

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ ТЕХ, КТО СТАРШЕ БОГОВ



АЛЕКСАНДР ЛОГВИНОВ

Александр Логвинов

Случаи из практики

тех, кто старше богов

<https://litres.ru/74548852>

Аннотация

Давид Лонгин, Авраам Самуилович и Елисей Соломонович прожили дольше богов, пережили титанов, великие империи и несколько концов света. Теперь они стали смертными и открыли психологический кабинет в Москве — в переулке Последнего Вывода, которого нет ни на одной карте.

К ним приходят люди с вполне земными бедами: страхами, обидами, ревностью, одиночеством, чувством вины, зависимостью от чужого мнения и вечным желанием начать новую жизнь с понедельника. Авраам пытается услышать боль человека, Елисей замечает слабые места его объяснений, а Давид подводит итог и предлагает конкретный приём, который можно проверить в обычной жизни.

Сто необычных случаев превращаются в большое исследование человеческой души. Но вскоре работой психологов заинтересовывается Министерство внутреннего порядка. Его представитель Прокопий Нормативович мечтает создать единую инструкцию счастья, обязательную для всего человечества.

Теперь древнейшим психологам предстоит доказать: человеку можно помочь понять себя, но нельзя прожить его жизнь вместо него.

Практическая психология, жизненные истории, глубокие мысли и ирония — для тех, кто хочет разобраться в себе, не превращая самопознание в очередное наказание.

Содержание

Кабинет конечного времени	5
Страх получает рабочий график	38
Границы без пограничных войск	68
Конец ознакомительного фрагмента.	69

Кабинет конечного времени

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ

ТЕХ, КТО СТАРШЕ БОГОВ

Философско-психологический роман

АЛЕКСАНДР ЛОГВИНОВ

Москва

2026

Авторское примечание

Перед вами художественный роман. Практические приёмы в нём основаны на известных направлениях психологии: поведенческом и когнитивном подходах, гуманистической традиции, исследованиях привязанности, обучения, памяти, мотивации и принятия решений. Они даны как способы наблюдения и небольших самостоятельных экспериментов, а не как универсальное лечение.

Если переживания резко усиливаются, возникает угроза жизни или безопасности, стойкие симптомы, зависимость, насилие либо состояние, мешающее повседневной жизни, нужна очная помощь квалифицированного специалиста или

экстренной службы. Даже мудрость, прожившая миллионы лет, не заменяет врача там, где нужен врач.

Пролог. Практика после бессмертия

Когда Давид Лонгин, Авраам Самуилович и Елисей Соломонович стали смертными, первой неожиданностью оказалось расписание.

Раньше можно было отложить разговор на следующую цивилизацию. Теперь Ника сообщила, что клиент записан на десять, а в одиннадцать придёт другой. Вечность закончилась, но люди продолжали опаздывать на пятнадцать минут и требовать полного изменения жизни за оставшиеся сорок пять.

Кабинет открыли в Москве, в переулке Последнего Вывода. Такого переуллка не было на картах. Москва отнеслась к этому спокойно: в ней существовали места и с менее убедительными основаниями.

На двери написали: «Психологическая практика. Окончательных ответов не выдаём». Под надписью Елисей прикрепил листок: «Временные ответы выдаём после проверки документов». Авраам снял листок. Елисей повесил второй.

Давид предложил правило: каждый случай должен возвращать человеку больше участия в собственной жизни. Авраам добавил: сначала нужно услышать боль, иначе приём станет ремонтом без согласия владельца. Елисей добавил: всякую красивую теорию следует проверять вопросом «и что человек сможет сделать во вторник утром?».

Мария взялась за архив. Она хранила не диагнозы, а изменения гипотез: что люди думали о себе сначала, что попробовали и что обнаружили. Ника принимала клиентов и следила, чтобы их истории не превращались в собственность специалистов.

Они ещё не знали, что сто случаев привлекут внимание Министерства внутреннего порядка — учреждения, убеждённого, что всякая сложность возникает от отсутствия правильного бланка.

Первый клиент уже стоял за дверью. Он месяц собирался позвонить одному человеку и никак не находил подходящего понедельника.

Давид открыл новую книгу.

— Начнём с практики, — сказал он.

Часть I. Кабинет конечного времени

Глава 1. Звонок, который ждал понедельника

Ника положила перед Давидом карточку: «Аркадий. Срочно. По мнению клиента, срочно уже давно».

