

— НАУКА БУДУЩЕГО —

ЧЁТНАЯ И НЕЧЁТНАЯ СТОРОНА ПСИХИКИ

Психический градиент:
как ориентироваться и переключаться
между состояниями



— ФЕНИКС ФЛАММ —

Феникс Фламм

**Чётная и нечётная
сторона психики**

«Автор»

2026

Фламм Ф.

Чётная и нечётная сторона психики / Ф. Фламм — «Автор»,
2026

Основной вопрос этой книги: как ориентироваться и переключаться между двумя состояниями — чёт и нечёт. Монография вводит понятие психического градиента — направления движения состояния. Состояние может быть направлено внутрь — это чёт — или наружу — это нечёт. Речь идёт именно о состоянии, а не о типе личности. Психический градиент меняется — от ситуации к ситуации, от минуты к минуте. Это не интроверсия и не экстраверсия, которые описывают устойчивое свойство человека. Градиент описывается через три эквивалентных языка: чёт и нечёт, вдох и выдох, внутрь и наружу. Все три обозначают одно — направление, а не оценку. В работе разбираются шесть базовых состояний: тревога, усталость, обида, вдохновение, любовь, потеря. Теоретическая часть включает градиентную индексацию, мостовой вопрос и различение трёх нулевых режимов — баланс, петля, фон. Прикладная часть описывает четыре инструмента: дневник состояний, разговор с другим, работу с группой, связь с телом.

© Фламм Ф., 2026

© Автор, 2026

Феникс Фламм

Чётная и нечётная сторона психики

ПСИХИЧЕСКИЙ ГРАДИЕНТ: КАК ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ И ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ
МЕЖДУ СОСТОЯНИЯМИ

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Улица Сознания.

Часть I. Принцип.

- Глава 1. Психический градиент: три языка одного.
- Глава 2. Почему именно две стороны.
- Глава 3. Чёт — не значит «хорошо»: градиент без оценки.
- Глава 4. Градиентная индексация: как определить сторону.

Часть II. Практика.

- Глава 5. Вдох: движение внутрь.
- Глава 6. Выдох: движение наружу.
- Глава 7. Мостовой вопрос.
- Глава 8. Переход: изнутри наружу.
- Глава 9. Переход: снаружи внутрь.
- Глава 10. Баланс: когда направлений нет.

Часть III. Примеры.

- Глава 11. Тревога: сигнал или ловушка.
- Глава 12. Усталость: принять или отпустить.
- Глава 13. Обида: впитать или выразить.
- Глава 14. Вдохновение: принять или отдать.
- Глава 15. Любовь: принять или дарить.
- Глава 16. Потеря: признать или проститься.

Часть IV. Применение.

- Глава 17. Дневник состояний.
- Глава 18. Разговор с другим.
- Глава 19. Работа с группой.
- Глава 20. Связь с телом.

Эпилог. Карта, которая всегда с вами.

Послесловие. От автора.

Приложения.

- А. Шпаргалка.
- В. Дневник состояний (шаблон).
- С. Партитуры переходов.
- D. Градиентная карта.
- Е. Словарь градиента.
- F. Хрустальный мост: глубинная модель.

Глоссарий.

ПРОЛОГ. УЛИЦА СОЗНАНИЯ

Мы живём в мире, где у всего две стороны.

У улиц — чётная и нечётная. По чётной вы идёте в одну сторону, по нечётной — в другую. У рек — левый и правый берег. У дыхания — вдох и выдох. У монеты — орёл и решка. Мы привыкли к этой двойственности. Без неё не смогли бы ориентироваться.

А теперь представьте город, где у домов нет номеров. На всех зданиях — одно и то же: «Улица Сознания». Вы идёте. Видите десятки домов. И не можете понять, какой из них ваш. Вы знаете, что где-то здесь ваша дверь. Но не можете её найти. Так мы живём внутри собственной психики.

I

«Мне тревожно». «Мне грустно». «Я в порядке». «Я не в порядке».

Эти слова — как таблички «Улица Сознания» на всех домах сразу. Они обозначают территорию. Но не дают адреса. Называют состояние. Но не показывают, куда оно движется.

Тревога может быть сигналом: «Что-то важно, обрати внимание».

Тревога может быть ловушкой: «Всё плохо, беги, прячься, замри».

Грусть может быть прощанием: «Что-то ушло, я это признаю».

Грусть может быть застреванием: «Я никогда не выберусь, это навсегда».

Одно слово. Два разных дома. Два разных направления.

У нас нет разметки, чтобы их различить.

И это не только про тревогу или грусть. Любое состояние может застрять. Любое может стать фоном. Об этом — дальше.

