста, а внутренним состоянием героев. Он сохраняется в теле и памяти даже тогда, когда человек забывает собственное имя.

Любовь как состояние и любовь как отношение

Любовь не является вершиной и единственной целью философии «Крыльев». Это одно из возможных состояний человека.

Нужно различать любовь к конкретному человеку и пребывание в состоянии любви.

Отношения строятся на выборе, совместимости, доверии, ответственности и поступках. Они могут начинаться и завершаться. В них необходимы границы.

Состояние любви не обязательно направлено на определённый объект. Оно проявляется как открытость сердца, тепло, бережность и способность видеть живое. При этом человек может находиться в состоянии любви и сказать «нет», уйти из разрушительных отношений, отказаться от насилия или защитить себя.

Любовь не требует самоотмены. Открытое сердце не означает открытые границы.

Пространство между людьми

Состояния существуют не только внутри отдельного человека. Люди влияют друг на друга голосом, дыханием, вниманием, темпом, отношением и способом присутствовать рядом.

Это не мистическая передача энергии. Нервная система человека откликается на других людей и на созданную ими атмосферу. В одном пространстве становится легче сжиматься и защищаться. В другом легче говорить, дышать и оставаться собой.

Поэтому философия «Крыльев» уделяет внимание не только человеку, но и пространству между людьми.

Женский круг является одним из таких пространств. Его задача не в ритуале и не в противопоставлении женщин мужчинам. Круг создаёт условия, в которых человеку не нужно

заслуживать право быть услышанным. В нём опыт получает свидетеля, одиночное переживание становится разделённым, а конкуренция постепенно может смениться взаимной опорой.

Роман «Своя» показывает этот переход художественно. Нюрка и Лена движутся от соперничества и борьбы за выбор мужчины к способности видеть в другой женщине не угрозу, а человека. Женский круг становится местом, где женщины возвращают себе голос, тело и внутреннюю опору.

Взаимная опора вместо борьбы

Философия «Крыльев» не строится на обвинении мужчин, женщин, патриархата или современного общества. Борьба с одной системой легко создаёт другую систему борьбы.

Основная проблема формулируется иначе: люди потеряли культуру взаимной опоры.

Женщины часто учатся видеть друг в друге соперниц. Мужчины и женщины превращают отношения в обмен ресурсами, ролями и ожиданиями. Человек начинает смотреть на другого не как на личность, а как на средство получения любви, безопасности, статуса, денег или признания.

Возвращение к себе не означает изоляцию. Внутренняя опора не отменяет потребности в других людях. Человеку нужны отношения, в которых его не уменьшают и не заставляют отказываться от себя.

Что означают «Крылья»

Крылья не означают бегство от земной жизни. Они не обещают постоянного полёта, свободы от обязанностей или отсутствия боли.

Крылья означают способность не быть навсегда прикованным к одному состоянию.

Человек может опуститься на землю, войти в огонь действия, выдержать тяжесть, пройти через воду завершения, снова открыть Лотос и подняться. Его свобода заключается не в том, чтобы всегда быть лёгким, а в том, чтобы сохранять возможность движения.

Крылья расправляются, когда человек перестаёт нести то, что ему не принадлежит: чужие ожидания, навязанные роли, необходимость заслуживать любовь, постоянное сравнение и страх занимать место в собственной жизни.

Итог

Философия «Крыльев» строится на четырёх основных положениях.

Внутреннее состояние влияет на восприятие и решения.

Состояние можно развивать и менять через тело, дыхание, внимание, движение, отношения и среду.

Не существует одного состояния, в котором нужно жить всегда. Жизнь требует движения между состояниями.

Человек меняется не только сам. Его меняют пространства, в которых можно быть увиденным, услышанным и принятым без отказа от себя.

Искусство жить через состояния заключается не в пол-

ном контроле над собой. Оно заключается в способности замечать, где ты находишься, понимать смысл этого состояния, проживать его и возвращать себе возможность двигаться дальше.

Возвращение домой в философии «Крыльев» означает возвращение не к месту и не к другому человеку.

Это возвращение к себе.

Глава 4. Тело, психика, мышление и речь связаны неразрывно

Спор закончился два часа назад.

Люди разошлись по разным комнатам, посуда вымыта, свет погашен. Один из них уже решил, что не будет больше думать о произошедшем. Всё сказано. Нужно успокоиться и лечь спать.

Но тело спор не закончило.

Челюсти всё ещё сжаты. Плечи подняты. Дыхание неглубокое. В животе сохраняется тяжёлый узел, а ладони время от времени сжимаются так, словно разговор вот-вот начнётся снова.

Разум повторяет: «Мне всё равно».

Тело отвечает: «Это было опасно».

Ни одно из них не лжёт. Они говорят о разных частях одного переживания.

Мы привыкли разделять человека на отдельные территории. Телом занимаются врачи, тренеры и преподаватели движения. Мыслями и эмоциями занимаются психологи. Речь воспринимается как способ сообщить уже сформированную мысль. Сознанию отводится роль руководителя, который должен навести порядок во всех остальных частях.

Но человек не живёт по отделам.

Тело, психика, мышление и речь постоянно влияют друг на друга. Они вместе создают состояние и вместе участвуют в его изменении.

Тревожная мысль меняет дыхание раньше, чем мы успеваем это заметить. Фраза «я обязательно провалюсь» вызывает телесную реакцию на событие, которое ещё не произошло. Сердцебиение ускоряется, мышцы напрягаются, внимание начинает искать доказательства будущей неудачи.

В то же время физическое истощение делает мысли тяжелее. После нескольких бессонных ночей обычная трудность может показаться безвыходной. Когда тело долго находится в напряжении, психике сложнее почувствовать безопасность, даже если разум понимает, что непосредственной угрозы нет.

Речь тоже участвует в этом круге.

Слова не просто описывают состояние. Они способны усиливать и поддерживать его.

«Это катастрофа». «Я должен справиться». «Со мной всегда так». «Ничего уже не изменить». «Я опять всё испортила». В этих фразах заключено не только содержание. В них есть давление, окончательность и отсутствие пространства.

Сравним: «Это сложная ситуация». «Я хочу найти решение». «Так уже случалось, но не всегда». «Сейчас я не понимаю, что делать». «Я совершила ошибку».

Факты не становятся приятнее. Ошибка остаётся ошибкой, а сложность не исчезает. Но вторая речь не запирает

человека внутри события. В ней сохраняется возможность движения.

Именно поэтому работа с состоянием не может ограничиваться одним уровнем.

Человек может годами убеждать себя, что находится в безопасности, но его тело продолжает жить в прежнем режиме: задерживать дыхание, сжиматься, вздрагивать от резкого голоса, замирать в конфликте. Сознательное понимание уже появилось, а телесная реакция ещё не успела перестроиться.

Бывает и наоборот. Человек много занимается телом, укрепляет мышцы, осваивает правильную технику движения, регулярно получает расслабление после практики. Но затем возвращается в привычную среду, где снова говорит себе: «Терпи», «Не подведи», «Ты не имеешь права устать». Постепенно возвращаются напряжённая поза, поверхностное дыхание и болезненные двигательные привычки.

Тело выстраивают на занятии, но повседневное состояние снова складывает его в знакомую форму.

Это не означает, что работа была бесполезной. Она дала новый опыт. Но для устойчивого изменения недостаточно только исправить положение плеч или только понять причину тревоги. Важно увидеть весь круг взаимного влияния.

Мысль вызывает эмоцию. Эмоция меняет тело. Телесная реакция усиливает ощущение опасности. Состояние определяет слова. Слова снова укрепляют мысль.

И наоборот: движение может ослабить телесное напряже-

ние. Более свободное дыхание создаёт возможность остановиться. Осознанная речь уменьшает внутреннее давление. Разговор помогает понять чувство. Новое понимание позволяет иначе отнестись к происходящему. Постепенно меняется состояние целиком.

Ни тело, ни психика, ни мышление не являются единственными воротами к переменам. Войти можно с разных сторон.

Иногда первым сигналом становится мысль: человек вдруг замечает, что уже много дней внутренне повторяет одну пугающую историю. Иногда внимание привлекает эмоция, слишком сильная для происходящего события. Иногда тело первым сообщает, что рядом с определённым человеком невозможно свободно вдохнуть. А иногда собственная речь неожиданно выдаёт внутренний закон: «Я обязана», «Мне нельзя», «Нужно потерпеть».

Тело в этой системе становится прекрасным инструментом наблюдения. Оно часто замечает изменение состояния раньше, чем разум успевает подобрать объяснение.

Перед неприятным разговором может сжаться живот. Рядом с безопасным человеком дыхание неожиданно становится глубже. При приближении к важному решению появляется дрожь, тяжесть или, напротив, ощущение пространства в груди.

Но телесный сигнал не является готовым ответом.

Сжатие может говорить о страхе, усталости, холоде, ста-

ром воспоминании или реальной опасности. Задача не в том, чтобы безоговорочно подчиняться любой реакции тела, а в том, чтобы услышать её и начать разбираться.

Тело не выносит приговор. Оно приглашает к вниманию. Оно также сохраняет последствия повторяющихся переживаний. Если человек годами готовится к защите, напряжение постепенно становится привычным. Плечи поднимаются сами, дыхание остаётся поверхностным, движения теряют свободу. То, что когда-то было реакцией на отдельное событие, превращается в повседневный рисунок тела.

Иногда мы говорим, что тело «помнит». Речь не обязательно идёт о воспоминании в привычном смысле. Тело может не хранить подробную историю события. Оно сохраняет выученный способ отвечать: сжиматься, замирать, отстраняться, ускоряться или переставать чувствовать.

Разум способен забыть детали, изменить объяснение или решить, что всё осталось в прошлом. Но знакомая интонация, прикосновение, запах или ситуация снова запускают старую реакцию.

Именно поэтому человек порой сам не понимает силы своей эмоции. Настоящее событие оказывается только кнопкой, на которую нажала более старая система защиты.

Эмоции вообще способны очень быстро вести нас к действию. В этом заключается их природная сила. Страх готовит к бегству или защите. Гнев собирает энергию для восстановления границы. Восторг побуждает приблизиться. От-

вращение заставляет отстраниться.

Проблема появляется тогда, когда движение начинается раньше осознания.

Человек отправляет разрушительное сообщение, захлопывает дверь, обвиняет, соглашается из страха, нападает, замолкает или принимает решение в состоянии аффекта. Позже, когда состояние меняется, он не всегда узнаёт себя в собственном поступке.

«Не понимаю, зачем я это сделал».

Сделал не другой человек и не некая отдельная эмоция. Но в тот момент между импульсом и действием почти не существовало пространства.

Задача сознания не в том, чтобы подавить эмоцию. Подавленная эмоция не исчезает. Она может уйти из слов, но остаться в теле, поведении и отношении к другим.

Сознание помогает заметить происходящее, понять его возможные причины и решить, следует ли действовать из этой реакции.

Меня пытаются напугать. Но действительно ли я хочу принимать решение из страха?

Во мне вызывают вину. Есть ли моя ответственность в происходящем или мной пытаются управлять?

Я чувствую гнев. Какую границу он показывает и каким способом я хочу её восстановить?

Так человек перестаёт быть ведомым первым импульсом. Он не становится бесчувственным. Напротив, начинает точ-

нее понимать свои эмоции и пользоваться содержащейся в них информацией.

Выбор состояния не означает мгновенно заменить тревогу спокойствием, а гнев любовью. У состояния нет выключателя.

Выбор начинается с создания условий, в которых другое состояние становится возможным. Иногда нужно изменить дыхание, дать телу движение или, наоборот, остановиться. Иногда назвать эмоцию, проверить мысль, подобрать более точные слова. Иногда поговорить с человеком, выйти из помещения, поставить границу, попросить помощи или признать, что сейчас невозможно принять хорошее решение.

Со временем новый путь становится доступнее.

Человек всё ещё испытывает страх, но быстрее возвращает себе опору. Злится, но не разрушает важное. Замечает попытку вызвать в нём определённую эмоцию и решает, хочет ли действовать под её влиянием. Учится создавать внутри спокойствие, радость, любовь и удовольствие от жизни так, чтобы они зависели не только от внешних событий.

Это не абсолютная независимость от мира. Мы живые, а значит, неизбежно откликаемся на людей, слова, потери и красоту. Но внутренние состояния перестают быть полностью отданы во власть обстоятельств.

Постепенно появляется более устойчивый и адаптивный способ жить. Не одно идеальное состояние на все случаи, а способность возвращаться к тому внутреннему качеству, ко-

торое помогает действовать точнее и не сожалеть о своих поступках.

Иногда таким состоянием будет спокойствие. Иногда решительность. Иногда мягкость, сосредоточенность, гнев или готовность завершить то, что больше не должно продолжаться.

Владеть собой не означает всегда оставаться спокойным. Это означает слышать тело, понимать эмоции, замечать мысли, выбирать слова и не отдавать следующему поступку во власть первой волны.

Глава 5. Как повторение становится паттерном.

Каждое утро она ставила чашку на правый край стола.

Не в центр, не рядом с сахарницей, а точно возле стопки бумаг, где чашка иногда мешала открыть ноутбук. Приходилось переставлять её, освобождать место, вытирать случайные капли. Однажды женщина решила поставить чашку слева. Там было удобнее, свободнее, свет из окна падал прямо на чай, и не нужно было тянуться через бумаги.

На следующее утро чашка снова стояла справа.

Она оказалась там раньше, чем женщина успела об этом подумать.

Так происходит со многими нашими действиями. Мы однажды находим способ сделать что-то, повторяем его несколько раз, а затем перестаём выбирать. Рука сама тянется к знакомому месту. Нога ставится привычным образом. На определённую интонацию мы отвечаем определённым тоном. После ошибки произносим знакомую фразу. Во время тревоги думаем по давно проложенному маршруту.

Человек не может сознательно принимать решение о каждом движении, слове и реакции. Если бы нам приходилось заново вспоминать, как держать ложку, завязывать шнурки, открывать дверь и спускаться по лестнице, почти вся энер-

гия уходила бы на самые простые действия.

Повторение освобождает внимание.

То, что сначала требовало сосредоточенности, постепенно становится автоматическим. Ребёнок, который учится ходить, контролирует каждый шаг всем телом. Он расставляет руки, широко ставит ноги, теряет равновесие, останавливается, пробует снова. Взрослый идёт по знакомой улице, одновременно разговаривает, думает о предстоящей встрече и почти не замечает, как тело выбирает длину шага, переносит вес и огибает препятствия.

Автоматизация является одним из важнейших даров человеческой природы. Благодаря ей мы не начинаем жизнь заново каждое утро.

Но у этого дара есть обратная сторона. Привычный способ продолжает включаться не только тогда, когда он удобен, но и тогда, когда обстоятельства уже изменились.

Человек переносит вес на одну ногу, хотя старая травма давно зажила. Сжимает плечи при громком голосе, хотя рядом больше нет того, кого когда-то приходилось бояться. Извиняется, прежде чем успевает понять, действительно ли виноват. Услышав критику, немедленно начинает защищаться. Получив сложную задачу, заранее думает, что не справится.

Во всех этих случаях действует не отдельная привычка, а паттерн.

Привычкой можно назвать конкретное повторяющееся действие: выпивать воду после пробуждения, проверять те-

лефон перед сном, класть ключи в одну и ту же сумку. Паттерн шире. Это освоенная организация движения, восприятия или реагирования, которая воспроизводится в разных ситуациях.

Человек может привыкнуть сутулиться за компьютером. Но двигательный паттерн включает не только положение спины. В нём участвуют способ сидеть, распределять вес, дышать, поворачивать голову, тянуться к предметам и возвращаться в исходное положение.

Можно привыкнуть говорить «извини». Но психологический паттерн может состоять в том, что при любом напряжении человек первым принимает вину, пытается успокоить другого, отказывается от своих требований и испытывает облегчение, когда конфликт хотя бы временно прекращается.

Можно регулярно думать: «Я не справлюсь». Но мыслительный паттерн включает больше одной фразы. Внимание начинает искать сложности, воображение достраивает неудачу, тело реагирует напряжением, а прошлые успехи кажутся случайностью.

Паттерн похож на тропу, по которой много раз прошли. Сначала на траве почти не остаётся следа. Затем приминаются стебли, становится видна земля, путь делается удобнее и короче. В следующий раз ноги сами выбирают его, даже если рядом уже появилась другая дорога.

Это не означает, что в мозге существует буквальная тропинка или что достаточно один раз поступить иначе, чтобы

навсегда переписать старый способ. Образ тропы помогает понять другое: повторение снижает необходимость каждый раз искать решение заново. Знакомый маршрут включается быстрее.

Именно поэтому паттерн часто незаметен самому человеку.

Он не думает: «Сейчас я воспроизведу привычную стратегию избегания». Ему просто кажется, что разговор лучше отложить. Он не решает: «Я снова займу положение, в котором моему телу трудно дышать». Он просто садится удобно, как привык. Не формулирует: «Я превращу неопределённость в катастрофу». Просто считает свой прогноз реалистичным.

Паттерн редко воспринимается как один из возможных способов. Он ощущается как естественная реакция на ситуацию.

Иногда человек говорит: «Я такой».

Я всегда тороплюсь. Я не умею отказывать. Я не могу выступать перед людьми. Я должна всё контролировать. У меня такая осанка. Я просто слишком чувствительная. Я всегда выбираю не тех мужчин.

За словом «я» прячется то, что много раз повторилось и стало знакомым.

Не всё в человеке сводится к паттернам. У нас есть темперамент, физические особенности, жизненные обстоятельства, ценности и неповторимый опыт. Но часть того, что кажется характером или судьбой, может быть хорошо освоен-

ным способом отвечать на жизнь.

Это важное различие.

Если «я такая», остаётся только принять неизбежность или начать бороться с собой. Если это паттерн, появляется возможность исследовать, как он возник, что поддерживает его сейчас и существует ли другой способ.

Однако паттерн не следует сразу объявлять ошибкой.

Он почти всегда чему-то служит.

Ребёнок учится угадывать настроение взрослых не из любви к тревоге. Возможно, от этого зависело, будет ли вечер спокойным. Человек начинает всё контролировать не потому, что мечтает жить в напряжении. Когда-то контроль помогал ему сохранять порядок в непредсказуемой среде. Женщина привыкает быть удобной не из слабости. Возможно, именно удобство позволяло ей получать близость и избегать отвержения.

Паттерн часто является старым решением задачи, которую человек больше не помнит.

Проблема возникает тогда, когда решение продолжает работать после исчезновения самой задачи. Оно переносится в новые отношения, новое тело, новый возраст и новые обстоятельства.

Когда-то нужно было молчать, чтобы не усиливать конфликт. Теперь молчание разрушает близость.

Когда-то напряжённые мышцы помогали защитить больное место. Теперь они сами ограничивают движение.

Когда-то привычка предвидеть худшее позволяла заранее подготовиться к опасности. Теперь человек проживает десятки катастроф, которые никогда не происходят.

Паттерн сохраняется не потому, что человек глуп или недостаточно старается. Знакомый способ быстр, предсказуем и не требует исследования неизвестного. Даже неприятный результат может казаться безопаснее нового действия, последствия которого пока неясны.

И всё же автоматизм не равен судьбе.

Первый шаг к изменению паттерна не состоит в том, чтобы немедленно запретить себе старый способ. Запрет часто добавляет ещё один слой напряжения: человек не только реагирует привычно, но и обвиняет себя за то, что снова это сделал.

Сначала паттерн нужно увидеть целиком.

Что происходит перед его включением? Как меняется тело? Куда направляется внимание? Какая мысль появляется первой? Какими словами человек объясняет происходящее? Что он делает дальше? Какой результат получает? Почему этот результат, даже болезненный, может оставаться для него знакомым и предсказуемым?

В материалах курса «Владей собой» наблюдение строится именно так: человек отслеживает ощущения, эмоции, мысли и действия, чтобы реакция перестала восприниматься как мгновенная и неизбежная. Целью становится не подавление переживания, а переход от автоматической реакции к осо-

знанному выбору. Когда паттерн замечен, между импульсом и привычным продолжением появляется небольшой зазор.

Рука уже потянулась поставить чашку справа, но человек успел это увидеть.

Плечи начали подниматься, и он заметил движение до того, как всё тело собралось в защиту.

Внутри возникло знакомое «я должна немедленно всё исправить», но фраза впервые прозвучала не как закон, а как старая запись.

В этот момент паттерн ещё не исчезает. Иногда человек всё равно ставит чашку на прежнее место, напрягается, извиняется или отправляет тревожное сообщение. Но теперь он знает, что произошло.

Осознание не всегда сразу меняет действие. Сначала оно меняет отношение к нему.