Аркадий — начальник отдела и чемпион по подготовке к началу. На приёме выяснилось: месяц откладывал один важный звонок. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Звонок, который ждал понедельника»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подго-

товки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Звонок, который ждал понедельника»: «он избегал не дела, а возможного отказа». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

В календаре уже закончились подходящие понедельники. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 2. Три версии случая «Звонок, который ждал понедельника»

Разбирая случай «Звонок, который ждал понедельника», они снова разошлись в подходах.

— Здесь нужен совет, — уверенно произнёс Авраам.

— Здесь сначала нужен вопрос, — возразил Елисей.

— Здесь нужен человек, — подвёл промежуточный итог Давид. — Он уже пришёл, что заметно упрощает задачу.

— Я хочу понять, почему Аркадий так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина

без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Звонок, который ждал понедельника» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «он избегал не дела, а возможного отказа». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Звонок, который ждал понедельника» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 3. Приём для случая «Звонок, который ждал понедельника»

Авраам достал карточку упражнения. Елисей проверил, нет ли на ней слов «просто», «навсегда» и «возьмите себя в руки». Карточка прошла проверку. Так началась практическая часть дела «Звонок, который ждал понедельника».

Приём назывался «правило двух минут». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые

данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: набрать номер и позволить себе только представиться. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «правило двух минут» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Звонок, который ждал понедельника» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 4. Практика «правило двух минут» без волшебной кнопки

Практика «правило двух минут» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникла вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: набрать номер и позволить себе только представиться. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Звонок, который ждал понедельника» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. В календаре уже закончились подходящие понедельники.

Если упражнение «правило двух минут» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали

здравый смысл конкурентом.

Глава 5. Итог случая «Звонок, который ждал понедельник»

Следующая встреча началась со слов «получилось не совсем». Елисей оживился: наконец появились данные. На столе лежало дело «Звонок, который ждал понедельника».

Результат был не сказочным: разговор оказался короче страха. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Звонок, который ждал понедельника» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Звонок, который ждал понедельника» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Звонок, который ждал понедельника» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один

проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Он избегал не дела, а возможного отказа». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 6. Черновик без права на ошибку

Первой репликой Вера стало извинение за проблему. Второй — объяснение, почему решить её невозможно.

Вера — редактор, исправлявшая даже поздравления в мессенджере. На приёме выяснилось: не могла закончить отчёт из-за стремления к идеалу. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Черновик без права на ошибку»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Черновик без права на ошибку»: «перфекционизм защищал её от оценки ценой завершения». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Идеал отказался явиться без служебной машины. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 7. Три версии случая «Черновик без права на ошибку»

Разбирая случай «Черновик без права на ошибку», они снова разошлись в подходах.

Елисей перелистнул карточку.

— Удивительно: фактов мало, выводов на три тома.

— Так люди экономят на неизвестности, — сказал Авраам.

— Не экономят, — заметил Давид. — Берут её в кредит под высокий процент.

— Я хочу понять, почему Вера так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Черновик без права на ошибку» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья:

человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «перфекционизм защищал её от оценки ценой завершения». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Черновик без права на ошибку» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 8. Приём для случая «Черновик без права на ошибку»

Ника принесла чай и напомнила: приём должен заканчиваться действием, которое помещается в обычную жизнь. Так началась практическая часть дела «Черновик без права на ошибку».

Приём назывался «разрешённый плохой черновик». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: за двадцать минут написать версию на шестьдесят процентов. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что

произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «разрешённый плохой черновик» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Черновик без права на ошибку» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 9. Практика «разрешённый плохой черновик» без волшебной кнопки

Практика «разрешённый плохой черновик» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд челове-

ческой свободы.

Личный план выглядел так: за двадцать минут написать версию на шестьдесят процентов. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Черновик без права на ошибку» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Идеал отказался явиться без служебной машины.

Если упражнение «разрешённый плохой черновик» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 10. Итог случая «Черновик без права на ошибку»

В карточке «Вера» появилась запись: упражнение работало частично. Авраам поздравил: жизнь редко работает целиком. На столе лежало дело «Черновик без права на ошибку».

ку».