II

Представьте, что вы идёте по Улице Сознания.

С одной стороны — чётные номера: 2, 4, 6, 8...

По этой стороне вы двигаетесь внутрь — к признанию, к принятию, к контакту с собой.

С другой — нечётные: 1, 3, 5, 7...

По этой стороне вы двигаетесь наружу — к действию, к выражению, к отдаче.

Это не просто разные стороны. Это два направления движения. Как вдох и выдох.

Чётная сторона — вдох. Воздух входит. Впечатление приходит. Признание случается.

Нечётная сторона — выдох. Воздух выходит. Действие идёт. Выражение случается.

У этого движения есть имя. Психический градиент. Градиент — это направление. Куда движется ваше состояние: внутрь или наружу. Чёт или нечёт. Вдох или выдох.

Три языка — одна суть.

И есть третье. Когда направлений нет. Тишина. Пауза. Покой. Мы назовём это балансом. Об этом — позже.

Вы знаете: если нужно на чётную сторону — просто переходите улицу. Вы не блуждаете. Не гадаете. Видите номер — и понимаете, где вы.

Представьте, что та же разметка появляется внутри.

У каждого состояния — две стороны.

Не «хорошая» и «плохая». Не «правильная» и «неправильная».

Разные направления движения: внутрь или наружу.

Чётная сторона — не хорошо. Нечётная — не плохо.

Это просто разные стороны одной монеты.

Обе нужны. Обе — часть пути.

III

Эта книга — о том, как впервые разметить эту территорию.

Мы не будем изобретать новую психологию. Не будем придумывать сложные термины. Возьмём простую идею — у каждого состояния есть психический градиент — и научимся его видеть.

Вы узнаете:

· У одного и того же чувства может быть чётная сторона — внутрь: «Я принимаю это, я в контакте с собой».

· И нечётная — наружу: «Я действую, я выражаю, я отдаю».

· Вы можете определить, на какой стороне вы сейчас.

· И выбрать, перейти или остаться.

Иногда зрелость — перейти на чётную сторону. Сделать вдох. Принять.

Иногда зрелость — перейти на нечётную. Сделать выдох. Отпустить.

Но чаще всего зрелость — в том, чтобы видеть, где вы, и знать, что можно перейти.

И у тела есть свой градиент. Дыхание. Поза. Напряжение. Об этом — в своё время.

IV

Самое важное — не то, что у состояний две стороны. А то, что между ними можно переходить.

Вы не застряли на одной стороне навсегда. Вы можете перейти улицу.

Иногда для этого нужен один вопрос.

Иногда — одно дыхание.

Иногда — просто признание: «Ага, я сейчас на нечётной. Я могу перейти, если захочу».

Эта книга — не о том, как исправить себя.

Она о том, как наконец увидеть, куда движется ваш градиент.

Пока вы не знаете, на какой стороне улицы стоите, — вы не можете выбрать, перейти или остаться.

А когда знаете — у вас появляется выбор.

V

Мы пройдем по разным состояниям. На каждом — посмотрим на чётную и нечётную сторону. Научимся определять градиент. Научимся переходить.

В конце у вас будет карта. Не чужая. Не из учебника. Ваша собственная.

Вы сможете смотреть на своё состояние и спрашивать:

· Что со мной сейчас?

· Куда движется — внутрь или наружу?

· Что сейчас нужно?

Три вопроса. Один адрес.

И вдруг — вы больше не блуждаете. Вы знаете, где вы. И знаете, куда можете пойти.

VI

Город психики не дан нам в готовом виде. Мы строим его сами. Каждым выбором. Каждым вопросом. Каждым переходом с одной стороны на другую.

Эта книга — не про то, как найти «правильный» дом.

Она про то, как научиться читать номера.

Когда номера есть — вы больше не теряетесь.

Вы просто идёте по Улице Сознания. Смотрите на дома. Выбираете сторону. Дышите.

Вдох — внутрь. Выдох — наружу. Чёт — нечёт.

Это ваш психический градиент.

В конце книги — приложения. Шпаргалка. Дневник. Партитуры. Карта. Словарь. Они — часть карты. Возвращайтесь к ним.

Карта, которую вы получите, — не из книги. Она — из вас.

Книга даёт разметку. Адреса вы находите сами.

И знаете: в этом городе у вас есть адрес.

ЧАСТЬ I. ПРИНЦИП

Прежде чем переходить — надо увидеть, откуда и куда.

Три вопроса. Одна минута. И вы снова в градиенте.

Глава 1. Психический градиент: три языка одного

1.1. Один вопрос перед началом

Что вы чувствуете прямо сейчас?