Человек перестаёт считать автоматическую реакцию всей своей личностью. Он начинает видеть в ней последовательность, которую можно изучать и постепенно перестраивать.

В следующих главах мы рассмотрим четыре линии этой последовательности: движение тела, реагирование психики, привычные дорожки мысли и речь, которой человек оформляет происходящее.

Разделение будет условным. В жизни они действуют вместе.

Но иногда, чтобы увидеть узор, нужно сначала рассмотреть нити.

Глава 6. Тело учится двигаться

Ей много лет говорили: «Выпрями спину».

Мать поправляла её за столом. Учительница постукивала ладонью между лопатками. Фотограф просил отвести плечи назад. Позже инструктор в спортивном зале объяснил, что нужно сильнее напрячь мышцы и держать корпус.

Женщина выпрямлялась.

Поднимала грудную клетку, сводила лопатки, втягивала живот и через несколько минут снова уставала. В пояснице появлялось напряжение, шея становилась жёсткой, дыхание поднималось в верхнюю часть груди.

Она решила, что у неё слабая спина и плохая осанка.

На самом деле тело прекрасно выполняло поставленную задачу. Оно создавало неподвижную позу, которую окружающие называли правильной. Только жить и дышать в ней было трудно.

Осанку часто представляют как фотографию человека в идеальном положении. Спина прямая, плечи опущены, подбородок находится под определённым углом. Но живое тело не является статуей. Оно постоянно приспосабливается к движению, опоре, нагрузке, дыханию, усталости и направлению внимания.

Поэтому правильную осанку точнее понимать не как одну застывшую форму, а как способность организовать тело

в соответствии с задачей.

Иногда нужно устойчиво стоять. Иногда быстро наклониться. Иногда поднять тяжёлый предмет, посмотреть вверх, долго сидеть или пройти по неровной поверхности. Здоровое движение не заставляет тело всегда выглядеть одинаково. Оно позволяет менять форму, не теряя опоры, дыхания и свободы.

Когда человек учится новому движению, он редко осваивает только работу одной мышцы.

Возьмём обычный наклон. В нём участвуют стопы, колени, тазобедренные суставы, позвоночник, дыхание, направление взгляда и распределение веса. Если тазобедренные суставы мало включаются в движение, тело найдёт другой путь. Сильнее согнётся спина, напрягутся плечи, изменится положение головы. Задача всё равно будет выполнена: человек дотянется до пола или поднимет сумку. Но нагрузка распределится иначе.

Тело почти всегда находит способ сделать то, что от него требуется.

Иногда этот способ удобен. Иногда становится дорогим.

Он требует лишнего напряжения, ограничивает дыхание, перегружает одни участки и почти не использует другие. Человек может годами укреплять отдельные мышцы и всё равно возвращаться к знакомой организации движения, потому что тело повторяет не упражнение само по себе, а весь способ решать задачу.

Именно поэтому занятия могут быть направлены не только на силу, гибкость или выносливость. Они способны обучать новым двигательным паттернам.

Во время упражнения человек замечает, откуда начинается движение. Чувствует опору под стопами. Наблюдает, придерживает ли дыхание. Видит, какие участки тела берут на себя слишком много работы. Проверяет другой способ распределить усилие.

Вместо того чтобы просто заставить тело выполнить форму, он помогает ему найти более точную организацию.

Это требует внимания. Но цель не в том, чтобы всю жизнь сознательно контролировать каждую мышцу.

Когда ребёнок учится писать, он сначала медленно выводит отдельные линии. Следит за пальцами, давлением на ручку, наклоном букв. Позже письмо становится свободнее. Он думает уже не о движении руки, а о смысле предложения.

Так же осваивается новый способ движения. Сначала он непривычен и требует наблюдения. Затем благодаря повторению становится доступнее и может включаться без постоянного контроля.

В исследованиях моторного обучения вариативность рассматривается как естественная часть движения и один из факторов адаптации. Практика не просто закрепляет единственную форму, она помогает нервной системе находить решения для меняющихся условий. При этом больше вариативности не всегда автоматически означает лучшее обуче-

ние: значение имеют задача, уровень человека и способ построения практики.

Эта оговорка особенно важна для разговора о «правильных» движениях.

Правильное движение не обязательно выглядит одинаково у всех. Тела различаются пропорциями, подвижностью суставов, историей травм, состоянием здоровья и опытом. То, что создаёт опору для одного человека, может быть неудобным для другого.

Но это не означает, что любой способ одинаково полезен. Можно наблюдать, насколько движение соответствует задаче, позволяет ли оно дышать, требует ли лишнего напряжения, сохраняет ли возможность адаптироваться и не вызывает ли боли. Правильность становится не внешней картинкой, а качеством организации.

Паттерны движения формируются под влиянием множества факторов.

Человек повторяет то, что делает каждый день. Тело офисного работника обучается долгому сидению. Тело музыканта приспособляется к инструменту. Тело матери запоминает, на какой стороне она чаще носит ребёнка. Тело спортсмена оттачивает движения, необходимые в его дисциплине.

На движение влияет и прошлый опыт боли. Если однажды было больно наступать на ногу, вес переносится на другую сторону. Даже после восстановления тело может продолжать

защищать прежнее место. Оно не проверяет каждый день, сохранилась ли опасность. Оно повторяет решение, которое уже помогло.

Эмоциональные состояния тоже входят в рисунок движения.

Испуганный человек может сжаться, уменьшить амплитуду, задержать дыхание. Уверенность часто меняет не только положение корпуса, но и длину шага, направление взгляда, скорость жестов. При длительном напряжении защитная организация тела способна стать настолько привычной, что человек перестаёт чувствовать её как напряжение.

Это не значит, что по осанке можно точно прочитать характер или поставить психологический диагноз. Одно и то же положение тела может иметь разные причины. Опущенные плечи не доказывают печаль. Напряжённая челюсть не всегда говорит о подавленном гневе. Тело сложнее набора символов.

Но движение может стать входом в исследование состояния.

Что происходит с дыханием, когда я пытаюсь выглядеть уверенно? Почему рядом с одним человеком я свободно занимаю пространство, а рядом с другим незаметно уменьшаюсь? Что делает моё тело, когда я спешу? Как меняется походка после отдыха? Где возникает лишнее усилие, когда задача кажется трудной?

В курсе «Владей собой» дыхание, движение и внимание

используются не как отдельная гимнастика, а как способы заметить привычную организацию состояния. Человек учится чувствовать диафрагму, расширение тела, опору, напряжение и расслабление, связывая физиологический опыт с психическим. Особое место занимает дыхание.

Оно происходит автоматически, но одновременно доступно сознательному влиянию. Мы не обязаны помнить о каждом вдохе, чтобы продолжать жить, и всё же можем на некоторое время изменить его глубину, ритм или направление внимания.

Поэтому дыхание становится своеобразным мостом между произвольным и непроизвольным.

Во время сложного движения человек часто задерживает вдох, словно телу нужно остановить всё лишнее, чтобы справиться. В тревоге дыхание может становиться частым и поверхностным. Во время облегчения возникает длинный выдох, который иногда сообщает об изменении раньше, чем появляется мысль: «Всё закончилось».

Работая с дыхательным паттерном, важно не заставлять себя дышать идеально. Чрезмерный контроль способен создать новое напряжение. Сначала полезнее заметить, как дыхание уже происходит, где оно свободно, где словно останавливается и как связано с движением, мыслью и эмоциональной реакцией.

Тело обучается не только в зале.

Любое новое движение должно однажды встретиться с

обычной жизнью.

Можно прекрасно выстраивать стопы на коврике, а затем снова поднимать тяжёлую сумку привычным рывком. Можно чувствовать свободное дыхание в шавасане и терять его при первом сложном разговоре. Это не провал практики. Это граница, на которой новый опыт ещё не стал повседневным паттерном.

Чтобы он закрепился, телу нужно узнавать новое решение в разных обстоятельствах.

Не только спокойно стоя в зале, но и поднимаясь по лестнице. Не только во время медленного упражнения, но и когда человек торопится. Не только рядом с преподавателем, но и дома, в очереди, за компьютером, во время разговора.

Постепенно новое движение перестаёт быть отдельным упражнением и становится доступным способом жить.

При этом старый паттерн может возвращаться во время стресса, усталости или боли. Самые привычные решения часто включаются первыми, когда у человека мало ресурсов.

Это тоже не означает, что всё было напрасно.

Изменение паттерна редко происходит как окончательная замена одной программы другой. Скорее расширяется выбор. Раньше тело знало один способ. Теперь знает два. Затем появляется третий. Чем больше доступных вариантов, тем точнее оно может отвечать на реальную задачу.

Так возникает телесная свобода.

Не свобода от формы и не способность выполнить лю-

бое движение. Свобода не повторять единственный знакомый ответ независимо от обстоятельств.

Двигательный паттерн показывает нам важную закономерность: сознание не обязано управлять телом каждую секунду, но может участвовать в его обучении.

Мы замечаем автоматическое. Пробуем другой путь. Повторяем его достаточно долго, чтобы он перестал быть чужим. Затем позволяем телу использовать новый опыт без постоянных указаний.

То же самое происходит с психикой.

Она тоже учится повторением. Тоже сохраняет старые способы защиты. И тоже может продолжать воспроизводить их после того, как жизнь стала другой.

Глава 7. Психика повторяет знакомое

Она снова извинилась первой.

Разговор начался с того, что мужчина не выполнил обещание. Затем объяснил, почему у него не было другого выхода. Потом напомнил, что она сама в последнее время стала слишком требовательной. Женщина пыталась вернуться к исходной теме, но через несколько минут уже оправдывала свой тон, объясняла, что не хотела давить, и просила не сердиться.

Когда он смягчился, ей стало легче.

Обещание осталось невыполненным. Разговор не решил проблему. Но напряжение исчезло, и это ощущалось почти как победа.

Позже женщина не могла понять, почему всё снова произошло именно так. Она заранее готовилась говорить спокойно. Записала главные мысли. Обещала себе не отступить.

Но в тот момент, когда собеседник отдалился, внутри включилось что-то более быстрое, чем план.

Сохранить контакт.

Уменьшить напряжение.

Принять вину.

Вернуть близость любой ценой.

Психический паттерн редко выглядит как сознательное решение повторить прошлое. Он проявляется как естественный, почти неизбежный ответ на знакомую ситуацию.

Человек может знать, что имеет право отказать, и всё равно соглашаться. Понимать, что партнёр манипулирует, и снова начинать доказывать свою любовь. Осознавать, что критика не равна отвержению, но физически чувствовать, будто отношения уже находятся под угрозой.

Знание существует.

Но реакция начинается раньше, чем человек успевает им воспользоваться.

Психика учится не только через объяснения. Она запоминает связи между событиями.

Если несогласие много раз приводило к крику, холодно-сти или наказанию, несогласие начинает ощущаться опасным. Если любовь становилась доступной после того, как ребёнок был удобным, спокойным и полезным, удобство постепенно связывается с безопасностью и близостью. Если ошибки высмеивали, любая новая задача может сопровождаться ожиданием стыда.

Так формируются внутренние способы предвидеть происходящее и защищаться от него.

Разные психологические направления описывают этот процесс разными словами.

В транзактном анализе Эрика Берна существует понятие жизненного сценария. Речь идёт о складывающемся в дет-

стве плане или направлении жизни, которое поддерживается ранними решениями, родительскими посланиями и повторяющимися способами взаимодействия. Человек может снова и снова участвовать в похожих психологических играх, меняя декорации и партнёров, но сохраняя знакомое распределение ролей и ожидаемый финал.

В когнитивной терапии Аарона Бека внимание направлено на автоматические мысли и более глубокие убеждения о себе, других людях и мире. Если внутри существует убеждение «я недостаточно хороша» или «меня обязательно бросят», оно влияет на то, как человек понимает события, что чувствует и как действует. Новая ситуация быстро получает значение, соответствующее старой внутренней схеме.

В схема-терапии Джеффри Янга используются понятия ранних дезадаптивных схем, способов совладания и режимов. Схема представляет собой устойчивую тему или паттерн, который формируется вокруг базовых потребностей и может вновь активироваться, когда настоящее напоминает человеку прошлый опыт. Международное общество схема-терапии описывает схемы как повторяющиеся саморазрушительные темы, связанные с восприятием себя и отношений.

Эти теории не совпадают полностью. Каждая создавалась в собственной традиции, использует свой язык и предлагает свои методы работы.

Но в них есть общее наблюдение: прошлый опыт не оста-

ётся только воспоминанием. Он участвует в том, как человек понимает настоящее и какой ответ считает доступным.

Психика особенно быстро узнаёт не то, что хорошо, а то, что знакомо.

Эту мысль легко понять неправильно. Она не означает, что человек сознательно выбирает страдание или стремится найти партнёра, похожего на того, кто когда-то причинил ему боль.

Знакомое привлекает прежде всего своей предсказуемостью.

Если человек привык заслуживать близость, отношения, в которых нужно снова доказывать свою ценность, могут казаться ему понятными. Он знает, как там действовать: стараться, угадывать, терпеть, становиться лучше. Спокойное внимание, не требующее борьбы, иногда вызывает не облегчение, а растерянность. В нём нет привычной задачи, по которой человек научился узнавать любовь.

Если женщина выросла рядом с эмоционально недоступными взрослыми, она может чувствовать сильное влечение к человеку, чьё внимание постоянно ускользает. Не потому, что ей нравится отсутствие близости, а потому, что надежда однажды добиться тепла уже знакома её психике.

Если мужчина привык получать признание только за результат, отдых без достижения может вызывать пустоту. Он умеет чувствовать себя существующим, когда побеждает, решает и преодолевает. Простое присутствие не даёт знакомо-

го подтверждения ценности.

Паттерн не обязательно повторяет прошлое буквально.

Человек может выбрать партнёра, совершенно не похожего на родителя, но занять рядом с ним ту же внутреннюю позицию. Может уехать в другую страну и снова построить жизнь, где нельзя расслабляться. Может сознательно отказаться от роли спасателя, но выбрать профессию или дружбу, в которых вновь отвечает за чужое состояние.

Меняются персонажи.

Сохраняется способ быть среди них.

Часто паттерн поддерживается краткосрочным облегчением.

Женщина извинилась первой, и конфликт закончился. В этот момент психика получает подтверждение: отказ от себя действительно восстанавливает безопасность.

Человек избегает трудного разговора, тревога временно уменьшается. Избегание закрепляется.

Мать проверяет взрослого ребёнка десять раз за вечер и наконец получает ответ. Контроль приносит облегчение, хотя отношения становятся напряжённее.

Так стратегия, вредная в долгой перспективе, продолжает работать в короткой.

Это одна из причин, по которой одного понимания бывает недостаточно.

Человек может прекрасно знать свой сценарий. Узнавать его начало. Объяснять, откуда он появился. Но когда возни-

кает настоящая угроза привычной безопасности, старая реакция снова предлагает быстрый выход.

Психический паттерн меняется не только благодаря новому объяснению, но и благодаря новому прожитому опыту.

Нужно не просто понять, что отказ не всегда разрушает отношения, а однажды отказать и обнаружить, что мир не закончился.

Не только осознать право на поддержку, но попросить о ней и встретить человека, который не использует просьбу против тебя.

Не просто решить, что любовь не нужно заслуживать, а постепенно научиться оставаться рядом с тем, кто выбирает тебя без конкурса.

Новый опыт сначала может ощущаться непривычным и даже тревожным.

Женщина ставит границу и весь вечер ждёт наказания.

Человек отдыхает и слышит внутри обвинение в лени.

Участница женского круга рассказывает о боли и заранее готовится к сравнению или осуждению, но встречает внимание и поддержку.

Внешне происходит хорошее. Внутри старый паттерн ещё ожидает знакомого продолжения.

Поэтому изменение требует времени. Психике нужно не один раз услышать, что теперь безопасно, а много раз пережить новый исход.

И здесь особенно важна среда.

Человек не создаёт все реакции в одиночку. Некоторые состояния легче поддерживаются рядом с определёнными людьми. В пространстве постоянной критики сложно обучаться свободному проявлению. В отношениях, где границы систематически нарушают, невозможно решить проблему только внутренней работой.

Иногда изменение паттерна требует не лучше приспособиться к среде, а выйти из неё.

Это тоже часть осознанности.

Психологическая работа не должна превращать человека в того, кто способен спокойно выдерживать всё. Её задача не в том, чтобы научить женщину расслабляться рядом с насилием, а в том, чтобы помочь ей распознать опасность, вернуть себе действие и найти поддержку.

Старый паттерн часто смешивает настоящее с прошлым. Но бывает и обратная ошибка: объясняя всё прошлым, человек перестаёт видеть реальность настоящего.

Не каждый страх является отголоском детства. Иногда ситуация действительно опасна.

Не каждая обида возникает из старой раны. Иногда другой человек поступил несправедливо.

Не всякое желание уйти является избеганием близости. Иногда отношения закончились.

Осознанность требует не отменять реакцию, а проверять её.

Что происходит сейчас? Что в моей реакции относится к

настоящему, а что кажется знакомым из прошлого? Чего я боюсь? Какой исход ожидаю? Что обычно делаю в такой ситуации? К чему это приводит?

Паттерн становится видимым не тогда, когда мы находим красивое название, а когда различаем его последовательность.

Событие. Значение. Реакция. Действие. Результат.

Мужчина отдаляется. Женщина чувствует угрозу. Начинает сильнее удерживать. Мужчина отдаляется ещё больше. Страх подтверждается.

Руководитель делает замечание. Сотрудник слышит приговор своей ценности. Защищается или перестаёт проявлять инициативу. Результаты ухудшаются. Убеждение «я неспособен» укрепляется.

Другая женщина получает признание. Внутри возникает сравнение. Человек обесценивает её, отдаляется или вступает в соревнование. Возможность сотрудничества исчезает. Мир снова кажется местом, где каждой приходится бороться за своё место.

Когда последовательность замечена, появляется вопрос: в какой точке можно поступить иначе?

Не обязательно сразу менять всё.

Иногда достаточно не произнести привычное извинение.

Не отправить пятое сообщение.

Не объяснять свою границу десять раз.

Выдержать несколько минут чужого недовольства.

Обратиться за поддержкой прежде, чем напряжение станет невыносимым.

Маленькое новое действие способно изменить финал знакомой истории.

Но прежде чем оно станет возможным, человеку часто приходится встретиться с мыслями, которые охраняют старый сценарий.

«Если я откажу, меня бросят».

«Если не проконтролирую, всё рухнет».

«Если другая женщина окажется ярче, для меня не останется места».

Психический паттерн говорит с нами голосом мысли.

И этот голос умеет звучать очень убедительно.

Глава 8. Мысль прокладывает привычную дорогу

Сообщение оставалось непрочитанным сорок минут.

Сначала женщина решила, что человек занят. Через десять минут подумала, что он, возможно, обиделся. Потом вспомнила вчерашний разговор, одну короткую паузу, странную интонацию и то, как он отвёл взгляд.

Через полчаса история была почти закончена.

Он отдаляется. Вероятно, давно сомневается в отношениях. Возможно, рядом появилась другая женщина. Просто пока не решается сказать.

Телефон лежал на столе. Экран не менялся. Новых фактов не появилось.

Но внутри уже произошли ссора, предательство и расставание.

Мысль способна пройти огромное расстояние, не сдвинувшись с места.

Она соединяет отдельные детали, достраивает неизвестное, обращается к прошлому и пытается предсказать будущее. В этом заключается одна из важнейших способностей человеческого разума. Благодаря ей мы планируем, учимся на опыте, замечаем закономерности и готовимся к возможным последствиям.

Та же способность создаёт страдание, когда предположение незаметно превращается в факт.

Большая часть повседневных мыслей не возникает как медленное и последовательное рассуждение. Они появляются быстро, иногда почти одновременно с эмоцией.

В когнитивной терапии Аарона Бека такие мысли получили название автоматических. Они могут быть краткими, привычными и настолько убедительными, что человек замечает уже вызванное ими чувство, но не саму мысль. Когнитивная модель связывает восприятие ситуации с эмоциональными, поведенческими и физиологическими реакциями: значение, которое человек придаёт событию, участвует в создании его ответа.

Руководитель говорит: «Зайдите ко мне после обеда».

Один сотрудник думает: «Наверное, обсудим новый проект». Другой: «Я что-то сделал не так». Третий: «Наконец-то поговорим о повышении».

Событие одинаково. Мысли разные. Вместе с ними меняются тело, эмоции и поведение.

Тревожная мысль редко приходит одна. Она открывает дорогу следующей.

«Я ошиблась».

«Теперь все поймут, что я некомпетентна».

«Мне перестанут доверять».

«Я потеряю работу».

«Я не найду другую».

«Всё разрушится».

Между первой и последней фразой может пройти несколько секунд.