Результат был не сказочным: работу приняли после двух обычных правок. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Черновик без права на ошибку» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Черновик без права на ошибку» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Черновик без права на ошибку» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Перфекционизм защищал её от оценки ценой завершения». Ниже Ника добавила: «Проверять сно-

ва, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 11. Двадцать четыре главных дела

На часах было десять. В карточке значилось имя: Тимофей. За десять минут ожидания вся жизнь была пересмотрена дважды.

Тимофей — предприниматель с ежедневником толщиной с семейную сагу. На приёме выяснилось: составлял планы, от которых уставал раньше работы. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Двадцать четыре главных дела»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Двадцать четыре главных дела»: «список заменял выбор и создавал иллюзию контроля». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Двадцать третье срочное дело требовало красиво переписать список. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 12. Три версии случая «Двадцать четыре главных

дела»

Разбирая случай «Двадцать четыре главных дела», они снова разошлись в подходах.

— Я понимаю причину, — начал Авраам.

— Ты понимаешь любимую версию причины, — сказал Елисей.

Давид поднял ладонь:

— Обе версии останутся гипотезами, пока мы не увидим, что они меняют.

— Я хочу понять, почему Тимофей так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Двадцать четыре главных дела» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «список заменял выбор и создавал иллюзию контроля». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Двадцать четыре главных дела» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 13. Приём для случая «Двадцать четыре главных дела»

Давид отказался давать великое домашнее задание. Великие задания хорошо смотрелись в пророчествах и плохо доживали до вторника. Так началась практическая часть дела «Двадцать четыре главных дела».

Приём назывался «одно главное действие». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: выбрать результат дня и три поддерживающих шага. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «одно главное действие» не поможет? —

прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика,
— сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Двадцать четыре главных дела» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 14. Практика «одно главное действие» без волшебной кнопки

Практика «одно главное действие» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: выбрать результат дня и три поддерживающих шага. Не требовалось верить в метод, лю-

бить его или опубликовать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Двадцать четыре главных дела» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Двадцать третье срочное дело требовало красиво переписать список.

Если упражнение «одно главное действие» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 15. Итог случая «Двадцать четыре главных дела»

На повторном приёме стало заметно не больше счастья, а больше свободы. Разница была небольшая снаружи и огромная внутри. На столе лежало дело «Двадцать четыре главных дела».

Результат был не сказочным: вечером впервые осталось сделанное, а не только зачёркнутое. Старый способ не исчез.

Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Двадцать четыре главных дела» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Двадцать четыре главных дела» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Двадцать четыре главных дела» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Список заменял выбор и создавал иллюзию контроля». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 16. Женщина, спасавшая всех до обеда

Дверь открылась. На пороге — Лариса, со взглядом человека, заранее планирующего отступление.

Лариса — заботливая соседка, коллега и стихийная служба спасения. На приёме выяснилось: помогала всем и злилась, что никто не помогает ей. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Женщина, спасавшая всех до обеда»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Женщина, спасавшая всех до обеда»: «непроизнесённая цена помощи превращала добро в счёт». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Окружающие пережили её недоступность целых сорок минут. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 17. Три версии случая «Женщина, спасавшая всех до обеда»

Разбирая случай «Женщина, спасавшая всех до обеда», они снова разошлись в подходах.

— Человек хочет перестать чувствовать неприятное, — сказал Авраам.

— Человек хочет, чтобы неприятное перестало быть правдой, — уточнил Елисей.

— А наша работа — не обещать невозможного, — заключил Давид.

— Я хочу понять, почему Лариса так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Женщина, спасавшая всех до обеда» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «непроизнесённая цена помощи превращала добро в счёт». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Женщина, спасавшая всех до обеда» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 18. Приём для случая «Женщина, спасавшая всех до обеда»

— Метод должен возвращать человеку участие, — сказал Давид. — Если он превращает нас в новых владельцев его жизни, метод неисправен. Так началась практическая часть дела «Женщина, спасавшая всех до обеда».

Приём назывался «дневник энергии и согласия». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: перед помощью спрашивать себя о желании, ресурсе и цене. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «дневник энергии и согласия» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Женщина, спасавшая всех до обеда» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методiku не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 19. Практика «дневник энергии и согласия» без волшебной кнопки

Практика «дневник энергии и согласия» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: перед помощью спрашивать себя о желании, ресурсе и цене. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Женщина, спасавшая всех до обеда» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал»,

а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Окружающие пережили её недоступность целых сорок минут.