Не «что вы думаете». Не «что вы делаете». А что чувствуете.

Может, усталость. Может, спокойствие. Может, лёгкое беспокойство. Может — ничего особенного. Просто «нормально».

Это и есть состояние. То, что с вами сейчас.

Мы редко его замечаем. Живём внутри — и не смотрим на него. Как рыба, которая не знает, что такое вода.

Эта книга — о том, как смотреть на состояние. Не чтобы исправить. Чтобы видеть, где вы. И первое, что нужно увидеть, — направление.

1.2. У состояния есть направление

Состояние — не точка. Это движение.

Прямо сейчас что-то входит в вас. Свет за окном. Звук. Мысль. Память. Ощущение в теле. Чья-то интонация. Это вход.

Прямо сейчас что-то выходит из вас. Дыхание. Напряжение. Слово. Взгляд. Решение. Это выход.

Даже когда вы просто сидите и читаете — что-то входит (буквы, смысл, образ) и что-то выходит (внимание, дыхание, тепло).

У каждого состояния есть направление.

Одно из двух:

- внутрь — когда что-то приходит в вас;
- наружу — когда что-то идёт из вас.

Это направление мы назовём психическим градиентом.

1.3. Что такое градиент

Слово градиент означает направление изменения.

Склон холма. Вы стоите на нём. У склона есть направление — вверх или вниз. Это градиент.

Река. Вода течёт — в одну сторону. Это градиент.

Дыхание. Воздух входит — и выходит. Это градиент.

Психический градиент — направление вашего состояния. Куда движется то, что с вами сейчас: внутрь или наружу.

Градиент — не оценка. Не «хорошо» и не «плохо». Не «сильно» и не «слабо».

Это стрелка. Куда идёт движение.

1.4. Три языка одного

У этого движения есть три способа его назвать. Три языка. Каждый — об одном и том же.

Первый язык: чёт и нечёт

Самый простой.

- Чётная сторона — движение внутрь.
- Нечётная сторона — движение наружу.

Почему так? Потому что чёт — это начало. Точка отсчёта. С неё всё начинается. Чёт — вход.

Нечёт — продолжение. Первый шаг. Нечёт — выход.

Чёт — это вход. Нечёт — это выход.

Второй язык: вдох и выдох

Самый живой.

· Вдох — движение внутрь.

· Выдох — движение наружу.

Вдох — точка отсчёта. Вспомните: жизнь начинается с первого вдоха. До вдоха — не жизнь. После — жизнь.

Вдох первичен. Выдох — продолжение. Нельзя выдохнуть, не вдохнув.

Вдох — это чёт. Выдох — это нечёт.

Третий язык: внутрь и наружу

Самый точный.

· Внутрь — движение к себе.

· Наружу — движение от себя.

Это не «эгоизм / альтруизм». Не «замкнутость / открытость». Просто направление.

Признание идёт внутрь. Действие идёт наружу.

Внутрь — это чёт. Наружу — это нечёт.

1.5. Почему это одно и то же

Кажется, что это три разных понятия. Чёт и нечёт — математика. Вдох и выдох — биология. Внутрь и наружу — направление.

Но это один градиент, увиденный с трёх сторон.

Смотрите.

· Чёт — вдох — внутрь.

· Нечёт — выдох — наружу.

Одно и то же движение.

Когда вы вдыхаете — что-то входит в вас. Это внутрь. Это чёт.

Когда вы выдыхаете — что-то выходит из вас. Это наружу. Это нечёт.

Три языка — одна суть.

Зачем три? Потому что разные ситуации требуют разных языков.

В философии и структуре удобно говорить чёт и нечёт. Это структурный язык.

В телесной практике удобно говорить вдох и выдох. Это живой язык.

В повседневности удобно говорить внутрь и наружу. Это точный язык.

Но все три описывают одно: направление вашего состояния.

1.6. Полное определение

Итак.

Психический градиент — это направление движения состояния.

Он может быть внутрь (чёт, вдох) или наружу (нечёт, выдох).

Градиент не оценивает состояние. Он показывает, куда оно движется.

Это простое определение. Но за ним — вся книга.

Потому что у каждого состояния есть градиент. У тревоги. У усталости. У обиды. У вдохновения. У любви. У потери.

И каждое состояние можно определить — куда оно движется. А если можно определить — можно выбрать. Остаться. Или перейти.

1.7. Пример: тревога

Возьмём тревогу. Простое состояние, знакомое каждому.

Тревога на чётной стороне — движение внутрь.

Что-то приходит. Сигнал. Внимание. Ощущение. Я впитываю. Я замечаю. Я признаю, что что-то важно.