Так работает драматизация, или катастрофизация. Возможное неприятное последствие быстро разрастается до крайнего и почти невыносимого исхода. Разум не просто рассматривает риск, а проживает худшую версию как наиболее вероятную.

Катастрофизация не всегда выглядит театрально. Человек может говорить спокойно, приводить разумные аргументы и считать себя реалистом. Но если любое отклонение от плана внутренне заканчивается крахом, мышление уже движется по привычной дороге.

Рядом с катастрофизацией часто появляется предсказание будущего.

«У меня не получится».

«Разговор всё равно ничего не изменит».

«Он обязательно откажет».

Человек говорит о будущем так, будто уже видел его. Иногда прогноз основан на опыте и действительно может оказаться верным. Но автоматическая мысль не предлагает проверить вероятность. Она закрывает решение заранее.

Другая привычная дорога, мышление «всё или ничего».

Получилось идеально или провалено. Человек сильный или слабый. Отношения хорошие или бессмысленные. Я соблюдаю режим полностью или окончательно сорвалась.

Такое мышление упрощает сложность. В нём мало места для процесса, смешанных чувств, частичного успеха и возможности учиться.

Женщина пропускает одно занятие и думает, что снова не смогла быть дисциплинированной. Сотрудник получает одно замечание и перестаёт замечать весь объём хорошо сделанной работы. Пара переживает конфликт, и один из партнёров решает, что настоящая любовь не должна быть такой трудной.

Ещё один паттерн, чтение чужих мыслей.

Человек предполагает, что знает, как его воспринимают другие.

«Она считает меня скучной».

«Он разговаривает со мной из жалости».

«Все заметили, что я волнуюсь».

Иногда мы действительно хорошо считываем людей. Интонация, выражение лица и контекст дают много информации. Ошибка начинается тогда, когда предположение не проверяется и становится основанием для поведения.

Женщина уверена, что собеседница относится к ней свысока, поэтому сама держится холоднее. Собеседница чувствует дистанцию и отвечает тем же. Через несколько минут обе получают подтверждение первоначального ожидания.

Мысль не только описала отношения. Она приняла участие в их создании.

В состоянии внутренней недостаточности часто действует

обесценивание положительного.

Успех объясняется случайностью. Комплимент, вежливостью. Любовь, тем, что другой пока не увидел настоящих недостатков. Хороший результат не входит в картину себя, потому что противоречит привычному убеждению.

Человек словно охраняет старую версию собственной жизни от новых доказательств.

Если он уверен, что недостаточно талантлив, удачный проект становится исключением. Если считает себя нелюбимым, чужая забота выглядит временной. Если привык видеть мир опасным, спокойные периоды кажутся лишь паузой перед бедой.

Так мыслительный паттерн соединяется с фокусом внимания.

Мы не способны одновременно одинаково ясно замечать всё. Внимание выбирает часть реальности и делает её главной.

Тревожный человек быстрее замечает признаки возможной угрозы. Человек в состоянии конкуренции видит, кто ярче, успешнее и получает больше признания. В состоянии стыда внимание прилипает к собственным ошибкам и почти не удерживает нейтральные или доброжелательные реакции окружающих.

Это не эзотерическая идея о том, что внимание волшебным образом создаёт события. Мир существует независимо от нашего фокуса.

Но внимание участвует в создании той части мира, которую мы постоянно проживаем.

В комнате одновременно могут находиться раздражённый человек, открытое окно, красивый свет, непрочитанное письмо и друг, готовый выслушать. Состояние и привычный фокус определяют, что займёт всё внутреннее пространство.

В материалах курса «Владей собой» наблюдение за мыслями и перемещение фокуса внимания используются как способы увидеть автоматическую реакцию и расширить восприятие. Человек учится замечать не только содержание мысли, но и то, как она связана с телесным напряжением, эмоцией и последующим действием. Важно не превратить эту идею в требование замечать только хорошее.

Постоянный поиск красоты может стать таким же способом избегания реальности, как постоянный поиск угрозы. Если человек не разрешает себе видеть боль, гнев, потерю и несправедливость, его внимание тоже становится узким.

Задача не в том, чтобы заменить негативный фокус позитивным.

Задача в расширении.

Я вижу трудность, но вижу ли я ресурсы?

Я замечаю ошибку, но учитываю ли весь результат?

Мне страшно, но какие факты подтверждают опасность, а какие ей противоречат?

Я думаю, что знаю отношение другого человека. Что я действительно увидела и что достроила?

Такие вопросы не уничтожают эмоцию. Они возвращают мысли статус версии, которую можно исследовать.

Одна из самых сильных ловушек называется эмоциональным рассуждением.

«Если мне страшно, значит, это опасно».

«Если я чувствую вину, значит, действительно виновата».

«Если рядом с этим человеком мне тревожно, значит, он обязательно хочет причинить вред».

Эмоции дают важную информацию. Их нельзя просто отбросить. Но чувство не всегда является точным доказательством причины.

Тревога может указывать на реальную угрозу, а может возникать потому, что настоящее напоминает прошлое. Вина способна говорить о нарушении собственных ценностей, а может быть привычной реакцией на чужое недовольство. Неприятное ощущение рядом с человеком заслуживает внимания, но требует проверки контекста и фактов.

Мыслительная свобода не заключается в недоверии к себе.

Она заключается в способности одновременно уважать своё переживание и не объявлять первое объяснение окончательной истиной.

Полезно различать мысль и факт.

«Он не ответил сорок минут» является наблюдаемым фактом.

«Он решил меня бросить» является предположением.

«Я допустила ошибку в отчёте» можно проверить.

«Теперь все считают меня бездарной» требует чтения чужих мыслей.

«Я боюсь выступать» описывает внутренний опыт.

«Я не умею выступать» превращает сегодняшнее состояние в постоянное качество личности.

Это различие кажется простым, но в сильном состоянии быстро исчезает. Именно поэтому мысль лучше замечать не только тогда, когда она уже создала целую внутреннюю вселенную.

Паттерн легче увидеть по первым знакомым поворотам.

Какое значение я обычно придаю паузе?

Чем в моих мыслях заканчивается ошибка?

Что я предсказываю, когда не знаю ответа?

Какую часть реальности замечаю первой?

Какие доказательства принимаю, а какие объявляю случайностью?

Исследование мысли не должно превращаться в бесконечный суд над собственным сознанием. Мысли появляются автоматически. Сам факт возникновения пугающей, злой или странной мысли ещё ничего не говорит о нравственности человека и не требует немедленного исправления.

Мысль становится особенно влиятельной, когда остаётся незамеченной, многократно повторяется и направляет действие.

Задача не в том, чтобы никогда не драматизировать, не

предполагать и не ошибаться. Это невозможно. Задача в том, чтобы не отдавать первой версии происходящего всю власть.

Иногда мысль нужно проверить.

Иногда дополнить.

Иногда позволить ей пройти, не продолжая историю.

Иногда признать, что она точно называет реальность, и начать действовать.

Человек учится мыслить не обязательно более оптимистично, но более объёмно.

Вместо «всё пропало» появляется вопрос, что именно произошло и что можно сделать сейчас.

Вместо «я всегда выбираю неправильно» возникает возможность рассмотреть конкретный выбор.

Вместо «она лучше меня» становится видно, что чужая красота и собственная ценность не обязаны уничтожать друг друга.

Постепенно знакомая дорога мысли перестаёт быть единственной.

Сначала рядом появляется едва заметная тропинка. По ней трудно идти, потому что старый маршрут короче и привычнее. Но каждый раз, когда человек проверяет вывод, расширяет внимание или выдерживает неопределённость, новый способ становится доступнее.

Мысль меняет состояние.

Состояние влияет на то, какие мысли появятся следующими.

А затем мысль облекается в слова.

Иногда произнесённые вслух. Иногда звучащие только внутри.

«Я должна».

«У меня нет выбора».

«Со мной всегда так».

«Я не имею права».

В следующей главе мы увидим, как речь закрепляет паттерн, создаёт внутреннюю необходимость и превращает одну из возможных мыслей в закон.

Глава 9. Слова, которыми мы создаём необходимость

Утро ещё не успело начаться, а она уже была должна.

Должна быстро встать. Должна приготовить завтрак. Должна ответить на сообщения. Должна не опоздать. Должна хорошо выглядеть, спокойно разговаривать с детьми, не раздражаться на мужа и помнить о встрече, которую сама назначила на слишком раннее время.

Пока женщина стояла под душем, день уже превратился во внутренний экзамен. Вода была тёплой, за окном поднималось солнце, в квартире пахло кофе, но ничего из этого почти не достигало сознания. Внутри звучал строгий голос, перечисляющий условия, при которых она получит право считать себя хорошей.

К девяти часам женщина устала, хотя ещё почти ничего не сделала.

Нас утомляют не только дела. Иногда нас утомляет язык, на котором мы о них думаем.

Слова кажутся лёгкими и почти бесплотными. Они возникают, звучат и исчезают. Но вместе с ними меняется внутреннее пространство. Одна фраза оставляет возможность выбора, другая превращает ту же задачу в приговор.

«Сегодня мне важно закончить работу» и «я обязана всё

закончить» могут вести к одному действию. Но внутри они создают разные состояния.

В первой фразе есть цель. Во второй появляется суд.

Речь не существует отдельно от мыслей, тела и психики. Пока человек повторяет: «Я должна успеть», тело уже собирается в рывок. Дыхание становится короче, внимание сужается, любая помеха начинает раздражать. Фраза не просто сообщает о нагрузке. Она участвует в создании состояния, из которого человек будет эту нагрузку проживать.

Это не означает, что слова обладают магической силой. Нельзя несколько раз произнести «я спокойна» и тем самым отменить тревогу. Невозможно заменить реальную опасность красивой формулировкой. Речь не создаёт жизнь в одиночку.

Но она придаёт форму тому, что происходит внутри.

Особенно сильными становятся слова, которые человек повторяет много раз и перестаёт замечать. Они превращаются во внутренние правила.

Я должна быть сильной.

Мне нельзя расстраивать других.

Нужно терпеть.

Нельзя останавливаться.

Я обязана справляться сама.

Хорошие матери не устают от детей.

Любящие женщины не ставят условий.

Настоящий мужчина не должен бояться.

За каждой такой фразой может стоять ценность. Ответственность, любовь, мужество, желание поддерживать близких. Проблема возникает не в самом слове «должен», а в жёсткости, с которой оно превращает предпочтение, договорённость или моральный выбор в абсолютный закон.

Альберт Эллис, создатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии, обращал особое внимание на абсолютистские требования к себе, другим людям и миру. Не само неприятное событие, а убеждение, что оно «не должно было произойти», «совершенно невыносимо» или окончательно доказывает человеческую несостоятельность, способно значительно усиливать страдание. В современной литературе по РЭПТ такие требования рассматриваются вместе с катастрофизацией, низкой переносимостью трудностей и глобальным осуждением себя или других.

Представим, что человек опоздал на важную встречу.

«Я хотел прийти вовремя и допустил ошибку» оставляет место для ответственности: извиниться, объяснить, изменить способ планирования.

«Я не должен был опаздывать» звучит строже, но пока ещё может быть разумным правилом.

«Я не имел права опоздать. Это ужасно. Нормальные люди так не делают. Я безответственный человек» превращает один поступок в обвинительный акт против всей личности.

Событие уже произошло. Но речь продолжает увеличивать его вес, пока ошибка не становится доказательством то-

то, что с человеком что-то не так.

Внутренний язык легко переходит от описания действия к ярлыку.

Я не закончил работу превращается в «я ленивый».

Я испугалась становится «я слабая».

Он поступил эгоистично превращается в «он эгоист».

Она сказала резкость становится «она токсичный человек».

Ярлык кажется ясным. Он экономит усилия, не требует разбираться в обстоятельствах и создаёт ощущение, что человек наконец всё понял. Но вместе с ясностью исчезает движение.

Если я совершила неудачный поступок, могу рассмотреть его причины и сделать иначе. Если я неудачница, менять вроде бы уже нечего: проблема находится не в действии, а во мне целиком.

Ярлыки, обращённые к другим, тоже закрывают восприятие. После слова «эгоист» мы начинаем замечать прежде всего подтверждения эгоизма. Отдельные поступки складываются в окончательный портрет, а всё, что ему противоречит, выглядит случайностью или притворством.

Так речь соединяется с фокусом внимания.

Особенно быстро внутреннее пространство сужают слова «всегда» и «никогда».

Ты никогда меня не слышишь.

Я всегда всё порчу.

Никому нельзя доверять.

Со мной постоянно так.

Иногда эти слова используются просто для усиления. Человек не ведёт статистику и не утверждает буквально, что исключений не существовало. Но эмоционально абсолютная формулировка делает настоящее продолжением бесконечной истории.

Вместо одного болезненного разговора возникают все разговоры сразу.

Вместо сегодняшней ошибки оживает вся коллекция прошлых неудач.

Вместо конкретной обиды человек оказывается в мире, где его никогда не слышали и уже не услышат.

Слова «часто», «в последнее время», «в этой ситуации», «сейчас» не обязательно звучат так впечатляюще. Но они возвращают происходящему границы.

«В этом разговоре я не чувствую, что ты меня слышишь».

Теперь можно разбираться с разговором.

«Я допустила похожую ошибку несколько раз».

Можно искать повторяющийся паттерн.

«Сейчас мне трудно доверять».

Недоверие остаётся реальным, но перестаёт быть пожизненным приговором.

В материалах курса «Владей собой» наблюдение за речью строится именно вокруг таких переходов: от обязательно-сти к выбору, от абсолютизма к точности, от катастрофиза-

ции к описанию реальной трудности, от самоуничижительного ярлыка к признанию процесса обучения. Цель состоит не в создании искусственно позитивной речи, а в уменьшении внутреннего давления и возвращении человеку возможности действовать.

Отдельного разговора заслуживает отрицание.

Популярная психология часто утверждает, будто мозг совершенно не воспринимает частицу «не». В качестве доказательства человеку предлагают не думать о белом медведе, розовом слоне или лимоне, после чего соответствующий образ немедленно появляется.

Но из этого не следует, что отрицание бессмысленно или недоступно человеческому мозгу. Мы прекрасно понимаем разницу между фразами «дверь открыта» и «дверь не открыта». Без отрицания невозможно было бы устанавливать границы, описывать отсутствие, опровергать ошибку и строить сложную мысль.

Исследования показывают более тонкую картину. Обработка отрицания может требовать дополнительных операций, включать механизмы торможения и в некоторых случаях замедлять построение окончательного смысла. Однако это не подтверждает миф о том, что мозг якобы просто выбрасывает слово «не» из предложения.

Значение имеет не наличие частицы, а то, насколько фраза помогает понять желательное действие.

«Не волнуйся» сообщает человеку, чего он не должен чув-

ствовать, но не даёт опоры для следующего шага.

«Давай сначала медленно выдохнем и разберёмся, что произошло» создаёт направление.

«Не сутулься» указывает на нежелательную форму, но не объясняет, как найти опору и организовать тело иначе.

«Почувствуй стопы, освободи дыхание и позволь макушке мягко потянуться вверх» предлагает действие, которое можно выполнить.

«Не кричи» может быть ясной и необходимой границей.

Но если мы хотим не только остановить поведение, а обучить другому способу, полезно добавить: «Говори тише, я готова тебя слушать».

Отрицание устанавливает предел. Положительная формулировка показывает путь. Они не обязаны конкурировать.

Ещё одна группа речевых паттернов незаметно забирает у человека авторство.

Мне пришлось согласиться.

Меня вынудили работать допоздна.

Так получилось.

У меня не было выбора.

Иногда это точное описание реальности. Людей действительно принуждают, обстоятельства бывают жёсткими, а доступные варианты могут быть одинаково тяжёлыми. Требовать от человека признать свободу там, где её почти нет, значит перекладывать на него ответственность за чужое давление.

Но бывают ситуации, когда фраза «у меня не было выбора» скрывает выбор, который оказался слишком неприятным для признания.

Можно было отказаться, но пришлось бы встретиться с чужим недовольством.

Можно было уйти, но было страшно потерять привычную жизнь.

Можно было попросить помощи, но пришлось бы признать свою уязвимость.

Человек выбрал знакомый способ сохранить безопасность, а затем описал его как полное отсутствие выбора.

Более точная речь не обвиняет. Она возвращает сложность.

«Я согласилась, потому что боялась конфликта».

«Я осталась, потому что пока не готова к последствиям ухода».

«Я выбрала работу, хотя цена этого решения для меня слишком высока».

В этих фразах может быть боль. Но в них появляется человек, который существует внутри своей истории, а не только переносится обстоятельствами.

Иногда мы создаём необходимость с помощью вопросов.

Почему я такая?

Почему он всегда так со мной?

Почему у меня никогда не получается?

Формально это поиск ответа. Но вопрос уже содержит за-

ключение: я неизменно такая, он всегда так поступает, у меня никогда не получается.

Более открытые вопросы звучат менее драматично, зато способны привести к реальному исследованию.

Что именно сейчас произошло?

В какой момент я перестала чувствовать выбор?

Что я обычно делаю в похожей ситуации?

Какая часть этого действительно зависит от меня?

Что мне нужно, чтобы поступить иначе?

Речь становится не украшением мысли, а инструментом внимания.

Это особенно заметно во внутреннем диалоге. С другими людьми мы иногда выбираем слова осторожно, а с собой разговариваем так, как не стали бы говорить даже с тем, кого не любим.

Соберись.

Не позорься.

Опять ты ноешь.

Нормальные люди давно бы справились.

Внутренняя жестокость часто маскируется под дисциплину. Человеку кажется, что без давления он немедленно перестанет действовать. Возможно, когда-то именно страх, стыд или жёсткость помогали ему собраться. Другого способа он пока не знает.

Но действие из внутреннего унижения имеет цену. Даже достигнув результата, человек не получает опоры. Он лишь

временно избегает очередного обвинения.

Доброжелательный внутренний диалог не означает бесконечно себя хвалить или оправдывать любое поведение. Можно честно признать: «Я сорвала срок. Это повлияло на других людей. Мне нужно исправить последствия». В этой фразе достаточно ответственности, но нет необходимости уничтожать себя, чтобы доказать серьёзность отношения к ошибке.

Слова не обязаны быть ласковыми. Они должны быть точными.

Иногда точная фраза звучит мягко: «Я устала и нуждаюсь в отдыхе».

Иногда твёрдо: «Со мной нельзя так разговаривать».

Иногда болезненно: «Я сама много лет поддерживала отношения, в которых мне было плохо».

Иногда освобождающе: «Мне не нужно быть идеальной, чтобы продолжать путь».

Речевой паттерн начинает меняться не тогда, когда человек выучил список правильных замен. Механическая замена «должна» на «выбираю» легко становится новой игрой.

«Я выбираю работать до изнеможения» может звучать свободнее, но не обязательно становится правдивее.

Сначала полезно услышать, что именно создаёт старая фраза.

Она мобилизует или давит?

Возвращает ответственность или заставляет принять чу-

жую?

Описывает факт или превращает страх в пророчество?

Открывает действие или запирает человека в ярлыке?

Иногда слово «должна» выражает зрелую ответственность. Я должна заботиться о ребёнке, которого родила. Должна выполнять договорённость. Должна остановиться перед красным сигналом. Человеческая жизнь невозможна без обязательств.

Вопрос не в том, чтобы удалить из языка долг.

Вопрос в том, кому он принадлежит, осознанно ли принят и остаётся ли рядом с ним живой человек.

Когда речь становится точнее, состояние тоже начинает меняться. Не потому, что найдено волшебное слово, а потому, что между событием и реакцией появляется больше пространства.

«Я обязана немедленно решить всё» превращается в «мне важно решить это, но сначала нужно понять, что происходит».

Темп замедляется.

Дыхание возвращается.

Внимание расширяется.

Изменение одной фразы иногда позволяет увидеть всю систему, частью которой она была.

Глава 10. Где паттерны собираются в состояние

Будильник прозвенел в семь, но женщина уже не спала.

Она открыла глаза за несколько минут до сигнала, словно внутри существовали собственные часы тревоги. Первой появилась мысль: «Я ничего не успеваю». Хотя день ещё не начался, тело немедленно согласилось с этим выводом. Живот сжался, плечи поднялись, дыхание стало мелким.

Женщина быстро взяла телефон. Три рабочих сообщения, напоминание об оплате, фотография счастливой знакомой с отдыха. Внимание мгновенно выстроило последовательность: другие живут, а она снова отстаёт.

«Надо вставать. Нельзя валяться. Сегодня опять будет кошмар».

Через несколько секунд состояние было собрано.

Ни одна его часть не создала происходящее в одиночку. Мысль, тело, внимание, эмоциональная реакция и речь подхватили друг друга так быстро, что женщине показалось: она просто проснулась в тяжёлом дне.