Если упражнение «дневник энергии и согласия» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 20. Итог случая «Женщина, спасавшая всех до обеда»

Спустя несколько дней Ника открыла дверь. На пороге — Лариса, с выражением человека, обнаружившего, что перемены не обязаны сопровождаться молнией. На столе лежало дело «Женщина, спасавшая всех до обеда».

Результат был не сказочным: два отказа вернули ей вечер и хорошее настроение. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Женщина, спасавшая всех до обеда» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хо-

телось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Женщина, спасавшая всех до обеда» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Женщина, спасавшая всех до обеда» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Непроизнесённая цена помощи превращала добро в счёт». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 21. Первый клиент после вечности

Дверь кабинета в переулке Последнего Вывода открылась. На пороге — Лев; проблема опоздала на несколько лет.

Лев — старый знакомый Давида, привыкший искать окончательный ответ. На приёме выяснилось: хотел узнать един-

ственно правильный способ жить. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Первый клиент после вечности»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Первый клиент после вечности»: «желание гарантии было страхом собственной ответственности». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

На гарантийном талоне жизни снова не оказалось печати. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 22. Три версии случая «Первый клиент после вечности»

Разбирая случай «Первый клиент после вечности», они снова разошлись в подходах.

— Начнём с того, что происходит, — предложил Авраам Самуилович.

— Начнём с того, что человек говорит о происходящем, — поправил Елисей Соломонович.

— А закончим тем, что можно проверить, — сказал Давид.

— Я хочу понять, почему Лев так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Первый клиент после вечности» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «желание гарантии было страхом собственной ответственности». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Первый клиент после вечности» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 23. Приём для случая «Первый клиент после веч-

ности»

Давид подвинул к клиенту чистый лист. Чистые листы пугали людей меньше, чем готовые диагнозы, и оставляли больше места для выбора. Так началась практическая часть дела «Первый клиент после вечности».

Приём назывался «малый обратимый эксперимент». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: на неделю выбрать один способ и наблюдать последствия. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «малый обратимый эксперимент» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Да-

вид.

Для случая «Первый клиент после вечности» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 24. Практика «малый обратимый эксперимент» без волшебной кнопки

Практика «малый обратимый эксперимент» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: на неделю выбрать один способ и наблюдать последствия. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Первый клиент после вечности» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каж-

дый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. На гарантийном талоне жизни снова не оказалось печати.

Если упражнение «малый обратимый эксперимент» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 25. Итог случая «Первый клиент после вечности»

Через неделю карточка с именем «Лев» снова лежала перед Давидом. Торжественной музыки не было, и это считалось хорошим признаком. На столе лежало дело «Первый клиент после вечности».

Результат был не сказочным: он получил не истину, а опыт, который мог проверить. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Первый клиент после вечности» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Первый клиент после вечности» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

В тот вечер в кабинет пришло первое письмо из Министерства внутреннего порядка. Ведомство интересовалось, почему у психологов нет утверждённого ответа на человека. Давид написал: «Потому что человек присутствует при решении». Письмо вернулось с просьбой выражаться менее опасно.

В деле записали: «Желание гарантии было страхом собственной ответственности». Ниже Ника добавила: «Проверить снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Практическая памятка части

Приём

Когда полезен

Первый шаг

Правило двух минут

Месяц откладывал один важный звонок

Набрать номер и позволить себе только представиться

Разрешённый плохой черновик

Не могла закончить отчёт из-за стремления к идеалу

За двадцать минут написать версию на шестьдесят про-

центов

Одно главное действие

Составлял планы, от которых уставал раньше работы

Выбрать результат дня и три поддерживающих шага

Дневник энергии и согласия

Помогала всем и злилась, что никто не помогает ей

Перед помощью спрашивать себя о желании, ресурсе и цене
не

Малый обратимый эксперимент

Хотел узнать единственно правильный способ жить

На неделю выбрать один способ и наблюдать последствия

*Памятка не является рецептом для всех. Выбирайте
один небольшой приём, проверяйте его последствия и меняйте
его вместе с обстоятельствами*

Страх получает рабочий график

Часть II. Страх получает рабочий график

Глава 26. Тревога, выходящая в ночную смену

Ника положила перед Давидом карточку: «Майя. Срочно.