Это вдох. Это чёт. Это внутрь.

Тревога на нечётной стороне — движение наружу.

Что-то идёт из меня. Действие. Реакция. Слово. Я отвечаю. Я справляюсь. Я делаю шаг.

Это выдох. Это нечёт. Это наружу.

Одно слово — тревога. Два разных состояния. Два разных градиента.

Вот почему важно видеть градиент. Потому что «мне тревожно» — это не адрес. А «тревога на вдохе» или «тревога на выдохе» — уже адрес.

1.8. Пример: радость

Возьмём радость.

Радость на чётной стороне — внутрь.

Что-то приходит. Подарок. Встреча. Хорошая новость. Я принимаю. Я впитываю. Я открыт.

Это вдох. Это чёт.

Радость на нечётной стороне — наружу.

Что-то идёт из меня. Смех. Прыжок. Объятие. Я выражаю. Я делюсь. Я отдаю.

Это выдох. Это нечёт.

Одно слово — радость. Два разных градиента.

Позже мы увидим: тот же принцип работает для любого состояния.

1.9. Пример: усталость

Возьмём усталость. Нейтральное состояние. Ни плохое, ни хорошее.

Усталость на чётной стороне — внутрь.

Я признаю, что устал. Замедляюсь. Позволяю себе отдохнуть.

Это вдох. Это чёт.

Усталость на нечётной стороне — наружу.

Я меняю деятельность. Иду гулять. Делаю что-то другое.

Это выдох. Это нечёт.

Одно слово — усталость. Два разных градиента.

Этот пример важен: усталость — не эмоция, а состояние тела. И даже у неё есть градиент.

1.10. Это не интроверсия и экстраверсия

Читатель, знакомый с психологией, здесь насторожится.

«Внутрь и наружу». «Движение к себе и от себя». Неужели это просто переименованные интроверт и экстраверт?

Нет. Разница принципиальная.

Интроверсия и экстраверсия — это про черту.

Про устойчивое свойство. Про то, какой вы человек. Интроверт восстанавливается в одиночестве. Экстраверт — в общении. Это тип. Он не меняется от ситуации к ситуации. Вы интроверт сегодня, завтра, через год.

Градиент — это про состояние.

Про направление того, что с вами сейчас. Внутрь или наружу. Это не тип. Это движение. Оно меняется каждый час. Иногда — каждую минуту.

Градиент меняется не только от ситуации к ситуации.

Он меняется внутри одной ситуации.

На вечеринке: сначала на выдохе — говорил, шутил. Потом на вдохе — устал, слушал, наблюдал.

Это не противоречие. Это жизнь.

Коротко.

Интроверсия и экстраверсия — кто вы. Устойчиво. Тип.

Градиент — где вы. Изменчиво. Состояние.

Пример.

Интроверт после вечеринки чувствует истощение. Ему нужно одиночество. Это черта. Это про него как человека.

Но в момент вечеринки у него есть градиент. Он мог быть на вдохе — слушал, впитывал, наблюдал. Или на выдохе — говорил, шутил, действовал. Это состояние. Оно не про черту. Оно про направление в моменте.

Интроверт может быть на выдохе. Экстраверт — на вдохе. Градиент не связан с типом.

Почему их путают?

Потому что оба используют слова «внутри» и «наружу».

Но интроверсия и экстраверсия — про то, откуда вы берёте энергию.

Градиент — про то, куда движется ваше состояние сейчас.

Разные вопросы. Разные уровни.

И ещё одно.

Тип — это рамка. Градиент — это стрелка.

Рамка говорит: «Вы такой». Стрелка говорит: «Вы сейчас идёте туда».

Рамка не двигается. Стрелка двигается всегда.

Мы работаем со стрелкой. Не с рамкой.

И это — освобождение.

Потому что рамку нельзя изменить.

А стрелку — можно.

Вы не должны быть другим человеком.

Но вы всегда можете просто перейти с одной стороны на другую.

Сейчас. В этом состоянии. В любой ситуации. Потому что у этой стрелки есть три языка.

1.11. Что это даёт

Три языка дают три вещи.

Гибкость. Вы используете тот язык, который ближе вам в моменте.

Точность. Разные ситуации требуют разных описаний.

Понимание. Три языка проверяют друг друга. Если что-то не сходится — значит, вы неверно определили градиент.

Психический градиент — одно понятие, у которого три имени. Как у человека есть имя, прозвище и роль. Все три правда. Но разные.

1.12. Упражнение: определите свой градиент

В следующей главе вы узнаете — почему именно две стороны. Не три, не пять, не десять. Почему двух достаточно, чтобы описать любое состояние.