Но тяжесть возникла ещё до первого события.

Мы часто пытаемся найти один источник состояния.

Это всё из-за мыслей.

Это гормоны.

Это накопленные эмоции.

Это неправильное дыхание.

Это слова, которыми я пользуюсь.

Каждое из этих объяснений может содержать часть правды. Но состояние чаще напоминает не один инструмент, а оркестр.

Если скрипка начинает играть быстрее, другие инструменты могут подстроиться. Если ударные задают тревожный ритм, вся музыка меняется. Но невозможно сказать, что симфония существует только внутри барабана или только в движении дирижёрской палочки.

Состояние возникает из взаимодействия.

В теле оно проявляется как определённый тонус, ритм дыхания, положение, температура, степень подвижности или замирания.

В психике как готовность приближаться, избегать, защищаться, удерживать, контролировать, доверять или отстраняться.

В мышлении как набор наиболее доступных объяснений и прогнозов.

Во внимании как выбор того, что становится главным.

В речи как слова, которыми человек оформляет происходящее и определяет своё положение внутри него.

Собираясь вместе, эти элементы начинают поддерживать друг друга.

Возьмём состояние тревоги.

Тело готовится к опасности: дыхание учащается, мышцы напрягаются, сердцебиение становится заметнее. Психика стремится заранее предотвратить плохой исход. Внимание ищет признаки угрозы. Мысль заполняет неизвестность неблагоприятными сценариями. Речь наполняется словами «вдруг», «опасно», «надо срочно», «я не справлюсь».

Человек замечает сердцебиение и думает: «Со мной что-то происходит». Мысль усиливает тревогу. Тело отвечает новым напряжением. Внимание ещё пристальнее следит за ощущениями. Круг замыкается.

Но состояние внутренней опоры тоже является системой.

Тело не обязательно полностью расслаблено, но человек чувствует контакт с опорой и способен свободнее дышать. Психика выдерживает неопределённость, не требуя немедленно устранить её. Мысль различает факты и предположения. Внимание удерживает не только угрозу, но и доступные ресурсы. Речь остаётся конкретной: «Я не знаю, чем закончится разговор, но могу подготовиться и задать вопросы».

Внешне человек может действовать быстро и решительно. Спокойствие не обязано выглядеть медленным. Оно проявляется не в отсутствии движения, а в отсутствии лишней внутренней борьбы.

Одна из важнейших идей философии «Крыльев» состоит в том, что состояние не является скрытым предметом, лежащим где-то внутри человека. Его нельзя найти в одном органе, одной мысли или одной эмоции.

Состояние является способом, которым вся система человека организуется в данный период.

Именно поэтому один и тот же признак не позволяет точно определить состояние.

Быстрое сердцебиение может сопровождать страх, восторг, физическое усилие или ожидание встречи.

Молчание может быть проявлением спокойствия, обиды, растерянности, сосредоточенности или замирания.

Прямая спина может говорить об опоре, старании выглядеть уверенно или напряжённом контроле.

Слово «хочу» не всегда означает свободный выбор. Иногда за ним скрывается привычка угадывать, чего хотят другие.

Чтобы понять состояние, нужно видеть сочетание.

Что происходит в теле?

Какая эмоция находится ближе всего?

Куда направлено внимание?

Какие мысли повторяются?

Какими словами человек разговаривает с собой?

К какому действию всё это его подталкивает?

В материалах курса «Владей собой» состояние наблюдается именно в этой целостности: через ощущения в теле, эмоциональный фон, мысли, речь и возникающую готовность действовать. Практики дыхания, внутреннего наблюдения, эмоционального дневника и контроля речи используются как разные входы в одну систему, а не как независимые

техники.

Иногда изменение начинается с тела.

Человек расправляет пальцы, которые незаметно сжимал. Находит опору под стопами. Позволяет выдоху стать длиннее. Тревога не исчезает, но её круг теряет один из источников усиления.

Иногда первой меняется мысль.

«Это точно закончится плохо» становится «я боюсь плохого исхода, но пока его не знаю». Вместе с точностью появляется немного пространства.

Иногда решающим оказывается слово.

Вместо «я обязана остаться» женщина впервые произносит: «Я боюсь уйти». Страх остаётся. Но исчезает иллюзия, будто выбора не существует.

Иногда состояние меняет другой человек.

Не советом и не попыткой исправить. Его голос, внимание, отсутствие осуждения и способность оставаться рядом дают психике новый сигнал. Тело постепенно перестаёт защищаться. Речь становится свободнее. Мысли уже не вращаются по замкнутому кругу.

Так действует пространство поддержки. Оно не передаёт состояние мистическим способом. Оно создаёт условия, в которых определённая внутренняя организация становится легче.

В романе «Своя» жизнь возвращается к Рите не внезапным просветлением, а медленным ремеслом: через руки, по-

вторяющиеся действия, присутствие рядом с другими женщинами и опыт пространства, где её боль не нужно доказывать.

Состояние может собираться и вокруг среды.

В помещении, где постоянно шумно, тесно и невозможно побыть одной, телу сложнее выйти из готовности реагировать. В коллективе, где ошибка немедленно становится поводом для унижения, психика обучается защите. В семье, где нельзя говорить о неудобном, речевой паттерн молчания поддерживает телесное напряжение и привычку угадывать.

Поэтому не вся работа со состоянием должна происходить внутри человека.

Иногда нужно открыть окно.

Изменить рабочий ритм.

Уйти из разрушительных отношений.

Найти людей, рядом с которыми не приходится постоянно защищать право на существование.

Создать правила, сохраняющие границы.

Философия состояний становится опасной, если используется для приспособления к чему угодно. Человеку нельзя предлагать «поработать с восприятием», когда его унижают. Нельзя учить расслабляться в среде, где действительно отсутствует безопасность.

Состояние рождается во взаимодействии внутреннего и внешнего.

Мы можем развивать способность к опоре, но не обязаны

благодаря этой опоре терпеть разрушение.

Иногда состояние проявляется как расхождение между уровнями.

Человек улыбается и говорит, что рад встрече, но тело отстраняется. Мысль объясняет, что всё хорошо, а внутри возникает желание уйти. Или, наоборот, тело спокойно, но привычная мысль продолжает предсказывать угрозу.

Такое расхождение не обязательно означает, что одна часть знает правду, а остальные лгут. Возможно, разные уровни обрабатывают разные стороны ситуации.

Разум видит, что новый партнёр не похож на человека из прошлого.

Психика замечает знакомую интонацию.

Тело реагирует на старую связь.

Речь пытается сохранить отношения.

Вместо вопроса «кому верить?» полезнее спросить, что сообщает каждая часть и какой дополнительной информации не хватает.

Иногда телу нужен новый опыт безопасности.

Иногда разуму нужно признать опасность, которую он предпочитает не замечать.

Иногда эмоцию необходимо назвать.

Иногда словам нужно перестать прикрывать то, что давно стало очевидным.

Когда элементы системы начинают слышать друг друга, состояние становится более целостным.

Целостность не означает, что внутри исчезают противоречия. Человек может одновременно любить и хотеть уйти, бояться и быть готовым действовать, испытывать гнев и сохранять бережность.

Целостность означает, что эти движения больше не исключены из сознания. Они получают место и могут участвовать в выборе.

Можно представить состояние как узор, сплетённый из четырёх основных нитей: движения тела, психического реагирования, мышления и речи.

Но это не математическая формула. Нити имеют разную толщину, постоянно переплетаются и меняют друг друга. Иногда достаточно потянуть за одну, чтобы весь узор ослаб. Иногда изменение одной части быстро компенсируется остальными, и система возвращается к прежней форме.

Человек учится дышать свободнее, но продолжает жить в языке постоянного долга.

Меняет внутренний диалог, но тело по-прежнему часами находится в перегрузке.

Осознаёт сценарий отношений, но остаётся в среде, ежедневно его подтверждающей.

Поэтому устойчивое изменение редко является результатом одного озарения или одной техники.

Оно требует, чтобы новый способ постепенно проник в разные уровни жизни.

Спокойствие должно стать не только мыслью о спокой-

ствии, но и телесно знакомым опытом.

Право на границу должно появиться не только в кабинете психолога, но и в голосе, позе, решении, отношениях.

Лёгкость должна существовать не только во время красивой практики, но и в способности встречать обычный день с интересом.

Когда новые паттерны начинают поддерживать друг друга, состояние становится устойчивее.

Человек не просто думает, что имеет выбор. Он ощущает его телом, называет словами и подтверждает действием.

Именно тогда перемена перестаёт быть отдельным усилием.

Она становится новым способом быть.

Глава 11. Паттерн не является судьбой

В первый раз она сказала «нет» слишком тихо.

Собеседник даже не сразу понял, что услышал отказ. Переспросил. Женщина почувствовала, как сжимается живот, как внутри поднимается желание немедленно всё объяснить, смягчить и предложить замену.

Раньше в этот момент она соглашалась.

На этот раз повторила:

— Нет. Я не смогу.

Голос дрожал. Спокойствия не было. Облегчения тоже.

Весь вечер женщине казалось, что она совершила что-то плохое. Она проверяла телефон, ждала холодного сообщения, мысленно составляла извинения и несколько раз почти написала их.

На следующий день отношения не разрушились.

Собеседник был недоволен, но справился со своим недовольством. Мир продолжился.

Старый паттерн не исчез. Женщина по-прежнему боялась отказа и хотела вернуть привычную безопасность. Но рядом с прежним знанием возникло новое: иногда можно сказать «нет» и остаться в отношениях.

Изменение паттерна редко ощущается как мгновенное освобождение.

Новый способ сначала кажется более трудным, чем старый. Он не отработан, требует внимания и не обещает знакомого результата. Психика ещё не знает, что произойдёт, если человек перестанет играть привычную роль.

Поэтому осознание часто приводит не к лёгкости, а к промежуточной растерянности.

Старым способом жить уже невозможно.

Новый ещё не стал своим.

В этом месте человеку особенно легко решить, что он не меняется. Он снова тревожится, снова хочет извиниться, снова напрягает плечи и думает знакомыми фразами.

Но изменение не всегда начинается с исчезновения старой реакции. Иногда оно начинается с того, что старое состояние больше не определяет поступок полностью.

Страх остаётся, а человек всё-таки говорит.

Гнев возникает, но не превращается в разрушение.

Тело сжимается, а внимание замечает это и возвращает дыхание.

Внутри звучит «я должна», но рядом появляется вопрос: «Действительно ли должна?»

Новая реакция не стирает прежнюю запись. Она создаёт альтернативу.

Исследования привычек показывают, что автоматизм укрепляется благодаря повторению поведения в определённом контексте. Новое действие тоже требует повторений, а скорость формирования привычности заметно различается

у разных людей и для разных задач. Не существует универсального срока, после которого паттерн гарантированно становится новым.

Это освобождает от одной популярной иллюзии.

Не нужно ждать, что после нескольких недель практики старая реакция исчезнет навсегда.

Она может вернуться в состоянии усталости, сильного стресса, болезни или неопределённости. Мозг и психика легче выбирают хорошо знакомые пути, когда ресурсов мало. Человек снова начинает сутулиться, контролировать, катастрофизировать или соглашаться из страха.

Возвращение паттерна не обязательно означает возвращение в исходную точку.

Раньше человек не замечал его месяцами. Теперь узнаёт через день.

Раньше полностью верил привычной мысли. Теперь хотя бы сомневается.

Раньше после одного согласия оставался в нежелательной ситуации годами. Теперь способен остановиться после второго шага.

Изменение иногда измеряется не отсутствием старого, а скоростью возвращения к себе.

Важно различать подавление паттерна и появление нового опыта.

Человек может запретить себе тревожиться, но продолжать ожидать опасности. Может держать спину прямой уси-

лием, не меняя способа движения. Может выучить доброжелательные формулировки, но произносить их тем же внутренним голосом обвинения.

Новый паттерн не возникает только из команды.

Он появляется, когда система проживает другой исход.

В психотерапии тревожных расстройств существует модель тормозящего обучения. Её смысл в упрощённом виде состоит не в том, что старое ожидание опасности обязательно стирается, а в том, что рядом с ним формируется новое знание, способное ограничивать прежнюю реакцию. Человек встречается с пугающей ситуацией и получает опыт, не совпадающий с ожидаемой катастрофой. Важными становятся нарушение ожиданий, практика в разных обстоятельствах и способность переносить возникающее переживание, а не только добиться полного исчезновения страха во время упражнения.

Эту идею нельзя бездумно переносить на все жизненные ситуации. Не каждую боль нужно многократно выдерживать, и не с любой опасностью полезно встречаться. Работа с тяжёлыми страхами и травматическим опытом может требовать профессиональной поддержки.

Но общий принцип важен: психике недостаточно услышать, что можно иначе. Ей необходимо пережить иначе.

Человек учится границам, ставя небольшие границы и обнаруживая их последствия.

Учится принимать поддержку, действительно обращаясь

за ней.

Учится действовать из спокойствия, выполняя реальные задачи без привычного внутреннего разгона.

Учится наслаждению, возвращаясь к ощущениям не только на ретрите, но и в обычной кухне, дороге, душе, прогулке.

Новое должно войти в жизнь.

Сначала лучше выбирать действия достаточно небольшие, чтобы человек мог их выполнить, но достаточно значимые, чтобы опыт отличался от прежнего.

Если женщина всю жизнь боялась говорить о своих желаниях, первым шагом не обязательно становится ультиматум, способный разрушить семью. Возможно, сначала она выбирает ресторан, не добавляя: «Мне всё равно».

Человек, привыкший работать без остановки, не обязан немедленно уехать на месяц. Он может закончить рабочий день в назначенное время и выдержать возникшее чувство вины.

Тот, кто избегает проявляться, задаёт один вопрос на общей встрече.

Небольшое действие сообщает системе: существует ещё один способ.

Но для устойчивости его необходимо повторять.

Не механически и не всегда одинаково. Новый паттерн должен научиться жить в разных обстоятельствах.

Отказать близкому иногда легче, чем начальнику.

Спокойно дышать на коврике проще, чем во время кон-

фликта.

Не сравнивать себя с другой женщиной легко, пока её успех не касается самого болезненного места.

Поэтому практика постепенно расширяется. Новый способ проверяется в разных ситуациях, с разными людьми и при разной степени напряжения.

В двигательной работе это означает переносить освоенное движение из медленного упражнения в обычную жизнь.

В психологической работе замечать сценарий не только после события, но и в момент его начала.

В мышлении проверять не только очевидную катастрофизацию, но и убедительные, «разумные» прогнозы.

В речи находить собственный голос не только в дневнике, но и в настоящем разговоре.

Изменение требует повторения, но одно повторение не объясняет всего.

Человеку также нужен смысл.

Если новая реакция воспринимается как чужое правило, её трудно удерживать. Можно месяц заставлять себя говорить «я выбираю», но внутри продолжать считать выбор опасным. Можно регулярно делать упражнения для осанки, не понимая, зачем телу нужен новый способ движения.

Паттерн меняется глубже, когда человек видит, какую жизнь он поддерживает.

Я учусь отказывать не ради умения произносить слово «нет». Я хочу, чтобы моё согласие снова стало настоящим.

Я меняю движение не ради правильной фотографии. Я хочу свободнее дышать и меньше тратить тело на лишнее напряжение.

Я проверяю мысли не для того, чтобы стать позитивной. Я хочу видеть больше реальности, чем позволяет тревога.

Я меняю речь не потому, что слово «должна» запрещено. Я хочу различать ответственность и внутреннее насилие.

Смысл соединяет практику с ценностями.

Большое значение имеет и отношение человека к срывам.

Если каждый возврат старого паттерна становится доказательством неудачи, самокритика быстро превращается в часть прежней системы. Человек пытается изменить автоматизм с помощью того же давления, которое его поддерживало.

Более полезный вопрос звучит не «почему я опять такая?», а «в каких условиях старый путь снова стал самым доступным?»

Я была истощена.

Испугалась потери.

Оказалась рядом с человеком, с которым этот паттерн особенно силён.

Попыталась изменить слишком многое одновременно.

Не получила поддержки.

Не заметила начало реакции.

Так срыв превращается в информацию.

Иногда он показывает, что человеку не хватает навыка.

Иногда что среда остаётся разрушительной. Иногда что выбранный шаг был слишком большим. Иногда что старый паттерн защищает более глубокую боль, к которой пока невозможно подойти в одиночку.

Важной частью изменения становится присутствие свидетелей нового опыта.

Когда женщина впервые говорит о боли и её не обесценивают, психика получает иной исход.

Когда она отказывается конкурировать и вместо потери места обнаруживает поддержку, меняется не только убеждение, но и ощущение отношений.

В «Своей» переход Нюрки от соперничества к опоре начинается с опыта, в котором рядом с другой женщиной можно не уменьшаться, не побеждать и не отнимать. Прежний сценарий не опровергается лекцией. Его нарушает другая встреча.

Именно поэтому пространство между людьми может поддерживать изменение сильнее, чем одиночное обещание начать новую жизнь.

Паттерн формировался в отношениях с миром.

Часть новых способов тоже рождается в отношениях.

Это не отменяет личной ответственности. Другие люди не обязаны переписывать нашу историю. Но человек имеет право искать среду, в которой новый способ получает возможность укрепиться.

Со временем действие, требовавшее огромного усилия,

становится доступнее.

Женщина говорит «нет» и уже не проводит ночь у телефона.

Человек замечает тревожную мысль до того, как она построила катастрофу.

Тело возвращается к опоре без подробной инструкции.

Речь становится точнее сама.

Это не означает, что человек превратился в окончательно исправленную версию себя.

Живой человек не завершён.

Новые обстоятельства будут создавать новые паттерны. Некоторые старые реакции ещё не раз напомнят о себе. Иногда понадобится снова учиться тому, что казалось освоенным.

Но теперь внутри существует опыт движения.

Паттерн больше не является доказательством судьбы.

Он становится следом пути, по которому человек часто ходил.

А значит, рядом можно проложить другой.

Паттерн не является судьбой

В первый раз она сказала «нет» слишком тихо.

Собеседник даже не сразу понял, что услышал отказ. Переспросил. Женщина почувствовала, как сжимается живот, как внутри поднимается желание немедленно всё объяснить, смягчить и предложить замену.

Раньше в этот момент она соглашалась.

На этот раз повторила:

— Нет. Я не смогу.

Голос дрожал. Спокойствия не было. Облегчения тоже.

Весь вечер женщине казалось, что она совершила что-то плохое. Она проверяла телефон, ждала холодного сообщения, мысленно составляла извинения и несколько раз почти написала их.

На следующий день отношения не разрушились.

Собеседник был недоволен, но справился со своим недовольством. Мир продолжился.

Старый паттерн не исчез. Женщина по-прежнему боялась отказа и хотела вернуть привычную безопасность. Но рядом с прежним знанием возникло новое: иногда можно сказать «нет» и остаться в отношениях.

Изменение паттерна редко ощущается как мгновенное освобождение.

Новый способ сначала кажется более трудным, чем ста-

рый. Он не отработан, требует внимания и не обещает знакомого результата. Психика ещё не знает, что произойдёт, если человек перестанет играть привычную роль.

Поэтому осознание часто приводит не к лёгкости, а к промежуточной растерянности.

Старым способом жить уже невозможно.

Новый ещё не стал своим.

В этом месте человеку особенно легко решить, что он не меняется. Он снова тревожится, снова хочет извиниться, снова напрягает плечи и думает знакомыми фразами.

Но изменение не всегда начинается с исчезновения старой реакции. Иногда оно начинается с того, что старое состояние больше не определяет поступок полностью.

Страх остаётся, а человек всё-таки говорит.

Гнев возникает, но не превращается в разрушение.

Тело сжимается, а внимание замечает это и возвращает дыхание.

Внутри звучит «я должна», но рядом появляется вопрос: «Действительно ли должна?»

Новая реакция не стирает прежнюю запись. Она создаёт альтернативу.

Исследования привычек показывают, что автоматизм укрепляется благодаря повторению поведения в определённом контексте. Новое действие тоже требует повторений, а скорость формирования привычности заметно различается у разных людей и для разных задач. Не существует универ-

сального срока, после которого паттерн гарантированно становится новым.

Это освобождает от одной популярной иллюзии.

Не нужно ждать, что после нескольких недель практики старая реакция исчезнет навсегда.

Она может вернуться в состоянии усталости, сильного стресса, болезни или неопределённости. Мозг и психика легче выбирают хорошо знакомые пути, когда ресурсов мало. Человек снова начинает сутулиться, контролировать, катастрофизировать или соглашаться из страха.

Возвращение паттерна не обязательно означает возвращение в исходную точку.