По мнению клиента, срочно уже давно».

Майя — архитектор, чей ум после полуночи строил катастрофы. На приёме выяснилось: ночами решала проблемы, которых днём ещё не было. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Тревога, выходящая в ночную смену»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Тревога, выходящая в ночную смену»: «мозг путал постоянное обдумывание с полезной подготовкой». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Тревога потребовала доплату за перенос смены. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 27. Три версии случая «Тревога, выходящая в ноч-

ную смену»

Разбирая случай «Тревога, выходявшая в ночную смену», они снова разошлись в подходах.

— Здесь нужен совет, — уверенно произнёс Авраам.

— Здесь сначала нужен вопрос, — возразил Елисей.

— Здесь нужен человек, — подвёл промежуточный итог Давид. — Он уже пришёл, что заметно упрощает задачу.

— Я хочу понять, почему Майя так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Тревога, выходявшая в ночную смену» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «мозг путал постоянное обдумывание с полезной подготовкой». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает сво-

боду действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Тревога, выходявшая в ночную смену» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 28. Приём для случая «Тревога, выходявшая в ночную смену»

Авраам достал карточку упражнения. Елисей проверил, нет ли на ней слов «просто», «навсегда» и «возьмите себя в руки». Карточка прошла проверку. Так началась практическая часть дела «Тревога, выходявшая в ночную смену».

Приём назывался «назначенное время для тревоги». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: записывать страхи и разбирать их ежедневно с 18:30 до 18:50. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «назначенное время для тревоги» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика,
— сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Тревога, выходящая в ночную смену» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 29. Практика «назначенное время для тревоги» без волшебной кнопки

Практика «назначенное время для тревоги» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: записывать страхи и разбирать их ежедневно с 18:30 до 18:50. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть

последствия.

В деле «Тревога, выходявшая в ночную смену» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Тревога потребовала доплату за перенос смены.

Если упражнение «назначенное время для тревоги» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 30. Итог случая «Тревога, выходявшая в ночную смену»

Следующая встреча началась со слов «получилось не совсем». Елисей оживился: наконец появились данные. На столе лежало дело «Тревога, выходявшая в ночную смену».

Результат был не сказочным: ночные мысли начали ждать приёма и терять важность. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Тревога, выходявшая в ночную сме-

ну» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Тревога, выходявшая в ночную смену» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Тревога, выходявшая в ночную смену» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Мозг путал постоянное обдумывание с полезной подготовкой». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 31. Доклад перед ста воображаемыми судьями

Первой репликой Глеб стало извинение за проблему. Второй — объяснение, почему решить её невозможно.

Глеб — инженер, прекрасно говоривший только с выключе-

ченным микрофоном. На приёме выяснилось: боялся выступлений и избегал повышения. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Доклад перед ста воображаемыми судьями»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Доклад перед ста воображаемыми судьями»: «избегание сохраняло страх непроверенным». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Микрофон оказался менее критичным, чем его внутренняя редакция. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 32. Три версии случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями»

Разбирая случай «Доклад перед ста воображаемыми судьями», они снова разошлись в подходах.

Елисей перелистнул карточку.

— Удивительно: фактов мало, выводов на три тома.

— Так люди экономят на неизвестности, — сказал Авраам.

— Не экономят, — заметил Давид. — Берут её в кредит под высокий процент.

— Я хочу понять, почему Глеб так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «избегание сохраняло страх непроверенным». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком

быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Доклад перед ста воображаемыми судьями» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 33. Приём для случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями»

Ника принесла чай и напомнила: приём должен заканчиваться действием, которое помещается в обычную жизнь. Так началась практическая часть дела «Доклад перед ста воображаемыми судьями».

Приём назывался «лестница постепенного приближения». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: сначала записать минутное видео, затем выступить перед двумя коллегами. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «лестница постепенного приближения» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 34. Практика «лестница постепенного приближения» без волшебной кнопки

Практика «лестница постепенного приближения» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: сначала записать минутное видео, затем выступить перед двумя коллегами. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Доклад перед ста воображаемыми судьями» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и

«провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Микрофон оказался менее критичным, чем его внутренняя редакция.