Раньше человек не замечал его месяцами. Теперь узнаёт через день.

Раньше полностью верил привычной мысли. Теперь хотя бы сомневается.

Раньше после одного согласия оставался в нежелательной ситуации годами. Теперь способен остановиться после второго шага.

Изменение иногда измеряется не отсутствием старого, а скоростью возвращения к себе.

Важно различать подавление паттерна и появление нового опыта.

Человек может запретить себе тревожиться, но продолжать ожидать опасности. Может держать спину прямой усилием, не меняя способа движения. Может выучить доброже-

лательные формулировки, но произносить их тем же внутренним голосом обвинения.

Новый паттерн не возникает только из команды.

Он появляется, когда система проживает другой исход.

В психотерапии тревожных расстройств существует модель тормозящего обучения. Её смысл в упрощённом виде состоит не в том, что старое ожидание опасности обязательно стирается, а в том, что рядом с ним формируется новое знание, способное ограничивать прежнюю реакцию. Человек встречается с пугающей ситуацией и получает опыт, не совпадающий с ожидаемой катастрофой. Важными становятся нарушение ожиданий, практика в разных обстоятельствах и способность переносить возникающее переживание, а не только добиться полного исчезновения страха во время упражнения.

Эту идею нельзя бездумно переносить на все жизненные ситуации. Не каждую боль нужно многократно выдерживать, и не с любой опасностью полезно встречаться. Работа с тяжёлыми страхами и травматическим опытом может требовать профессиональной поддержки.

Но общий принцип важен: психике недостаточно услышать, что можно иначе. Ей необходимо пережить иначе.

Человек учится границам, ставя небольшие границы и обнаруживая их последствия.

Учится принимать поддержку, действительно обращаясь за ней.

Учится действовать из спокойствия, выполняя реальные задачи без привычного внутреннего разгона.

Учится наслаждению, возвращаясь к ощущениям не только на ретрите, но и в обычной кухне, дороге, душе, прогулке.

Новое должно войти в жизнь.

Сначала лучше выбирать действия достаточно небольшие, чтобы человек мог их выполнить, но достаточно значимые, чтобы опыт отличался от прежнего.

Если женщина всю жизнь боялась говорить о своих желаниях, первым шагом не обязательно становится ультиматум, способный разрушить семью. Возможно, сначала она выбирает ресторан, не добавляя: «Мне всё равно».

Человек, привыкший работать без остановки, не обязан немедленно уехать на месяц. Он может закончить рабочий день в назначенное время и выдержать возникшее чувство вины.

Тот, кто избегает проявляться, задаёт один вопрос на общей встрече.

Небольшое действие сообщает системе: существует ещё один способ.

Но для устойчивости его необходимо повторять.

Не механически и не всегда одинаково. Новый паттерн должен научиться жить в разных обстоятельствах.

Отказать близкому иногда легче, чем начальнику.

Спокойно дышать на коврике проще, чем во время конфликта.

Не сравнивать себя с другой женщиной легко, пока её успех не касается самого болезненного места.

Поэтому практика постепенно расширяется. Новый способ проверяется в разных ситуациях, с разными людьми и при разной степени напряжения.

В двигательной работе это означает переносить освоенное движение из медленного упражнения в обычную жизнь.

В психологической работе замечать сценарий не только после события, но и в момент его начала.

В мышлении проверять не только очевидную катастрофизацию, но и убедительные, «разумные» прогнозы.

В речи находить собственный голос не только в дневнике, но и в настоящем разговоре.

Изменение требует повторения, но одно повторение не объясняет всего.

Человеку также нужен смысл.

Если новая реакция воспринимается как чужое правило, её трудно удерживать. Можно месяц заставлять себя говорить «я выбираю», но внутри продолжать считать выбор опасным. Можно регулярно делать упражнения для осанки, не понимая, зачем телу нужен новый способ движения.

Паттерн меняется глубже, когда человек видит, какую жизнь он поддерживает.

Я учусь отказывать не ради умения произносить слово «нет». Я хочу, чтобы моё согласие снова стало настоящим.

Я меняю движение не ради правильной фотографии. Я хо-

чу свободнее дышать и меньше тратить тело на лишнее напряжение.

Я проверяю мысли не для того, чтобы стать позитивной. Я хочу видеть больше реальности, чем позволяет тревога.

Я меняю речь не потому, что слово «должна» запрещено. Я хочу различать ответственность и внутреннее насилие.

Смысл соединяет практику с ценностями.

Большое значение имеет и отношение человека к срывам.

Если каждый возврат старого паттерна становится доказательством неудачи, самокритика быстро превращается в часть прежней системы. Человек пытается изменить автоматизм с помощью того же давления, которое его поддерживало.

Более полезный вопрос звучит не «почему я опять такая?», а «в каких условиях старый путь снова стал самым доступным?»

Я была истощена.

Испугалась потери.

Оказалась рядом с человеком, с которым этот паттерн особенно силён.

Попыталась изменить слишком многое одновременно.

Не получила поддержки.

Не заметила начало реакции.

Так срыв превращается в информацию.

Иногда он показывает, что человеку не хватает навыка. Иногда что среда остаётся разрушительной. Иногда что вы-

бренный шаг был слишком большим. Иногда что старый паттерн защищает более глубокую боль, к которой пока невозможно подойти в одиночку.

Важной частью изменения становится присутствие свидетелей нового опыта.

Когда женщина впервые говорит о боли и её не обесценивают, психика получает иной исход.

Когда она отказывается конкурировать и вместо потери места обнаруживает поддержку, меняется не только убеждение, но и ощущение отношений.

В «Своей» переход Нюрки от соперничества к опоре начинается с опыта, в котором рядом с другой женщиной можно не уменьшаться, не побеждать и не отнимать. Прежний сценарий не опровергается лекцией. Его нарушает другая встреча.

Именно поэтому пространство между людьми может поддерживать изменение сильнее, чем одиночное обещание начать новую жизнь.

Паттерн формировался в отношениях с миром.

Часть новых способов тоже рождается в отношениях.

Это не отменяет личной ответственности. Другие люди не обязаны переписывать нашу историю. Но человек имеет право искать среду, в которой новый способ получает возможность укрепиться.

Со временем действие, требовавшее огромного усилия, становится доступнее.

Женщина говорит «нет» и уже не проводит ночь у телефона.

Человек замечает тревожную мысль до того, как она построила катастрофу.

Тело возвращается к опоре без подробной инструкции.

Речь становится точнее сама.

Это не означает, что человек превратился в окончательно исправленную версию себя.

Живой человек не завершён.

Новые обстоятельства будут создавать новые паттерны. Некоторые старые реакции ещё не раз напомнят о себе. Иногда понадобится снова учиться тому, что казалось освоенным.

Но теперь внутри существует опыт движения.

Паттерн больше не является доказательством судьбы.

Он становится следом пути, по которому человек часто ходил.

А значит, рядом можно проложить другой.

Глава 12. Приборы как зеркало состояния

В первый день отпуска часы сообщили ей, что организм находится в стрессе.

Это показалось нелепым. Она проснулась в красивом отеле, открыла окно и увидела море. Никуда не нужно было торопиться. В календаре не осталось встреч, телефон молчал, завтрак ждал на террасе.

Какой ещё стресс?

Женщина посмотрела на график ещё раз. Пульс ночью был выше обычного. Вариабельность сердечного ритма снизилась. Сон часы оценили как недостаточно восстанавливающий.

Она решила, что прибор ошибается.

В конце концов, она чувствовала себя хорошо. Ей нравился номер, радовал свет, хотелось гулять. Разве это не спокойствие?

Но к полудню женщина заметила, что всё делает немного быстрее, чем нужно. Быстро идёт к пляжу, хотя никуда не опаздывает. Проверяет телефон, хотя не ждёт сообщений. Мысленно составляет план отдыха: в какой день поехать на экскурсию, когда сходить в ресторан, сколько времени провести у моря.

Она привезла рабочее состояние с собой.

Работа осталась в другом городе. Внутренняя спешка приехала в том же самолёте.

Вечером женщина попробовала медленное дыхание, которое практиковала на занятиях. Через несколько минут тело стало тяжелее, выдох удлинился, мысли потеряли прежнюю скорость. На следующий день часы впервые показали более спокойный период.

Не потому, что прибор сообщил ей истину, которой она не знала. И не потому, что цифры оказались важнее ощущения моря, солнца и радости.

Измерение помогло заметить расхождение.

Сознательно женщина уже была в отпуске. Её нервная система ещё продолжала работать в прежнем режиме.

Когда мне только кажется, что я спокойна

Мы не всегда точно ощущаем своё состояние.

Человек способен привыкнуть к такому уровню напряжения, что перестаёт воспринимать его как напряжение. Быстрое дыхание кажется обычным. Постоянно поднятые плечи не замечаются. Внутренняя спешка называется энергичностью. Невозможность бездействовать принимается за любовь к работе.

Иногда только после глубокого расслабления человек понимает, насколько напряжён был до этого.

Это похоже на тихий шум холодильника. Пока он продолжается, мы почти не слышим его. Но когда компрессор внезапно останавливается, тишина становится ощутимой.

Так же и с состоянием. Мы узнаём напряжение по контрасту.

Приборы могут создавать этот контраст раньше, чем собственная чувствительность станет достаточно тонкой. Часы показывают, что пульс остаётся повышенным во время отдыха. Датчик дыхания обнаруживает, что человек продолжает дышать часто и поверхностно. Энцефалограф позволяет увидеть, как меняется электрическая активность мозга во время разных практик.

Это не означает, что прибор знает человека лучше него самого.

Он замечает только часть происходящего. Но именно эта часть может оказаться невидимой для привычного восприятия.

Носимые устройства оценивают физиологические показатели и их динамику, часто сопоставляя пульс, вариабельность сердечного ритма, движение и сон. Они не знают, почему произошли изменения. Одинаковая физиологическая активация может сопровождать тревогу, физическую нагрузку, сильный интерес, недосыпание, путешествие или радостное возбуждение. Поведение во время отпуска тоже меняется: другой режим сна, перелёт, больше движения, поздний ужин или алкоголь могут влиять на ночное восстановление.

Поэтому сообщение часов «стресс» лучше читать не как диагноз, а как вопрос:

Что сейчас поддерживает физиологическую активацию?

Возможно, организм ещё не переключился после напряжённого периода.

Возможно, на него влияет дорога, непривычный режим или недостаток сна.

Возможно, день наполнен приятными впечатлениями, но нервная система всё равно тратит на них силы.

Возможно, человеку кажется, что он отдыхает, хотя внутри продолжает контролировать, планировать и торопиться.

Часы не дают окончательного ответа. Они помогают начать исследование.

Не доказать, а обнаружить

В философии «Крыльев» прибор нужен не для того, чтобы доказать правильность практики.

Наша задача не в том, чтобы показать красивый график после каждого дыхания, движения или звука. Человеческое состояние слишком сложно, а физиологические реакции слишком индивидуальны для таких простых обещаний.

Прибор может помочь ответить на другой вопрос:

Что работает именно для меня?

На курсе «Владей собой» используются разные спосо-

бы возвращения к спокойствию и вниманию: дыхательные, тактильные, визуальные и звуковые якоря. Сначала человек учится наблюдать дыхание, затем ощущения тела, пространство взгляда, внутренние образы, монотонные движения и звуки. Позже он использует эти способы для наблюдения и изменения более сложных эмоциональных состояний.

Одному человеку проще вернуться к себе через дыхание. Он начинает считать шаги на вдохе и выдохе, и уже через несколько минут внутренний темп меняется.

Другому подсчёт мешает. Он начинает стараться дышать правильно, контролирует каждый вдох и напрягается ещё сильнее. Зато ему помогает тактильное ощущение: прохлада воздуха у крыльев носа, тепло ладоней, движение диафрагмы или давление стоп на пол.

Третьему легче работать со зрительным вниманием. Он смотрит на пространство целиком, перестаёт цепляться взглядом за отдельные предметы и ощущает, как вместе со взглядом расширяется внутренний мир.

Четвёртого быстро собирает звук. Гудение брамари, уджаи, протяжное произнесение гласной, мантра или просто монотонный шум помогают вниманию перестать метаться.

Ни один якорь не является лучшим для всех.

И даже для одного человека подходящий способ может меняться. Утром помогает движение, вечером звук. В состоянии сильной тревоги сложный образ оказывается недоступным, а ощущение стоп работает сразу. Во время интеллекту-

альной перегрузки дыхательный счёт добавляет ещё одну задачу, зато расфокусированный взгляд приносит облегчение.

Поэтому курс предлагает не одну универсальную технику, а возможность познакомиться с разными входами в состояние.

Не тип личности, а доступный вход

Люди действительно различаются по тому, что легче захватывает их внимание и лучше сохраняется в памяти. Кто-то быстро замечает звуковые оттенки. Кто-то тонко чувствует положение тела. Кто-то легко удерживает зрительные образы.

Но из этого не следует, что каждого человека можно навсегда определить как «визуала», «аудиала» или «кинестетика».

Идея о фиксированных стилях обучения, согласно которой информация усваивается лучше, если преподавать её строго в предпочитаемой сенсорной форме, считается одним из распространённых нейромифов. Предпочтения существуют, но они не превращают человека в закрытый тип, способный пользоваться только одним каналом.

Для философии «Крыльев» важнее говорить не о типах людей, а о **доступных входах**.

Сегодня мне легче войти в спокойствие через звук.
Другому человеку через прикосновение.

В этой ситуации мне помогает дыхание.

В другой внимание к дыханию только усиливает контроль, и лучше начать с движения.

Это не классификация личности. Это практическое исследование собственной нервной системы, внимания и памяти.

Приборы могут сделать это исследование точнее.

Как выбрать свой якорь

Представим, что человек хочет понять, какой якорь лучше помогает ему переходить из напряжения в спокойствие.

У него есть четыре короткие практики:

дыхание с удлинённым выдохом;

тактильная концентрация на ощущениях тела;

расширение зрительного поля;

монотонный звук или гудение.

Обычно человек выбирает практику по первому впечатлению. Одна кажется приятнее, другая привычнее, третья слишком странной. Но приятность и эффективность не всегда совпадают.

Практика может нравиться, но почти не менять состояние.

Другая поначалу кажется непривычной, но быстро возвращает дыхание и ясность.

Третья хорошо работает на занятии, но совершенно

неудобна в обычной жизни.

Чтобы разобраться, можно провести небольшое личное исследование.

Перед практикой человек отмечает несколько вещей: насколько напряжено тело, как быстро движутся мысли, легко ли дышать, насколько широким или узким ощущается внимание. Можно использовать простую шкалу от нуля до десяти, но число необходимо дополнить словами.

Затем он выполняет одну практику в течение одинакового времени. Например, пять минут.

После снова наблюдает состояние и смотрит на доступные данные: пульс, динамику HRV, частоту дыхания или показатели энцефалографа.

Один опыт почти ничего не доказывает. На него влияют сон, питание, настроение, время суток, физическая активность и происходившие до этого события. Поэтому практику полезно повторить несколько раз в похожих условиях.

Постепенно начинают проявляться закономерности.

После звука мысли чаще становятся тише, но пульс почти не меняется.

Дыхание быстро снижает физиологическую активацию, однако требует слишком большого сосредоточения.

Тактильный якорь не даёт яркого эффекта за пять минут, зато помогает сохранять спокойствие во время рабочего разговора.

Зрительная расфокусировка почти сразу уменьшает ощу-

щение тесноты и возвращает способность замечать больше деталей.

Измерение помогает различить эффекты, которые раньше сливались в общее «мне вроде стало лучше».

Что именно мы измеряем

Один якорь может влиять прежде всего на тело. Другой на характер внимания. Третий на скорость внутренней речи.

Поэтому нельзя искать единственный показатель, который определит победителя.

Пульс может показать, уменьшилась ли физиологическая активация.

HRV способна дать дополнительную информацию о динамике вегетативной регуляции, особенно если сравнивать собственные измерения, сделанные в сходных условиях.

Частота дыхания показывает, изменился ли ритм, но не сообщает, стало ли человеку психологически легче.

ЭЭГ позволяет наблюдать изменения электрической активности мозга во время разных способов концентрации и расслабления.

Субъективное ощущение сообщает то, чего не видят датчики: стало ли просторнее внутри, уменьшился ли поток мыслей, появилась ли ясность, легче ли теперь сделать следующий шаг.

Самое содержательное исследование возникает, когда эти

данные соединяются.

Я чувствую себя спокойнее. Изменилось ли дыхание?

Пульс снизился. Это расслабление или сонливость?

Часы продолжают показывать физиологический стресс. Какие ощущения я не замечаю?

График почти не изменился, но я стала лучше справляться с работой. Возможно, эта практика влияет не на тот показатель, который я сейчас измеряю.

Прибор не выносит вердикт. Он добавляет ещё одну точку зрения.

Бета не равна стрессу

Энцефалограф особенно легко превращается в фабрику слишком простых объяснений.

На экране появляются альфа-, бета-, тета- и другие частотные диапазоны. Возникает соблазн сразу распределить их по значениям:

бета означает стресс;

альфа означает спокойствие;

тета означает глубокую медитацию;

чем меньше быстрых волн и больше медленных, тем лучше.

Но мозг работает сложнее.

Бета-активность участвует в процессах активного внимания, мышления, сенсомоторной деятельности и поддержа-

ния текущего состояния системы. Она не является отдельной волной тревоги, которую нужно любой ценой уменьшить.

Если человек решает задачу, разговаривает, планирует или внимательно следит за инструкцией, определённая активность в бета-диапазоне может быть совершенно естественной.

Поэтому вопрос «какая практика лучше всего снижает бета-волны?» не всегда поставлен правильно.

Сначала нужно понять, зачем мы хотим их снижать.

Если человек готовится к сложной работе, ему не требуется максимально замедлять мозговую активность. Возможно, ему нужно сохранить ясную активность без чрезмерного напряжения.

Если он ложится спать, задача будет другой.

Если осваивает состояние спокойного полководца, активность должна сохраниться, но перестать быть хаотичной и истощающей.

Исследования медитации обнаруживают изменения в альфа- и тета-диапазонах, но результаты не одинаковы для всех практик, людей и условий. В систематическом обзоре усиление альфа- и тета-активности встречалось часто, однако устойчивого общего рисунка для бета-диапазона обнаружено не было. Более новые исследования также показывают, что изменения зависят от конкретного типа практики и способа сравнения.

Поэтому прибор стоит использовать не для погони за

«правильной волной», а для сравнения.

Как меняется моя активность при дыхании?

Что происходит во время звука?

Чем отличается сосредоточение на образе от открытого наблюдения за пространством?

Как меняются показатели, когда практика ощущается спокойной, и когда я слишком стараюсь получить результат?

Именно эти различия могут оказаться ценнее общего числа.

Тета не всегда означает глубину

Тета-активность часто связывают с медитацией, внутренними образами, памятью, творчеством и переходом ко сну. В исследованиях медитации увеличение тета действительно встречается достаточно часто. Но тета не является прямым измерителем духовной глубины или качества состояния. Она может появляться и при сонливости, снижении бодрствования или других процессах.

Если человек видит рост тета во время практики, полезно спросить:

Я сохранял ясное присутствие или начал засыпать?

Появилась внутренняя тишина или сознание стало расплываться?

Мог ли я после практики ясно действовать?

Повторяется ли этот результат?

Что происходит при другом якоре?

Возможно, звуковая практика быстро погружает человека в глубокое внутреннее состояние. Возможно, зрительный образ вызывает более яркие изменения. Возможно, дыхание сохраняет слишком много контроля, а тактильное наблюдение помогает отпустить его.

Но ответ должен возникнуть из повторяемого опыта, а не из заранее выученной таблицы частот.

Нейрообратная связь как обучение

Особенно интересна возможность видеть изменения в реальном времени.

Человек начинает дыхательную практику и наблюдает, как постепенно меняются показатели. Использует звук и видит другую динамику. Отвлекается, напрягается, снова возвращает внимание.

Так прибор превращается в инструмент биологической или нейрофизиологической обратной связи.

Он не просто измеряет итог. Он помогает связать внутреннее действие с наблюдаемым изменением.

«Когда я перестану стараться и позволяю звуку вибрировать свободно, график меняется».

«Когда пытаюсь специально добиться тета, всё тело напрягается».

«Когда расширяю зрительное поле, пульс почти не снижа-

ется, но мысли перестают цепляться за одну проблему».

«Когда чувствую движение диафрагмы, быстрее замечаю начало тревоги».

Потребительские системы нейророботной связи уже используются вместе с практиками внимания и медитации. Результаты выглядят многообещающими, но исследования пока различаются по приборам, протоколам и качеству, поэтому эту область правильнее считать развивающейся личной и научной лабораторией, а не готовым способом точно измерить медитацию.