Если упражнение «лестница постепенного приближения» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 35. Итог случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями»

В карточке «Глеб» появилась запись: упражнение сработало частично. Авраам поздравил: жизнь редко работает целиком. На столе лежало дело «Доклад перед ста воображаемыми судьями».

Результат был не сказочным: через месяц он провёл короткий доклад без побега. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Доклад перед ста воображаемыми судьями» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент,

когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Доклад перед ста воображаемыми судьями» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Доклад перед ста воображаемыми судьями» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Избегание сохраняло страх непроверенным». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 36. Новости о конце всего

На часах было десять. В карточке значилось имя: Софья. За десять минут ожидания вся жизнь была пересмотрена дважды.

Софья — учительница, проверявшая ленту раньше соб-

ственного пульса. На приёме выяснилось: читала новости каждые пять минут и теряла способность действовать. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Новости о конце всего»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Новости о конце всего»: «неопределённость заставляла её искать ещё сведения, но не давала опоры». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Мир не закончился между уведомлениями, чем слегка её оскорбил. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 37. Три версии случая «Новости о конце всего»

Разбирая случай «Новости о конце всего», они снова разошлись в подходах.

— Я понимаю причину, — начал Авраам.

— Ты понимаешь любимую версию причины, — сказал

Елисей.

Давид поднял ладонь:

— Обе версии останутся гипотезами, пока мы не увидим, что они меняют.

— Я хочу понять, почему Софья так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Новости о конце всего» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «неопределённость заставляла её искать ещё сведения, но не давала опоры». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком

быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Новости о конце всего» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 38. Приём для случая «Новости о конце всего»

Давид отказался давать великое домашнее задание. Великие задания хорошо смотрелись в пророчествах и плохо доживали до вторника. Так началась практическая часть дела «Новости о конце всего».

Приём назывался «информационные окна». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: читать две выбранные сводки утром и вечером, затем делать одно полезное действие. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «информационные окна» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Новости о конце всего» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 39. Практика «информационные окна» без волшебной кнопки

Практика «информационные окна» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: читать две выбранные сводки утром и вечером, затем делать одно полезное действие. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Новости о конце всего» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Мир не закончился между уведомлениями, чем слегка её оскорбил.

Если упражнение «информационные окна» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 40. Итог случая «Новости о конце всего»

На повторном приёме стало заметно не больше счастья, а больше свободы. Разница была небольшая снаружи и огромная внутри. На столе лежало дело «Новости о конце всего».

Результат был не сказочным: вернулось внимание к ученикам и близким. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Новости о конце всего» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Новости о конце всего» закрыт? —

спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Новости о конце всего» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Неопределённость заставляла её искать ещё сведения, но не давала опоры». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 41. Пульс под следствием

Дверь открылась. На пороге — Роман, со взглядом человека, заранее планирующего отступление.

Роман — юрист, допрашивавший собственное тело без адвоката. На приёме выяснилось: постоянно проверял симптомы и искал диагнозы. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Пульс под следствием»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Дей-

ствий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Пульс под следствием»: «проверка на минуту успокаивала и надолго усиливала тревогу». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Поисковик лишился самого настойчивого ночного консультанта. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 42. Три версии случая «Пульс под следствием»

Разбирая случай «Пульс под следствием», они снова разошлись в подходах.

— Человек хочет перестать чувствовать неприятное, — сказал Авраам.

— Человек хочет, чтобы неприятное перестало быть правдой, — уточнил Елисей.

— А наша работа — не обещать невозможного, — заключил Давид.

— Я хочу понять, почему Роман так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Пульс под следствием» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только подтверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «проверка на минуту успокаивала и надолго усиливала тревогу». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Пульс под следствием» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 43. Приём для случая «Пульс под следствием»

— Метод должен возвращать человеку участие, — сказал Давид. — Если он превращает нас в новых владельцев его жизни, метод неисправен. Так началась практическая часть дела «Пульс под следствием».

Приём назывался «пауза перед перепроверкой». Давид

объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: при новом симптоме записать факт, следовать плану врача и отложить поиск в интернете. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «пауза перед перепроверкой» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Пульс под следствием» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 44. Практика «пауза перед перепроверкой» без вол-

шебной кнопки

Практика «пауза перед перепроверкой» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: при новом симптоме записать факт, следовать плану врача и отложить поиск в интернете. Не требовалось верить в метод, любить его или публиковать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Пульс под следствием» Давид попросил оценивать результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Поисковик лишился самого настойчивого ночного консультанта.

Если упражнение «пауза перед перепроверкой» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к

подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 45. Итог случая «Пульс под следствием»

Спустя несколько дней Ника открыла дверь. На пороге — Роман, с выражением человека, обнаружившего, что перемены не обязаны сопровождаться молнией. На столе лежало дело «Пульс под следствием».

Результат был не сказочным: число проверок уменьшилось, а медицинские решения стали спокойнее. Старый способ не исчез. Он просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Пульс под следствием» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Пульс под следствием» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Пульс под следствием» в архиве стало на

один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Проверка на минуту успокаивала и надолго усиливала тревогу». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Глава 46. Дверь с пятью ручками

Дверь кабинета в переулке Последнего Вывода открылась. На пороге — Аида; проблема опоздала на несколько лет.

Аида — дизайнер, превращавшая любой выбор в государственный экзамен. На приёме выяснилось: не могла выбрать между двумя работами. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необходимость что-либо менять.

— Что вы уже пробовали в случае «Дверь с пятью ручками»? — спросил Давид. Ответ занял несколько минут и в основном состоял из мыслей, обещаний и подготовки. Действий в нём было мало. Авраам слушал тревогу за словами; Елисей считал места, где объяснение становилось удобнее факта.

Ника записала на полях дела «Дверь с пятью ручками»: «она требовала от решения знания будущего». Это не было диагнозом. Это была рабочая гипотеза — версия, которую предстояло проверить поведением, а не уважительным кивком.

Будущее отказалось заранее подписывать акт выполненных работ. Давид не улыбнулся. По крайней мере, профессионально.

Глава 47. Три версии случая «Дверь с пятью ручками»

Разбирая случай «Дверь с пятью ручками», они снова разошлись в подходах.

— Начнём с того, что происходит, — предложил Авраам Самуилович.

— Начнём с того, что человек говорит о происходящем, — поправил Елисей Соломонович.

— А закончим тем, что можно проверить, — сказал Давид.

— Я хочу понять, почему Аида так поступает, — сказал Авраам. — Если причина станет ясной, появится сочувствие.

— Сочувствие полезно, — ответил Елисей, — но причина без следующего шага быстро становится дорогим креслом: удобно сидеть и не двигаться.

Для случая «Дверь с пятью ручками» они рассмотрели три версии. Первая: поведение защищает от боли. Вторая: оно когда-то приносило награду и закрепилось. Третья: человек живёт внутри истории о себе и замечает только под-

тверждения. Все три могли быть верны частично; ни одна не имела права объявлять остальные незаконными.

Давид сформулировал осторожно: «она требовала от решения знания будущего». Затем добавил: — Объяснение считается полезным, если увеличивает свободу действия. Если после него человек может только подробнее рассказать, почему обречён, мы произвели красивую клетку.

Авраам согласился не сразу. Елисей согласился слишком быстро, чтобы успеть это подчеркнуть. Спор о случае «Дверь с пятью ручками» закончился временным миром — самым прочным видом мира среди психологов.

Глава 48. Приём для случая «Дверь с пятью ручками»

Давид подвинул к клиенту чистый лист. Чистые листы пугали людей меньше, чем готовые диагнозы, и оставляли больше места для выбора. Так началась практическая часть дела «Дверь с пятью ручками».

Приём назывался «матрица ценностей и обратимости». Давид объяснил его без торжественности: это не волшебство и не доказательство правильного характера. Это способ получить новые данные там, где старый автоматизм выдаёт один и тот же результат.

Первый шаг был конкретным: оценить варианты по трём ценностям и сроку возможного пересмотра. Упражнение следовало выполнить в заранее выбранное время и записать три вещи: что произошло, что почувствовал человек и что стало возможным после действия.

— А если приём «матрица ценностей и обратимости» не поможет? — прозвучал обязательный вопрос.

— Тогда мы узнаем, где именно задача слишком велика, — сказал Авраам.

— Или где вы тайно выполняли другую задачу, — добавил Елисей.

— Неудача эксперимента — тоже результат, если вы не превращаете её в характеристику личности, — завершил Давид.

Для случая «Дверь с пятью ручками» шаг уменьшили до размера, который можно было выполнить в плохой день. Хорошие дни в методику не закладывали: они приходили без расписания и любили приписывать себе чужую работу.