И именно исследовательское отношение здесь особенно ценно.

Не доказать, что практика работает.

Выяснить, как она работает для конкретного человека.

Проверка реальной жизнью

Самый красивый график ещё не делает якорь полезным.

Человек может глубоко расслабляться под определённую музыку, лёжа в тишине, но не иметь возможности включить её во время сложного разговора. Может прекрасно погружаться в визуальный образ с закрытыми глазами, но терять к нему доступ в состоянии сильной тревоги.

Поэтому якорь необходимо проверять не только в лабораторных условиях, но и в жизни.

Можно ли использовать его по дороге на работу?

Помогает ли он перед выступлением?

Возвращает ли внимание во время конфликта?

Доступен ли он в самолёте, очереди, офисе?

Не требует ли слишком много времени и подготовки?

Позволяет ли после практики действовать, а не только расслабляться?

Лучший якорь не обязательно даёт самое глубокое погружение.

Лучший якорь тот, к которому человек действительно может обратиться в нужный момент.

Иногда полезно иметь несколько.

Дыхательный для дороги.

Тактильный для сложного разговора.

Звуковой для вечернего восстановления.

Визуальный для работы с перегруженным вниманием.

Так постепенно создаётся личная карта переходов между состояниями.

Измерение как школа чувствительности

Сначала человек смотрит на прибор, чтобы понять, что происходит внутри.

Со временем может возникнуть обратный процесс.

Он начинает узнавать изменения раньше, чем увидит график. Чувствует, как ускоряется внутренний темп. Замечает, что дыхание стало мельче. Различает спокойствие и замира-

ние. Понимает, какой якорь нужен сейчас.

Прибор обучает чувствительности.

Это похоже на настройку музыкального инструмента. Начинающему музыканту нужен камертон. Он сравнивает звук, исправляет, снова слушает. Постепенно слух становится тоньше, и различие, которое раньше было недоступно, начинает ощущаться сразу.

Часы, датчик дыхания и энцефалограф могут стать такими камертонами состояния.

Они помогают задавать более точные вопросы:

Я действительно отдыхаю или только сменил место работы?

Эта практика успокаивает меня или просто усыпляет?

Я чувствую прилив энергии. Это ясная активность или новый разгон?

Какой способ внимания возвращает мне пространство?

Что помогает не просто расслабиться после напряжения, а меньше входить в него?

Измерение здесь служит не контролю, а знакомству.

Без фанатизма

Короткое предупреждение всё же необходимо.

Измерение перестаёт помогать, когда человек начинает испытывать состояние ради красивого показателя.

Если во время практики он всё время проверяет, снизился

ли пульс, появилась ли тета и достаточно ли выросла HRV, прибор становится новым источником напряжения.

Поэтому часть практик полезно проводить с измерением, а часть без него.

Сначала прожить состояние.

Потом посмотреть на данные.

Иногда узнать результат только после завершения.

Не пытаться немедленно исправить каждое отклонение.

Сравнивать прежде всего себя с собой и учитывать контекст.

Цифра нужна не для оценки человека. Она нужна для вопроса.

Личная лаборатория «Крыльев»

Возможность измерять состояния открывает перед философией «Крыльев» большую исследовательскую задачу.

Как разные якоря влияют на одного человека?

Есть ли общие закономерности и насколько велики индивидуальные различия?

Какие практики лучше снижают избыточную активацию, сохраняя ясность?

Что помогает перейти от рабочего напряжения к настоящему отдыху?

Как отличаются расслабление, сонливость, замирание и спокойная готовность действовать?

Можно ли по сочетанию субъективных ощущений, пульса, HRV, дыхания и ЭЭГ точнее узнавать эти состояния?

Какая практика помогает конкретному человеку не только во время занятия, но и через час после него?

На эти вопросы нельзя ответить одной таблицей.

Но их можно исследовать.

Человек выбирает якорь, наблюдает состояние до и после, смотрит на доступные показатели, повторяет опыт и проверяет результат в жизни. Постепенно он собирает не универсальную инструкцию для всех людей, а собственную карту.

На ней отмечено:

сюда я прихожу через дыхание;

здесь мне помогает звук;

в этом состоянии нужно сначала почувствовать тело;

а здесь лучше открыть глаза и увидеть пространство.

Так прибор перестаёт быть внешним судьёй.

Он становится помощником в главном искусстве этой книги: различать, где я нахожусь, и находить доступную дорогу к другому состоянию.

Сначала нам нужен график, чтобы обнаружить изменение.

Потом мы начинаем чувствовать его сами.

А однажды замечаем переход ещё до того, как прибор успел нарисовать линию.

Глава 13. Внимание выращивает состояние

Она села у окна, закрыла глаза и решила несколько минут наблюдать за дыханием.

Первый вдох прошёл спокойно. На втором она вспомнила письмо, на которое не ответила. На третьем мысленно начала составлять ответ. Потом заметила, что потеряла дыхание, вернулась к нему и почти сразу услышала шум машины во дворе. За шумом пришло раздражение, за раздражением мысль о соседях, за соседями весь вчерашний разговор.

Через несколько минут женщина открыла глаза с ощущением, что у неё не получилось.

Ей казалось, что вниманием можно владеть так же, как рукой: направить в нужное место и удерживать там столько, сколько потребуется. Но внимание не осталось возле дыхания. Оно двигалось, цеплялось, перескакивало, возвращалось к тому, что казалось важным, опасным или незавершённым.

Именно это движение она и должна была впервые увидеть. Внимание часто представляют как луч света. Куда он направлен, то и становится видимым. Образ точный, но неполный. Луч не только освещает предмет. Он делает его центральным, усиливает детали, поднимает связанные с ним

воспоминания и постепенно перестраивает всё внутреннее пространство.

Если внимание удерживается на возможной угрозе, тело готовится к защите. Если снова и снова возвращается к ошибке, ошибка начинает занимать больше места, чем весь остальной опыт. Если внимание ищет сравнение, почти в любой комнате найдётся человек, рядом с которым можно почувствовать себя недостаточной.

Так состояние поддерживает внимание, а внимание поддерживает состояние.

Тревога заставляет искать признаки опасности. Найденные признаки усиливают тревогу. Состояние недостаточности направляет взгляд на чужие достижения и собственные недочёты. Сравнение подтверждает ощущение недостаточности. Раздражение замечает каждую помеху, а каждая помеха делает раздражение убедительнее.

Этот круг может казаться полностью автоматическим. Человек уверен, что просто видит реальность такой, какая она есть.

Но внимание всегда выбирает.

В комнате одновременно присутствуют шум за стеной, напряжение в плечах, солнечный свет на столе, прохлада воздуха, незавершённая работа, чашка в ладонях и человек, который готов помочь. Всё это является частью происходящего, но сознание не удерживает каждую деталь с одинаковой ясностью.

Одни элементы становятся центром, остальные отходят на периферию.

Философия «Крыльев» не предлагает заменить неприятные детали приятными и смотреть только на свет. Это было бы ещё одним сужением восприятия. Боль, опасность и усталость нуждаются во внимании. Иногда именно способность не отворачиваться от них помогает человеку защитить себя и изменить жизнь.

Задача заключается не в выборе исключительно красивой картины.

Задача в том, чтобы одна часть реальности не поглотила всё пространство.

Рита в романе «Своя» видит солнечные пятна на полу в тот момент, когда рядом продолжает звучать чужая боль. Свет не отменяет происходящего и не делает его менее тяжёлым. Но он возвращает ей ощущение: боль существует, и одновременно существует нечто ещё.

Это «нечто ещё» создаёт внутри пространство.

В узком фокусе внимание собирается вокруг одного объекта. Такая способность необходима. Без неё невозможно читать, учиться, вести машину, слушать другого человека или выполнять точное движение. Проблема начинается не с узкого внимания, а с невозможности выйти из него.

Когда тревога захватывает сознание, внимание напоминает луч, который застрял на одной точке. Человек снова проверяет сообщение, слушает сердцебиение, прокручивает

фразу, ищет подтверждение опасности. Всё, что находится за пределами луча, перестаёт ощущаться значимым.

Расширенное внимание устроено иначе. Оно не обязательно убирает объект из центра. Человек всё ещё слышит неприятные слова, ощущает страх или видит сложную задачу. Но одновременно замечает тело, пространство, дыхание, других людей и возможные действия.

Он перестаёт находиться внутри одной детали и снова видит поле.

Такое расширение можно тренировать.

Но начинать лучше не во время сильного конфликта, паники или угрозы. В момент интенсивной реакции внимание уже подчинено задаче выживания. Оно сужается не из-за недостатка осознанности, а потому что организм пытается быстро определить опасность и подготовить ответ.

Требовать от себя впервые освоить широкое внимание в таком состоянии почти так же трудно, как учиться плавать во время шторма.

Сначала навык выращивают в более спокойной воде.

Человек садится в безопасном помещении и несколько минут наблюдает не один объект, а всё зрительное поле. Не переводит взгляд с предмета на предмет, а позволяет цветам, линиям, свету и пространству присутствовать одновременно.

Или идёт по знакомой дороге и удерживает внимание не только на мыслях, но и на шагах, дыхании, звуках и ощуще-

нии воздуха.

Или слушает монотонный звук, позволяя ему стать точкой возвращения.

В курсе «Владей собой» этот процесс выстроен последовательно. Сначала участники знакомятся с дыхательными якорями, затем с тактильными, визуальными и звуковыми. Они учатся наблюдать дыхание, ощущения тела, пространство взгляда, внутренние образы, вибрацию и звук ещё до перехода к более сложной работе с эмоциями и состояниями.

Такая последовательность имеет практический смысл.

В спокойных условиях человек не только узнаёт технику. Он знакомится с состоянием, которое возникает рядом с ней.

Как дышится, когда внимание становится шире?

Что происходит с плечами, когда взгляд перестаёт цепляться за одну точку?

Как меняется внутренний диалог во время гудения?

Где ощущается спокойствие?

Есть ли в нём тяжесть, тепло, ясность, пространство или едва заметное замедление?

Постепенно состояние приобретает узнаваемые признаки. Оно перестаёт быть абстрактным словом.

Человек узнаёт его так же, как узнаёт знакомую комнату. Не по одному предмету, а по сочетанию света, запаха, расстояний и ощущению себя внутри.

Именно поэтому тренировка в благоприятных условиях

не является подготовительной частью, которую нужно поскорее пройти ради настоящей жизни. В ней создаётся дорога возвращения.

В сложной ситуации невозможно надёжно вернуться туда, где человек никогда не был осознанно.

Можно приказать себе успокоиться, но без знакомого опыта это слово останется пустым. Можно вспомнить, что нужно расширить внимание, но тело не поймёт, что именно ему предлагается.

Если же состояние много раз проживалось во время практики, прогулки или спокойного наблюдения, якорь начинает напоминать системе знакомое направление.

Звук не производит спокойствие автоматически. Он становится дверью, рядом с которой человек уже много раз входил в спокойное состояние.

Прикосновение ладони к грудной клетке не обладает особой властью само по себе. Но если с этим ощущением соединялись дыхание, внутреннее тепло и опыт безопасности, оно может помочь восстановить знакомую организацию.

Зрительный образ, движение или определённый ритм дыхания тоже работают не как кнопки. Они напоминают дорогу.

И здесь проявляется индивидуальность.

Одному человеку легко удерживать ощущение движения диафрагмы. Другой рядом с дыханием начинает слишком стараться и контролировать. Ему больше помогает звук.

Кто-то быстро успокаивается, ощущая стопы и вес тела. Кто-то во время сильной эмоции почти перестаёт чувствовать тело, но способен увидеть свет, цвет или пространство вокруг.

Поэтому внимание нельзя обучать только одним способом.

Не существует универсального объекта, который одинаково легко вернёт каждого человека к себе. Более того, одному человеку в разных состояниях могут понадобиться разные входы.

При усталости помогает движение.

При интеллектуальной перегрузке зрительная расфокусировка.

Перед сном звук.

Во время разговора ощущение стоп или прохлады воздуха у крыльев носа.

Внимание должно становиться не строгим солдатом, которому разрешено смотреть только в одну точку, а гибким инструментом. Оно умеет собираться, расширяться, перемещаться и возвращаться.

Такое умение не появляется от одного понимания. Его создаёт повторение.

Сначала человек замечает, что отвлёкся, только через несколько минут. Потом через минуту. Затем почти в тот момент, когда мысль начинает уводить его за собой.

Постепенно возвращение становится мягче. Исчезает раз-

дражение на собственное внимание.

Раньше женщина, сидевшая у окна, считала каждое отвлечение неудачей. Теперь она понимает: момент, когда она заметила потерю дыхания и вернулась, и был практикой.

Не безупречное удержание.

Возвращение.

Каждый такой возврат делает дорогу чуть более знакомой.

Внимание не создаёт состояние из ничего. Оно выбирает и поддерживает процессы, которые уже происходят в теле, психике и мышлении. Но регулярное направление внимания способно постепенно усиливать определённое качество опыта.

Если человек каждый день замечает только напряжение, он всё точнее распознаёт напряжение.

Если учится видеть момент расслабления, тепло, опору и пространство, способность замечать их тоже развивается.

Это не означает, что приятное состояние становится постоянным. Оно становится доступнее.

В этом и заключается выращивание.

Мы не заставляем растение мгновенно стать большим. Создаём условия, возвращаемся к нему, даём свет и время. Сначала изменения почти незаметны. Затем появляется то, чего раньше не было.

Так внимание становится одним из способов культивировать состояния.

Не потому, что мысль всемогуща.

Потому что то, к чему человек регулярно возвращает сознание, постепенно становится более знакомой частью его внутренней жизни.

Глава 14. Состояние нельзя вызвать приказом

Перед выходом на сцену она сказала себе:

«Успокойся».

Сердце продолжало биться быстро.

«Не волнуйся. Ты всё знаешь».

Ладони стали влажными.

«Возьми себя в руки».

Вместе с волнением появилось раздражение на себя. Женщина уже боялась выступления и одновременно злилась из-за того, что не умеет правильно справляться со страхом.

Через несколько минут внутри находились два напряжения.

Первое было связано со сценой.

Второе с требованием немедленно перестать волноваться.

Команды «успокойся», «расслабься», «не бойся» и «радуйся» называются словами действия, но почти не содержат самого действия. Они сообщают, каким должен быть результат, не показывая дороги к нему.

Если человек знает эту дорогу, короткое слово иногда действительно помогает. Преподаватель говорит: «Дыхание», и ученик вспоминает знакомую практику. Тренер напоминает: «Опора», и тело возвращается к уже освоенному

способу движения.

Но если опыт не сформирован, команда остаётся требованием.

Состояние невозможно создать прямым приказом, потому что оно не является одним произвольным движением.

Человек может поднять руку, сделать шаг, закрыть глаза. Но не может тем же способом немедленно включить спокойствие, любовь, радость или доверие.

Состояние складывается из работы всей системы. В нём участвуют телесный тонус, дыхание, эмоциональная реакция, мысли, речь, внимание, окружающая среда и опыт отношений.

Чтобы система перестроилась, ей нужны условия.

Иногда достаточно нескольких секунд. Иногда нескольких часов. Иногда новое состояние становится устойчивее только после месяцев практики и изменений в жизни.

Попытка ускорить этот процесс силой часто приводит не к управлению, а к подавлению.

Человек запрещает себе злиться, но тело остаётся напряжённым, а слова становятся холоднее.

Не разрешает себе бояться и бросается действовать раньше, чем понял опасность.

Улыбается, когда хочется плакать.

Изображает расслабление, продолжая контролировать каждый вдох.

Внешняя форма меняется. Внутреннее состояние остаётся

ся прежним или становится ещё сложнее.

Подавленная эмоция не исчезает только потому, что перестала быть видна. Она может сохраниться в мышечном напряжении, раздражении, бессоннице, внутреннем диалоге или внезапной реакции на другое событие.

Поэтому контроль в философии «Крыльев» не равен подавлению.

Владеть состоянием означает прежде всего замечать его, признавать происходящее и выбирать, как с ним обращаться.

Я волнуюсь.

Это не ошибка.

Моё тело готовится к важному событию.

Мне не нужно уничтожить волнение. Мне нужно помочь системе перейти из хаотического возбуждения в более собранную готовность.

В этом подходе меняется сама цель.

Не перестать чувствовать.

Найти состояние, из которого можно действовать точнее.

Иногда перед выступлением человеку действительно требуется успокоение. Иногда больше опоры. Иногда лёгкая активизация, потому что страх превратился в замирание. Одно слово «расслабься» не различает этих состояний.

Создание условий начинается с вопроса: что происходит сейчас?

Тело слишком напряжено или, наоборот, стало тяжёлым

и неподвижным?

Мысли ускорились?

Внимание застряло на возможной неудаче?

Внутренняя речь наполнена угрозами?

Человек чувствует нехватку воздуха или потерю контакта с пространством?

Ответ помогает выбрать вход.

Можно замедлить дыхание, если оно стало частым.

Почувствовать стопы, если внимание полностью ушло в голову.

Расширить взгляд, если мир сузился до одной угрозы.

Использовать звук, если мысли не дают удержаться на ощущениях.

Изменить внутреннюю формулировку: не «я обязана выступить идеально», а «я хочу передать главную мысль и могу волноваться».

Каждое действие меняет лишь часть системы. Но изменения начинают передаваться дальше.

Дыхание становится свободнее, тело получает сигнал, что немедленного бегства не требуется. Более устойчивое тело позволяет вниманию расшириться. В расширенном внимании человек замечает не только собственный страх, но и людей, которым действительно интересно его услышать. Речь становится менее обвиняющей. Состояние постепенно перестраивается.

Не по приказу.

Через взаимодействие.

Однако в момент сильного стресса даже простая практика может оказаться недоступной. Человек знает, что нужно дышать, но не может удержать счёт. Помнит про опору, но почти не чувствует тело. Пытается вызвать образ, который хорошо работал на занятии, и не видит ничего.

Это не доказывает, что техника бесполезна.

Возможно, она ещё недостаточно знакома.

Мы редко ждём, что человек впервые освоит сложное движение во время соревнования. Музыкант не учит произведение на сцене. Водитель сначала тренируется на спокойной дороге, а не в плотном потоке.

С состояниями действует тот же принцип.

Сначала их культивируют в условиях, где системе не нужно одновременно защищаться, принимать трудное решение и осваивать новый навык.

Человек учится расслаблению, когда находится в безопасной комнате.

Наблюдает внутреннюю улыбку в тот момент, когда ничто не требует от него немедленной радости.

Осваивает состояние опоры стоя или сидя, без конфликта и давления.

Удерживает любящую доброту рядом с приятным воспоминанием, прежде чем пытаться сохранить её в сложных отношениях.

Так состояние получает форму в опыте.

Человек узнаёт его телесные признаки. Замечает, как меняется дыхание. Слышит, какие мысли становятся доступными. Видит, как воспринимается пространство. Учится отличать спокойствие от вялости, любовь от желания всем угодить, расслабление от замирания.

В материалах курса «Владей собой» сначала осваиваются дыхательные, тактильные, зрительные и звуковые способы наблюдения и успокоения. После этого участники переходят к разотождествлению с эмоциями и культивированию внутренней улыбки, любящей доброты, удовлетворённости, активности, устойчивости и расслабленности.

Такой порядок позволяет не только понять состояние, но и многократно прожить его в более простых условиях.

Постепенно возникает память состояния.

Не воспоминание о том, что однажды было хорошо, а узнаваемый внутренний рисунок.

Вот так ощущается опора.

Вот так движется моё внимание в спокойствии.

Вот какой становится речь, когда я не нападаю на себя.

Вот как выглядит активность без внутренней паники.

Когда этот рисунок знаком, в сложной ситуации человеку не нужно создавать его из пустоты. Он вспоминает дорогу.

Именно поэтому якорь работает лучше после тренировки.

Если дыхательный счёт использовался только один раз, он остаётся техникой. Если человек многократно входил через него в состояние спокойной собранности, счёт начинает на-

поминать всей системе знакомую последовательность.

Если звук много раз сопровождал расслабление и расширение внимания, он становится не просто звуком.

Но здесь важно избежать новой формы давления.

Человек может начать требовать от якоря немедленного результата.

Я подышала три минуты. Почему я всё ещё тревожусь?

Я сделала практику. Почему не появилась радость?

Я представляю свет. Почему внутри по-прежнему тяжело?

Так практика превращается в сделку: я выполнила действие, состояние обязано прийти.

Но состояние не всегда отвечает быстро. Иногда тревога слишком сильна. Иногда телу нужен сон, а не медитация. Иногда внутри существует реальная причина для гнева. Иногда среда продолжает причинять боль, и никакая техника не должна делать человека спокойным рядом с разрушением.

Создание условий включает не только внутреннюю работу.

Иногда нужно отойти от разговора.

Закрыть ноутбук.

Поесть.

Попросить помощи.

Отменить задачу.

Поставить границу.

Уйти из места, где нет безопасности.

Философия состояний не должна превращаться в искусство приспособливаться ко всему.

Мы не обязаны выращивать спокойствие, чтобы терпеть унижение.

Не обязаны входить в любовь, чтобы оправдывать насилие.

Не обязаны создавать радость, если сейчас требуется прожить горе.

Выбранное состояние должно соответствовать реальности и задаче.

Иногда самым точным будет гнев, который помогает остановить нарушение.

Иногда печаль, позволяющая признать утрату.

Иногда собранность, а не расслабление.

Культивирование состояния не означает предпочтение приятного. Оно означает способность сознательно участвовать в собственной внутренней организации.

Мы не говорим себе: «Ты не должна бояться».

Говорим: «Я вижу страх. Что поможет мне сейчас сохранить связь с собой?»

Не требуем: «Расслабься».

Спрашиваем: «Где можно уменьшить лишнее усилие?»

Не приказываем: «Радуйся».

Создаём условия, в которых внимание снова способно заметить живое.

Иногда нужное состояние не приходит. Это тоже инфор-

мация.

Возможно, выбран неподходящий якорь.

Возможно, реакция слишком сильна.

Возможно, человек пытается создать не то состояние, которое сейчас требуется.

Возможно, ему нужна поддержка другого человека или специалиста.

Умение выращивать состояние начинается не с власти над собой, а с любопытства и точности.

Что помогает моей системе перестраиваться?

Какой опыт нужно повторять в спокойных условиях?

Как я узнаю это состояние?

Что мешает ему появиться?

Какая часть реальности требует не внутренней практики, а внешнего действия?

Чем лучше человек знает ответы, тем меньше ему нужны команды.

Слово «спокойствие» перестаёт быть требованием.

Оно становится названием знакомого пространства, к которому уже существует дорога.

Глава 14. Состояние нельзя вызвать приказом

Перед выходом на сцену она сказала себе:

«Успокойся».

Сердце продолжало биться быстро.

«Не волнуйся. Ты всё знаешь».

Ладони стали влажными.

«Возьми себя в руки».

Вместе с волнением появилось раздражение на себя. Женщина уже боялась выступления и одновременно злилась из-за того, что не умеет правильно справляться со страхом.

Через несколько минут внутри находились два напряжения.

Первое было связано со сценой.

Второе с требованием немедленно перестать волноваться.

Команды «успокойся», «расслабься», «не бойся» и «радуйся» называются словами действия, но почти не содержат самого действия. Они сообщают, каким должен быть результат, не показывая дороги к нему.

Если человек знает эту дорогу, короткое слово иногда действительно помогает. Преподаватель говорит: «Дыхание», и ученик вспоминает знакомую практику. Тренер напоминает: «Опора», и тело возвращается к уже освоенному

способу движения.

Но если опыт не сформирован, команда остаётся требованием.

Состояние невозможно создать прямым приказом, потому что оно не является одним произвольным движением.

Человек может поднять руку, сделать шаг, закрыть глаза. Но не может тем же способом немедленно включить спокойствие, любовь, радость или доверие.

Состояние складывается из работы всей системы. В нём участвуют телесный тонус, дыхание, эмоциональная реакция, мысли, речь, внимание, окружающая среда и опыт отношений.

Чтобы система перестроилась, ей нужны условия.

Иногда достаточно нескольких секунд. Иногда нескольких часов. Иногда новое состояние становится устойчивее только после месяцев практики и изменений в жизни.

Попытка ускорить этот процесс силой часто приводит не к управлению, а к подавлению.

Человек запрещает себе злиться, но тело остаётся напряжённым, а слова становятся холоднее.

Не разрешает себе бояться и бросается действовать раньше, чем понял опасность.

Улыбается, когда хочется плакать.

Изображает расслабление, продолжая контролировать каждый вдох.

Внешняя форма меняется. Внутреннее состояние остаётся

ся прежним или становится ещё сложнее.

Подавленная эмоция не исчезает только потому, что перестала быть видна. Она может сохраниться в мышечном напряжении, раздражении, бессоннице, внутреннем диалоге или внезапной реакции на другое событие.

Поэтому контроль в философии «Крыльев» не равен подавлению.

Владеть состоянием означает прежде всего замечать его, признавать происходящее и выбирать, как с ним обращаться.

Я волнуюсь.

Это не ошибка.

Моё тело готовится к важному событию.

Мне не нужно уничтожить волнение. Мне нужно помочь системе перейти из хаотического возбуждения в более собранную готовность.

В этом подходе меняется сама цель.

Не перестать чувствовать.

Найти состояние, из которого можно действовать точнее.

Иногда перед выступлением человеку действительно требуется успокоение. Иногда больше опоры. Иногда лёгкая активизация, потому что страх превратился в замирание. Одно слово «расслабься» не различает этих состояний.

Создание условий начинается с вопроса: что происходит сейчас?

Тело слишком напряжено или, наоборот, стало тяжёлым

и неподвижным?

Мысли ускорились?

Внимание застряло на возможной неудаче?

Внутренняя речь наполнена угрозами?

Человек чувствует нехватку воздуха или потерю контакта с пространством?

Ответ помогает выбрать вход.

Можно замедлить дыхание, если оно стало частым.

Почувствовать стопы, если внимание полностью ушло в голову.

Расширить взгляд, если мир сузился до одной угрозы.

Использовать звук, если мысли не дают удержаться на ощущениях.

Изменить внутреннюю формулировку: не «я обязана выступить идеально», а «я хочу передать главную мысль и могу волноваться».

Каждое действие меняет лишь часть системы. Но изменения начинают передаваться дальше.

Дыхание становится свободнее, тело получает сигнал, что немедленного бегства не требуется. Более устойчивое тело позволяет вниманию расшириться. В расширенном внимании человек замечает не только собственный страх, но и людей, которым действительно интересно его услышать. Речь становится менее обвиняющей. Состояние постепенно перестраивается.

Не по приказу.

Через взаимодействие.

Однако в момент сильного стресса даже простая практика может оказаться недоступной. Человек знает, что нужно дышать, но не может удержать счёт. Помнит про опору, но почти не чувствует тело. Пытается вызвать образ, который хорошо работал на занятии, и не видит ничего.

Это не доказывает, что техника бесполезна.

Возможно, она ещё недостаточно знакома.

Мы редко ждём, что человек впервые освоит сложное движение во время соревнования. Музыкант не учит произведение на сцене. Водитель сначала тренируется на спокойной дороге, а не в плотном потоке.

С состояниями действует тот же принцип.

Сначала их культивируют в условиях, где системе не нужно одновременно защищаться, принимать трудное решение и осваивать новый навык.

Человек учится расслаблению, когда находится в безопасной комнате.

Наблюдает внутреннюю улыбку в тот момент, когда ничто не требует от него немедленной радости.

Осваивает состояние опоры стоя или сидя, без конфликта и давления.

Удерживает любящую доброту рядом с приятным воспоминанием, прежде чем пытаться сохранить её в сложных отношениях.

Так состояние получает форму в опыте.

Человек узнаёт его телесные признаки. Замечает, как меняется дыхание. Слышит, какие мысли становятся доступными. Видит, как воспринимается пространство. Учится отличать спокойствие от вялости, любовь от желания всем угодить, расслабление от замирания.

В материалах курса «Владей собой» сначала осваиваются дыхательные, тактильные, зрительные и звуковые способы наблюдения и успокоения. После этого участники переходят к разотождествлению с эмоциями и культивированию внутренней улыбки, любящей доброты, удовлетворённости, активности, устойчивости и расслабленности.

Такой порядок позволяет не только понять состояние, но и многократно прожить его в более простых условиях.

Постепенно возникает память состояния.

Не воспоминание о том, что однажды было хорошо, а узнаваемый внутренний рисунок.

Вот так ощущается опора.

Вот так движется моё внимание в спокойствии.

Вот какой становится речь, когда я не нападаю на себя.

Вот как выглядит активность без внутренней паники.

Когда этот рисунок знаком, в сложной ситуации человеку не нужно создавать его из пустоты. Он вспоминает дорогу.

Именно поэтому якорь работает лучше после тренировки.

Если дыхательный счёт использовался только один раз, он остаётся техникой. Если человек многократно входил через него в состояние спокойной собранности, счёт начинает на-

поминать всей системе знакомую последовательность.

Если звук много раз сопровождал расслабление и расширение внимания, он становится не просто звуком.

Но здесь важно избежать новой формы давления.

Человек может начать требовать от якоря немедленного результата.

Я подышала три минуты. Почему я всё ещё тревожусь?

Я сделала практику. Почему не появилась радость?

Я представляю свет. Почему внутри по-прежнему тяжело?

Так практика превращается в сделку: я выполнила действие, состояние обязано прийти.

Но состояние не всегда отвечает быстро. Иногда тревога слишком сильна. Иногда телу нужен сон, а не медитация. Иногда внутри существует реальная причина для гнева. Иногда среда продолжает причинять боль, и никакая техника не должна делать человека спокойным рядом с разрушением.

Создание условий включает не только внутреннюю работу.

Иногда нужно отойти от разговора.

Закрыть ноутбук.

Поесть.

Попросить помощи.

Отменить задачу.

Поставить границу.

Уйти из места, где нет безопасности.

Философия состояний не должна превращаться в искусство приспособливаться ко всему.

Мы не обязаны выращивать спокойствие, чтобы терпеть унижение.

Не обязаны входить в любовь, чтобы оправдывать насилие.

Не обязаны создавать радость, если сейчас требуется прожить горе.

Выбранное состояние должно соответствовать реальности и задаче.

Иногда самым точным будет гнев, который помогает остановить нарушение.

Иногда печаль, позволяющая признать утрату.

Иногда собранность, а не расслабление.

Культивирование состояния не означает предпочтение приятного. Оно означает способность сознательно участвовать в собственной внутренней организации.

Мы не говорим себе: «Ты не должна бояться».

Говорим: «Я вижу страх. Что поможет мне сейчас сохранить связь с собой?»

Не требуем: «Расслабься».

Спрашиваем: «Где можно уменьшить лишнее усилие?»

Не приказываем: «Радуйся».

Создаём условия, в которых внимание снова способно заметить живое.

Иногда нужное состояние не приходит. Это тоже инфор-

мация.

Возможно, выбран неподходящий якорь.

Возможно, реакция слишком сильна.

Возможно, человек пытается создать не то состояние, которое сейчас требуется.

Возможно, ему нужна поддержка другого человека или специалиста.

Умение выращивать состояние начинается не с власти над собой, а с любопытства и точности.

Что помогает моей системе перестраиваться?

Какой опыт нужно повторять в спокойных условиях?

Как я узнаю это состояние?

Что мешает ему появиться?

Какая часть реальности требует не внутренней практики, а внешнего действия?

Чем лучше человек знает ответы, тем меньше ему нужны команды.

Слово «спокойствие» перестаёт быть требованием.

Оно становится названием знакомого пространства, к которому уже существует дорога.

Глава 15. Не удерживать, а возвращаться

Утром она практиковала сорок минут.

Дыхание стало ровным, тело мягким, внутри появилось пространство. Женщина вышла из дома с ощущением, что сегодня ничто не сможет выбить её из равновесия.

Через двадцать минут машина перед ней резко затормозила. Следом позвонил коллега и сообщил, что в проекте обнаружена ошибка. Пока женщина слушала его, на экране появилось сообщение от матери: «Ты опять забыла».

К офису она подъехала с напряжённой челюстью, поднятыми плечами и быстрыми мыслями.

Практика не сработала, решила она.

Состояние спокойствия исчезло.

Мы часто относимся к хорошему состоянию как к предмету, который нужно однажды получить и затем удерживать. Войти в спокойствие, сохранить радость, не потерять внутреннюю улыбку, остаться в любви.

Когда жизнь нарушает это состояние, возникает ощущение поражения.

Я снова раздражаюсь.

Опять тревожусь.

Значит, ничего не изменилось.

Но живое состояние не может оставаться неизменным. Человек встречает новости, людей, физическую нагрузку, неизвестность, красоту, потери и собственные воспоминания. Каждая встреча вызывает отклик.

Если бы состояние никогда не менялось, это было бы не владение собой, а потеря чувствительности.

Спокойствие не предназначено для того, чтобы навсегда закрыть человека от мира.

Навык заключается не в удержании одного внутреннего качества при любых обстоятельствах.

Навык заключается в способности замечать изменение и возвращать себе выбор.

Утреннее спокойствие женщины не было ложным. Оно действительно существовало. Но дорога, ошибка и сообщение изменили её внутреннюю организацию. Тело подготовилось к действию, внимание сузилось, речь наполнилась обвинениями.

Проблема не в том, что состояние изменилось.

Вопрос в том, заметит ли женщина происходящее до того, как раздражение полностью определит её следующий поступок.

Возвращение начинается с узнавания.

Не обязательно сразу понимать причины. Иногда достаточно обнаружить простые признаки: я перестала свободно дышать, всё вокруг стало мешать, в голове повторяется одна фраза, тело торопится, голос становится резче.

Это момент, когда состояние уже изменилось, но человек ещё способен увидеть его со стороны.

Сначала такой момент замечается поздно.

После разговора.

После отправленного сообщения.

После ссоры.

Человек успокаивается и только тогда понимает, что несколько часов жил из тревоги или гнева.

Практика постепенно сокращает это расстояние.

Сначала человек замечает состояние через час. Потом через десять минут. Затем в тот момент, когда рука уже тянется написать привычный ответ. Однажды он слышит первое внутреннее «как они могли» и узнаёт начало паттерна.

Это и есть развитие владения собой.

Не отсутствие реакций.

Более раннее узнавание.

Но одного узнавания недостаточно. Нужно знать, куда возвращаться и как туда попасть.

И здесь особенно важна предварительная тренировка в спокойных условиях.

Невозможно надёжно восстановить состояние, которое человек знает только как красивое слово. Система должна иметь опыт.

Если спокойствие многократно проживалось через дыхание, движение, звук или ощущение пространства, в сложной ситуации можно обратиться к знакомому входу.

Если внутренняя опора ощущалась только однажды, дорога к ней ещё слишком слаба.

Если состояние тренировалось регулярно, его признаки становятся узнаваемыми даже под слоем напряжения.

Это похоже на путь через лес.

В ясный день человек несколько раз проходит от дома к реке. Замечает поворот, большое дерево, камень, просвет между ветвями. Потом наступает туман. Лес выглядит иначе, но отдельные ориентиры помогают не потеряться.

Практика в благоприятных условиях создаёт ориентиры.

Вот ощущение стоп.

Вот движение выдоха.

Вот вибрация звука.

Вот пространство перед глазами.

Вот слова, которые не усиливают давление.

В сложной ситуации человек редко может использовать всё сразу. Ему нужен один доступный ориентир.

Для одного это дыхание.

Для другого прикосновение.

Для третьего зрительное поле или монотонный звук.

Якорь не возвращает состояние мгновенно. Он показывает направление.

Женщина, приехавшая в офис, может не иметь возможности выполнить долгую практику. Но способна остановиться перед входом, почувствовать давление стоп на землю и сделать несколько более свободных выдохов.

Она не обязана немедленно стать совершенно спокойной. Достаточно, чтобы состояние перестало полностью ею управлять.

Дальше полезно проверить, что именно изменилось.

Тело всё ещё собрано для действия, но дыхание стало доступнее.

Ошибка в проекте остаётся, но мысль «всё разрушено» больше не кажется фактом.

Раздражение на мать не исчезло, но теперь можно отложить ответ.

Возвращение не обязательно приводит в ту же точку, где человек находился утром.

Жизнь уже изменилась. Появилась реальная задача.

Поэтому возвращение означает не восстановить приятное ощущение любой ценой, а найти состояние, подходящее следующему действию.

Иногда человеку нужно вернуться к спокойствию.

Иногда к собранности.

Иногда к твёрдости.

Иногда к способности чувствовать гнев, не разрушаясь в нём.

Если обнаружена серьёзная ошибка, полное расслабление может быть не самым полезным результатом. Требуется активность, но без паники. Ясность, но без самоунижения. Способность быстро действовать, не тратя силы на внутреннюю катастрофу.

Владеть состоянием означает выбирать не самое приятное, а самое точное.

Так возникает простая внутренняя последовательность.

Сначала человек замечает, что состояние изменилось. Затем определяет, какой паттерн включился: тело сжалось, внимание застряло, мысль драматизирует, речь создаёт необходимость. После этого вспоминает состояние, которое уже тренировалось и может помочь сейчас. Выбирает доступный якорь, даёт системе немного времени и проверяет, изменилось ли восприятие.

Только затем принимает решение.

Эта последовательность не всегда занимает много времени. Иногда несколько минут. Иногда несколько дыхательных циклов. В сложной ситуации даже одна секунда между импульсом и действием может иметь значение.

Но в начале путь лучше осваивать медленно.

Человек замечает состояние в спокойной обстановке. Записывает ощущения. Пробует разные якоря. Сравнивает, как меняются тело, внимание, мысли и речь.

Затем переносит практику в слегка более сложные условия.

Использует дыхание во время прогулки.

Сохраняет ощущение стоп в очереди.

Расширяет зрительное поле за компьютером.

Слушает звук перед обычным рабочим разговором.

Только потом проверяет якорь во время более сильного

напряжения.

Так навык растёт вместе с нагрузкой.

Если сразу требовать от себя сохранять спокойствие в самом болезненном конфликте, неудача почти неизбежна. Человек пытается выполнить слишком сложную задачу и делает вывод, что не способен управлять состоянием.

На самом деле система ещё не успела научиться.

Тренировка должна быть достаточно простой, чтобы новый путь мог повторяться, и достаточно живой, чтобы он постепенно переносился в реальность.

При этом возвращение не должно превращаться в навязчивый контроль.

Человек может начать проверять себя каждую минуту:

Я спокоен?

Не потеряла ли я любовь?

Достаточно ли я осознанна?

Так самонаблюдение становится новым напряжением.

Иногда состояние нужно не исправлять, а прожить.

Человек получил тяжёлую новость. Печаль естественна.

Его граница нарушена. Гнев несёт важную информацию.

Тело устало. Ему требуется не возвращение к активности, а сон.

Владение собой включает способность не торопить переход.

Можно различать два процесса.

В первом человек застрял в состоянии, которое уже не

соответствует ситуации. Опасность закончилась, а тело продолжает защищаться. Разговор завершён, но мысль снова и снова его прокручивает. Отпуск начался, а внутренняя спешка не остановилась.

Здесь возвращение помогает завершить реакцию.

Во втором состоянии всё ещё выполняет свою задачу. Горе позволяет осознать утрату. Страх помогает соблюдать осторожность. Гнев собирает силу для защиты.

Здесь попытка срочно успокоиться может помешать.

Поэтому перед возвращением полезно спросить: что это состояние сейчас делает для меня?

Если оно сообщает важную информацию, сначала нужно услышать её.

Если повторяет старый паттерн и лишает выбора, можно искать дорогу к другой внутренней организации.

Иногда возвращение происходит не в одиночку.

Человек звонит тому, рядом с кем ему легче снова услышать себя. Приходит на занятие. Садится в круг. Просит просто побыть рядом, не давать советов и не требовать немедленного решения.

Нервная система формировалась среди других людей. Она и возвращаться может в контакте.

Это не делает человека зависимым или слабым. Внутренняя опора не означает способность всегда справляться одному. Она включает знание, когда нужна внешняя опора и к кому можно обратиться.

Со временем дороги возвращения становятся короче.

Сначала для изменения состояния требуется целое занятие.

Потом двадцать минут.

Затем знакомый звук, прикосновение, движение или один более точный вопрос.

Но скорость не является главной целью.

Иногда глубокая реакция не должна исчезать быстро. Иногда возвращение занимает дни. Важно не то, насколько мгновенно человек меняет состояние, а сохраняет ли он связь с собой и понимает ли направление.

Практика постепенно меняет отношение к внутренним колебаниям.

Человек перестаёт воспринимать потерю спокойствия как катастрофу.

Он знает: состояние изменилось.

Я могу заметить это.

Могу понять, что сейчас происходит.

Могу выбрать подходящий путь.

Могу вернуться не к прежнему приятному ощущению, а к себе, способной видеть и действовать.

Владеть состоянием не означает никогда не терять равновесие.

Это означает заранее познакомиться с разными состояниями, проложить к ним дороги и не считать себя потерянной, когда жизнь снова меняет внутренний ландшафт.

В следующих главах начнётся более подробное знакомство с этими пространствами.