Глава 49. Практика «матрица ценностей и обратимости» без волшебной кнопки

Практика «матрица ценностей и обратимости» была устроена просто. Сначала нужно заметить пусковой момент, затем назвать привычную реакцию и только после этого вставить новый небольшой выбор. Между чувством и действием не возникала вечность — появлялось несколько секунд человеческой свободы.

Личный план выглядел так: оценить варианты по трём ценностям и сроку возможного пересмотра. Не требовалось

верить в метод, любить его или опубликовать вдохновляющий отчёт. Требовалось попробовать достаточно честно, чтобы увидеть последствия.

В деле «Дверь с пятью ручками» Давид попросил оценить результат не словами «успех» и «провал», а четырьмя вопросами: что стало легче; что осталось трудным; какую цену потребовал новый способ; что стоит изменить в следующей попытке.

Авраам напомнил о поддержке: новый навык легче закрепляется рядом с человеком, который не превращает каждый сбой в экзамен. Елисей напомнил о среде: сила воли часто проигрывает предмету, лежащему в двадцати сантиметрах от руки. Будущее отказалось заранее подписывать акт выполненных работ.

Если упражнение «матрица ценностей и обратимости» усиливало боль, мешало безопасности или касалось состояния, требующего лечения, его следовало остановить и обратиться к подходящему специалисту. Даже древнейшие психологи не считали здравый смысл конкурентом.

Глава 50. Итог случая «Дверь с пятью ручками»

Через неделю карточка с именем «Аида» снова лежала перед Давидом. Торжественной музыки не было, и это считалось хорошим признаком. На столе лежало дело «Дверь с пятью ручками».

Результат был не сказочным: выбрала проект на три месяца вместо клятвы на вечность. Старый способ не исчез. Он

просто перестал быть единственным, а это в практике ценилось выше красивых обещаний.

В рассказе о случае «Дверь с пятью ручками» прозвучали срыв, одна удачная попытка и момент, когда хотелось всё объявить бессмысленным. Давид отметил именно этот момент: навык начинался не там, где человек действовал идеально, а там, где после сбоя возвращался без самоуничтожения.

— Значит, случай «Дверь с пятью ручками» закрыт? — спросил Авраам.

— Значит, появился рабочий ответ на этой неделе, — сказал Давид.

— Осторожнее, — предупредил Елисей. — Ещё немного, и мы начнём уважать реальность.

После случая «Дверь с пятью ручками» в архиве стало на один окончательный ответ меньше и на один проверенный шаг больше. Давид считал это хорошей статистикой, хотя Министерство внутреннего порядка предпочитало обратное.

В деле записали: «Она требовала от решения знания будущего». Ниже Ника добавила: «Проверять снова, когда изменятся обстоятельства». Так случай закрыли, не запирая человека внутри вывода.

Практическая памятка части

Приём

Когдалезен

Первый шаг

Назначенное время для тревоги

Ночами решала проблемы, которых днём ещё не было

Записывать страхи и разбирать их ежедневно с 18:30 до

18:50

Лестница постепенного приближения

Боялся выступлений и избегал повышения

Сначала записать минутное видео, затем выступить перед

двумя коллегами

Информационные окна

Читала новости каждые пять минут и теряла способность
действовать

Читать две выбранные сводки утром и вечером, затем де-
лать одно полезное действие

Пауза перед перепроверкой

Постоянно проверял симптомы и искал диагнозы

При новом симптоме записать факт, следовать плану вра-
ча и отложить поиск в интернете

Матрица ценностей и обратимости

Не могла выбрать между двумя работами

Оценить варианты по трём ценностям и сроку возможного
пересмотра

*Памятка не является рецептом для всех. Выбирайте
один небольшой приём, проверяйте его последствия и меняй-
те вместе с обстоятельствами*

Границы без пограничных войск

Часть III. Границы без пограничных войск

Глава 51. Да, сказанное против себя

Ника положила перед Давидом карточку: «Инга. Срочно.

По мнению клиента, срочно уже давно».

Инга — бухгалтер, соглашавшаяся быстрее, чем понимала вопрос. На приёме выяснилось: не умела отказывать коллегам. Клиент излагал дело обстоятельно, словно надеялся, что достаточное количество подробностей отменит необхо

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.