Мы рассмотрим, как действовать из спокойствия, не теряя силы. Как чувствовать наслаждение жизнью без постоянной погони за новыми стимулами. Затем перейдём к состояниям Огня, Земли, Воды и к циклам, в которых одно качество рождается, раскрывается и уступает место следующему.

Но сначала важно сохранить основную мысль.

Мы не учимся удерживать одно состояние навсегда.

Мы учимся узнавать внутренние дороги.

Глава 16. Спокойствие, в котором можно действовать

Когда всё началось, она не почувствовала страха.

На экране один за другим появлялись сообщения. Клиент требовал немедленного ответа. Сотрудник сообщал об ошибке. В соседней комнате кто-то говорил слишком громко, словно громкостью можно было ускорить решение. Телефон звонил, замолкал и снова начинал вибрировать по столу.

Женщина сидела неподвижно.

Со стороны могло показаться, что она спокойна. Но внутри не было ни ясности, ни тишины. Мысли словно остановились. Тело стало тяжёлым, руки холодными, пространство сузилось до одной фразы: «Я не знаю, что делать».

Это было не спокойствие.

Это было замирание.

Через несколько минут она резко поднялась и начала действовать. Отправила несколько сообщений, оборвала сотрудника на полуслове, приняла решение, которое позже пришлось отменять. Неподвижность сменилась вспышкой, но внутреннее состояние осталось прежним. Сначала система остановилась перед опасностью, затем выбросила накопившееся напряжение в действие.

Мы часто называем спокойствием всё, что внешне не по-

хоже на панику. Человек говорит тихо, не делает резких движений, сохраняет неподвижное лицо. Но за этой сдержанностью могут скрываться страх, подавление, растерянность или полная потеря контакта с собой.

Настоящее спокойствие определяется не тем, насколько медленно человек движется и насколько ровно звучит его голос. Оно определяется тем, сохраняет ли он способность видеть происходящее, чувствовать себя и выбирать следующий шаг.

Можно сидеть совершенно неподвижно и быть захваченным тревогой. Можно двигаться быстро, принимать трудные решения, останавливать другого человека и оставаться спокойным.

Спокойствие не противоположно активности. Оно противоположно внутренней захваченности, при которой одна эмоция, одна мысль или один импульс получают всю власть.

Многие люди умеют действовать только после того, как разгонят себя страхом. Сначала появляется мысль о том, что времени мало. Затем внутренний голос усиливает давление: «Соберись. Ты опять отстаёшь. Если сейчас не сделаешь, всё рухнет». Тело напрягается, дыхание ускоряется, раздражение даёт короткий прилив энергии. Человек наконец начинает работать.

Ему кажется, что именно напряжение позволило собраться.

В каком-то смысле это правда. Страх, гнев и ощущение

угрозы способны быстро мобилизовать. Они сужают внимание, отсекают второстепенное и направляют силы на немедленное действие.

Но вместе с задачей человек вынужден преодолевать ещё и себя. Значительная часть энергии уходит не на работу, а на внутреннюю погоню, обвинения, сопротивление и попытку не чувствовать усталость.

Дело могло требовать пяти единиц усилия. Человек создаёт внутри ещё десять единиц напряжения, чтобы заставить себя приступить. Потом называет истощение неизбежной ценой результата.

Действовать из спокойствия означает не уменьшить энергию, а перестать тратить её на лишнюю борьбу.

Спокойствие не обязательно похоже на глубокое расслабление. В нём может быть высокая собранность, ясный интерес, сильная воля и готовность быстро ответить на происходящее. Но внутри сохраняется пространство, в котором человек не совпадает полностью с первым импульсом.

Он замечает страх, но страх не становится единственным советчиком.

Чувствует гнев, но не обязан немедленно превращать его в нападение.

Понимает серьёзность ситуации, но не добавляет к ней мысленную катастрофу.

Именно это внутреннее пространство позволяет действовать точнее.

Представим двух людей, которые получают одинаковую неприятную новость. Оба испытывают напряжение. У обоих ускоряется пульс. Но первый сразу начинает писать сообщения, искать виноватого и принимать решения, лишь бы скорее избавиться от чувства неопределённости. Второй тоже хочет действовать, но успевает задать себе несколько вопросов: что произошло на самом деле, что известно точно, что нужно сделать первым, чего пока делать не следует?

Разница не в отсутствии эмоций. Разница в том, что один человек действует, чтобы прекратить собственное внутреннее напряжение, а другой действует в соответствии с задачей.

Спокойствие помогает не путать эти мотивы.

Иногда мы кричим не потому, что громкий голос необходим, а потому, что не выдерживаем бессилия. Немедленно отвечаем не потому, что ответ действительно срочный, а потому, что не можем оставаться в неизвестности. Соглашаемся не потому, что согласны, а чтобы быстрее прекратить конфликт.

Внешне это выглядит как действие. Внутренне является попыткой убежать от состояния.

Спокойствие возвращает возможность остаться рядом с переживанием достаточно долго, чтобы увидеть, какого действия требует реальность.

Оно особенно важно в конфликте. Многие уверены, что защищать границы можно только из гнева. Гнев действи-

тельно сообщает о нарушении и даёт силу. Но он не обязан определять форму ответа.

Можно почувствовать его и сказать твёрдое «нет».

Можно завершить разговор без оскорблений.

Можно уйти, не доказывая другому свою правоту до последнего слова.

Можно обратиться за защитой, не превращая происходящее во внутреннюю войну со всем миром.

Спокойный человек не всегда мягок. Он может принимать решения, которые не понравятся окружающим. Его отличие не в уступчивости, а в том, что он не нуждается в эмоциональном разрушении другого, чтобы сохранить себя.

Спокойствие существует на другом уровне, чем отдельные эмоции. Оно может присутствовать внутри радости, печали, интереса, гнева и решимости. Это не одна краска, которой закрашивают всю внутреннюю жизнь, а качество присутствия.

Можно спокойно горевать, не торопя себя и не отрицая боль.

Можно спокойно радоваться, не цепляясь за приятный момент и не пытаясь немедленно его повторить.

Можно спокойно злиться, понимая причину гнева и выбирая форму действия.

Можно спокойно играть, пробовать, ошибаться и начинать снова.

Поэтому спокойствие не следует путать с постоянной ров-

ностью. Человек остаётся живым, его состояние меняется, эмоции приходят и уходят. Спокойствие проявляется в способности не терять себя внутри этих движений.

На занятиях это качество сначала осваивается в простых условиях. Человек наблюдает, сколько усилия действительно требует движение. Замечает, не напрягает ли всё тело ради работы одной мышцы, не задерживает ли дыхание в простой позе, не сжимает ли челюсть, когда старается выполнить упражнение правильно.

Так постепенно становится видна разница между усилием и напряжением.

Усилие связано с задачей.

Напряжение часто включает всё лишнее: страх ошибиться, желание соответствовать, привычку доказывать, готовность терпеть боль ради результата.

Можно держать вес и сохранять свободное лицо.

Можно выполнять сложное движение и продолжать дышать.

Можно концентрироваться, не превращая внимание в жёсткий зажим.

Можно быть активным и не убегать внутренне от самого себя.

Если человек не знает спокойствия в благоприятных условиях, ему почти некуда возвращаться во время стресса. Слово «успокойся» останется пустой командой. Поэтому сначала состояние культивируют там, где ничто не требует немед-

ленной защиты.

Во время практики.

На прогулке.

В спокойном разговоре.

За выполнением обычного дела.

Человек изучает, как спокойствие ощущается именно у него. Для одного это более свободное дыхание. Для другого ощущение веса и опоры. Для третьего расширение зрительного поля. Для четвёртого тишина между мыслями, в которой ещё нет ответа, но уже исчезает паника.

Постепенно тело, внимание, мышление и речь запоминают это сочетание. Спокойствие становится не абстрактной идеей, а знакомым внутренним пространством.

Затем задача усложняется. Человек сохраняет дыхание во время движения. Удерживает ощущение опоры, когда разговаривает. Замечает начало внутренней спешки за работой. Учится не терять пространство внимания, когда кто-то рядом раздражён.

Так спокойствие переносится из практики в жизнь.

Это не происходит сразу. Первое время новый навык исчезает именно тогда, когда особенно нужен. Человек прекрасно чувствует опору на коврик и полностью теряет её в конфликте. Умеет спокойно дышать в тишине, но забывает о дыхании перед важным разговором.

Это естественно. Сложная ситуация включает более сильные и старые паттерны. Новому способу нужно время, чтобы

стать доступным под нагрузкой.

Мы не учимся управлять автомобилем сразу на переполненном перекрёстке. Сначала осваиваем отдельные действия там, где достаточно пространства для ошибки.

Так же выращивается спокойствие.

Сначала в безопасности.

Потом в небольшой сложности.

Затем в настоящем напряжении.

При этом целью не становится постоянно снижать любую активацию. Иногда человеку нужно быстро включиться, собрать силы, повысить темп и сузить внимание до одной задачи. Спокойствие не мешает этому.

Оно помогает отличить необходимую мобилизацию от хаотического разгона.

В необходимой мобилизации энергия направлена. Человек понимает, что делает и зачем.

В хаотическом напряжении энергии может быть много, но она расходуется на повторяющиеся мысли, лишние движения, поиск виноватых и попытку немедленно получить уверенность там, где её пока нет.

Спокойствие не всегда делает действие приятным. Трудный разговор остаётся трудным. Решение может причинять боль. Работа требует усилий.

Но человек перестаёт увеличивать тяжесть самым способом действия.

Спокойствие не гарантирует правильного выбора. Оно не

превращает человека во всезнающего наблюдателя. Можно спокойно ошибиться. Можно неверно оценить обстоятельства. Но в спокойствии легче заметить новую информацию и изменить решение, потому что оно не стало частью борьбы за собственную правоту.

В этом состоянии человек не обязан защищать каждую прежнюю мысль как часть себя.

Он может сказать: «Я ошиблась».

«Я не учла важное».

«Нужно остановиться и пересмотреть план».

Для напряжённой системы изменение решения часто ощущается как поражение. Для спокойной может быть обычной коррекцией движения.

Женщина, которая замерла перед потоком сообщений, могла бы начать не с требования немедленно решить всё, а с возвращения к себе. Почувствовать стопы. Посмотреть не только на экран, но и на пространство комнаты. Сделать несколько более свободных выдохов и спросить:

«Что здесь требует первого действия?»

Эти секунды не устранили бы проблему.

Но они вернули бы женщине способность отвечать не только на собственную панику.

Спокойствие не является отсутствием силы.

Это сила, которая не расходует себя раньше времени.

Глава 17. Любовь как состояние.

Любовь может возникнуть внутри человека раньше, чем найдётся тот, на кого её можно направить.

Иногда она ощущается как тепло в груди. Иногда как внезапная лёгкость, словно внутри стало больше воздуха. Мир на несколько мгновений перестаёт быть чужим: свет кажется ближе, лица живее, собственное существование не требует доказательств.

В этот момент человек может быть один.

Он не обязательно думает о партнёре, ребёнке или родителях. Не вспоминает конкретную историю. Любовь существует внутри него не как отношение к объекту, а как качество присутствия.

Сейчас такое переживание часто называют безусловной любовью.

Слово «безусловная» здесь означает, что состоянию не требуется условие, чтобы возникнуть. Оно не зависит полностью от того, правильно ли ведёт себя другой человек, отвечает ли взаимностью, заслуживает ли одобрения и остаётся ли рядом.

Я могу находиться в состоянии любви не потому, что мир в эту минуту исполнил мои желания.

Любовь рождается внутри меня.

Но эту мысль легко понять опасно.

Безусловную любовь начинают путать с безусловной жертвенностью. Если любовь не зависит от поступков другого, значит, нужно терпеть любые поступки. Если она живёт внутри, человек якобы обязан сохранять отношения, прощать без изменений, открывать доступ к себе и отказываться от границ.

Тогда любовь превращается в требование:

«Если ты действительно любишь, ты останешься».

«Если любишь безусловно, не будешь осуждать».

«Если в тебе есть любовь, ты не можешь отказать».

Но безусловным может быть внутреннее состояние.

Отношения безусловными не бывают.

Они требуют доверия, безопасности, ответственности, договорённостей и взаимности. Другой человек может не потерять свою человеческую ценность из-за поступка, но потерять наше доверие. Мы можем желать ему добра и не разрешать приближаться. Можем сохранять любовь и завершить отношения.

Безусловность любви означает не отсутствие границ, а независимость внутреннего источника от чужой власти.

Любовь не требует исчезновения того, кто любит.

Она ушла от человека, которого продолжала любить.

Ещё недавно эта фраза показалась бы ей невозможной. Если любишь, нужно остаться. Попытаться ещё раз. Понять. Простить. Подождать. Найти такие слова, после которых другой наконец услышит.

Любовь в её представлении была действием, которое подтверждалось терпением.

Чем больнее становилось, тем важнее было не сдаться.

Иначе выходило, что любовь оказалась недостаточно сильной.

В последний разговор мужчина снова пообещал измениться. Женщина смотрела на него и чувствовала привычное тепло, нежность к знакомым движениям, память о хороших днях. Всё это было настоящим.

Настоящим было и другое.

Рядом с ним она почти перестала существовать.

Любовь осталась.

Отношения закончились.

Мы используем слово «любовь» для обозначения очень разных процессов. Любовью называем влечение, привязанность, сексуальное чувство, желание быть выбранной, страх потери, заботу, привычку, родство и отношения между людьми.

Все эти переживания могут входить в любовь. Но ни одно из них не исчерпывает её.

Влюблённость направляет внимание на конкретного человека, усиливает энергию, идеализацию и желание приближаться.

Привязанность создаёт особую связь. Присутствие другого становится значимым для чувства безопасности, а разлука причиняет боль.

Отношения существуют между людьми. Они включают поступки, ответственность, границы, доверие, быт, договорённости и последствия.

Зависимость начинается там, где собственная устойчивость всё сильнее связывается с выбором другого. Человек перестаёт просто хотеть любви и начинает ощущать, что без неё теряет право на существование.

Любовь как состояние находится на другом уровне.

Она может возникать рядом с конкретным человеком, но не принадлежит ему. Это внутренняя открытость к жизни, способность ощущать ценность живого и сохранять связь с собой, другим человеком и миром.

Иногда она переживается как тепло.

Иногда как свет.

Иногда как тихое согласие с собственным существованием.

Иногда как желание заботиться, защищать, создавать или просто оставаться рядом.

Другой человек может помочь нам войти в это состояние. Его голос, взгляд, прикосновение или присутствие открывают дверь. Но само пространство находится внутри нас.

Это различие особенно трудно увидеть во время расставания. Кажется, что вместе с человеком исчезает любовь. На самом деле исчезает форма отношений: общая жизнь, привычный обмен словами, планы, прикосновения, возможность видеть друг друга каждый день.

Любовь может сохраниться и изменить форму.

Стать благодарностью.

Болью утраты.

Памятью без требования вернуть прошлое.

Заботой на расстоянии.

Теплом, которое больше не стремится удержать.

Иногда любовь действительно заканчивается. Но окончание отношений не всегда означает, что её не было или больше нет.

Так же сильная привязанность не всегда означает состояние любви. Можно быть поглощённой человеком и большую часть времени жить в тревоге, ревности, контроле и ожидании отвержения.

Сила переживания ещё не говорит о его качестве.

В состоянии любви человек не обязательно думает о ком-то. Он может сидеть у окна, идти по улице, дышать, слушать музыку и ощущать внутреннюю открытость, которая не требует немедленного объяснения.

Мир не становится идеальным.

Просто на некоторое время исчезает необходимость защищаться от самого факта жизни.

Такое состояние можно культивировать.

Не приказом «люби». Не убеждением, что ко всем нужно относиться одинаково. И не попыткой насильно испытать тепло к человеку, рядом с которым страшно или больно.

Сначала состояние любви выращивают в благоприятных

условиях.

Можно вспомнить момент, когда любовь уже была доступна. Не обязательно романтическую встречу. Это может быть взгляд ребёнка, животное, спящее рядом, лес после дождя, музыка, объятие, ощущение благодарности или внезапная радость от того, что ты живёшь.

Воспоминание становится первым мостом.

Человек замечает не только образ, но и то, что происходит внутри него. Где появляется тепло? Как меняется дыхание? Становится ли мягче лицо? Расширяется ли пространство в груди? Возникает ли желание глубже вдохнуть?

Затем образ можно постепенно отпустить.

Не удерживать человека, событие или картинку. Оставить само качество состояния.

На вдохе позволить лёгкости войти глубже.

Не представить её как обязательный яркий свет, а заметить даже небольшое уменьшение внутренней тяжести. Будто с каждым вдохом внутри становится немного больше места.

На выдохе не выталкивать боль, тревогу или раздражение, а ослаблять усилие, с которым человек их удерживает.

Вдохнуть лёгкость.

Почувствовать тепло.

Остаться рядом с ним ещё несколько секунд.

Так любовь перестаёт быть только воспоминанием о том, кто однажды вызвал её. Человек узнаёт состояние, которое

способно жить внутри него.

Дыхание не создаёт любовь механически. Оно становится дорогой, по которой внимание возвращается к уже знакомому опыту.

Постепенно человек учится входить в это состояние без внешней причины. Не всегда глубоко, не всегда надолго. Иногда любовь ощущается лишь как небольшая доброжелательность к жизни. Но даже этого достаточно, чтобы обнаружить: внутренний источник не исчезает полностью вместе с чужим отсутствием.

Это не означает, что нам больше не нужны отношения. Человеку необходимы близость, взаимность, прикосновение, присутствие и реальная забота. Состояние любви не должно использоваться как оправдание одиночества или отсутствия надёжных связей.

Но оно освобождает от опасного убеждения:

«Только этот человек способен дать мне любовь».

Если источник полностью принадлежит другому, его внимание становится условием нашего существования. Тогда приходится удерживать, заслуживать, конкурировать и терпеть. Любая дистанция угрожает не только отношениям, но и собственной ценности.

Состояние любви возвращает внутреннее авторство:

Я способна любить.

Способна принимать любовь.

Способна строить близость.

И при этом моя способность чувствовать не находится целиком во власти чужого решения.

Отсюда становится яснее разница между безусловностью и жертвенностью.

Безусловная любовь говорит:

«Твоя ценность как живого существа не исчезает, даже когда я не принимаю твой поступок».

Жертвенность говорит:

«Чтобы доказать любовь, я должна позволить тебе продолжать».

Безусловная любовь оставляет сердце живым.

Жертвенность требует отказаться от себя.

Любовь может простить, но прощение не обязано восстанавливать прежний доступ.

Может понять причины, но понимание не отменяет последствий.

Может увидеть боль другого, не объявляя её оправданием боли, которую он причиняет.

Иногда именно любовь к себе и жизни заставляет прекратить отношения, в которых человек становится всё меньше. Не потому, что чувства были ложными, а потому, что рядом с ними слишком долго действовали страх, зависимость и привычка заслуживать право быть выбранной.

Любовь не отменяет различие.

Она позволяет видеть другого человеком, не превращая его ни в чудовище, ни в спасителя. У него есть история, раны,

ограничения и свобода выбора. Но и у нас они есть.

Мы можем понимать, почему он причиняет боль, и всё же не позволять ему продолжать.

Любовь не всегда нежна. Нежность является одним из её проявлений, но не единственным. Любовь может быть твёрдой, печальной, защищающей, молчаливой и требовательной к правде.

Она не равна радости. В любви можно горевать, сердиться и принимать тяжёлые решения.

Радость способна расцвести внутри любви, но не обязана сопровождать её постоянно.

Любовь не является одной эмоцией.

Это способ отношения к живому.

В таком состоянии другой человек перестаёт быть только функцией. Не только тем, кто должен дать безопасность, подтвердить нашу ценность, спасти от одиночества или выполнить желания.

Мы начинаем видеть его отдельность.

И одновременно возвращаем собственную.

Я вижу тебя.

Признаю твою ценность.

Чувствую связь.

Но не перестаю существовать рядом с тобой.

Это особенно важно в отношениях между женщинами. Пока внимание сосредоточено на необходимости быть выбранной, другая женщина легко превращается в соперницу.

Её красота, успех или близость с мужчиной выглядят как угроза собственному месту.

В состоянии любви чужая ценность перестаёт автоматически уменьшать нашу.

Можно видеть красоту другой и не исчезать.

Поддерживать её и не отказываться от своих желаний.

Оставаться разными, не превращая различие в борьбу за право существовать.

Любовь создаёт пространство, в котором близость не требует одинаковости, а поддержка не означает растворения границ.

Любовь к себе тоже нельзя свести к приятным действиям, подаркам или словам перед зеркалом. Всё это может быть частью заботы, но её основание глубже.

Любовь к себе означает признать собственную

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.