А пока — упражнение.

Прямо сейчас.

Остановитесь. Закройте глаза, если хотите. Сделайте один вдох. Почувствуйте, как воздух входит.

Теперь выдох. Почувствуйте, как воздух выходит.

Теперь три вопроса.

Первый. Что со мной сейчас? Назовите состояние одним словом. Усталость. Спокойствие. Тревога. Радость. Что угодно.

Второй. Куда движется это состояние? Внутри или наружу?

Третий. Это вдох или выдох? Чёт или нечёт?

Запишите ответ.

Не ищите правильный. Просто заметьте. Если не уверены — попробуйте оба варианта и почувствуйте, какой ближе.

Это первый шаг. Дальше — умение переходить.

1.13. Итог главы

Мы ввели три языка одного:

- чёт и нечёт — структурный язык;
- вдох и выдох — телесный язык;
- внутрь и наружу — точный язык.

И одно понятие, которое их объединяет: психический градиент — направление движения состояния.

Мы увидели: у любого состояния есть градиент. У тревоги. У радости. У усталости.

И сделали первый шаг: научились определять, куда движется состояние.

Три вопроса — это всё.

Что со мной сейчас? Куда движется — внутрь или наружу? Что сейчас нужно?

Три вопроса. Одна минута. И вы снова в градиенте.

В следующей главе — почему именно две стороны. Почему не три, не пять. Почему двух достаточно.

Глава 2. Почему именно две стороны

2.1. Вопрос, который возникает сразу

Когда мы говорим, что у состояния две стороны, возникает вопрос.

Почему две?

Почему не три? Не пять? Не десять? Почему не «много разных сторон»?

Этот вопрос важный. Если сторон две — надо объяснить, почему именно две. Иначе получится, что мы просто выбрали число, а не нашли его.

В этой главе мы ответим на вопрос.

Не через формулы. Через жизнь.

2.2. Начнём с дыхания

Посмотрите на дыхание.

Оно состоит из двух фаз: вдох и выдох.

Есть ли третья фаза? Пауза между вдохом и выдохом. Но пауза — не фаза. Это отсутствие движения. Момент между.

Есть ли четвёртая? Пауза между выдохом и вдохом. Та же самая.

Дыхание двухфазно.

Не потому, что кто-то так решил. А потому, что так работает тело.

Вдох — выдох. Вдох — выдох. Двух достаточно. Третьего не нужно.

2.3. Посмотрите на ходьбу

Ходьба состоит из двух фаз: шаг левой и шаг правой.

Есть ли третья? Стояние — но это не ходьба. Это отдых.

Ходьба двухфазна.

Шаг — шаг. Шаг — шаг. Двух достаточно.

2.4. Посмотрите на сердце

Сердце сжимается и разжимается. Систола и диастола.

Двух фаз достаточно, чтобы гнать кровь.

Не трёх. Не пяти. Двух.

2.5. Общий принцип

Движение двухфазно.

Любое живое движение состоит из двух фаз:

- одна — когда что-то приходит;
- другая — когда что-то уходит.

Это не наша выдумка. Это наблюдение.

Дыхание. Ходьба. Сердце. Волны. Приливы. Времена года. День и ночь.

Везде — две фазы.

Двух достаточно.

2.6. Почему не три

Может быть, у состояния три стороны? Например: вход, обработка, выход.

Заманчиво. Но давайте проверим.

Обработка — что это? Это внутреннее состояние. Это между входом и выходом.

Но обработка — не направление. Она не движется ни внутрь, ни наружу. Она — пауза.

Момент между.

А пауза — не сторона. Это отсутствие движения. Мы будем говорить о ней отдельно — в главе о балансе.

Стороны — это направления. Направлений — два.

2.7. Почему не пять

Может быть, сторон пять? Зрение, слух, осязание, вкус, обоняние.

Это интересная мысль. Но она путает две вещи:

- каналы — через что приходит сигнал;
- направление — куда он идёт.

Зрение, слух, осязание — это каналы. Они все могут быть и входом, и выходом.

Смотреть — это вход. Показать — это выход.

Слушать — это вход. Сказать — это выход.

Каналов много. Направлений два.

2.8. Почему не десять и не сто

Может быть, сторон столько же, сколько состояний? Тревога — одна сторона. Радость — другая. Усталость — третья.

Но это не стороны. Это состояния.

У каждого состояния — две стороны. У тревоги — две. У радости — две. У усталости — две.

Состояний много. Сторон у каждого — две.

Сторона — не состояние. Сторона — направление состояния.

2.9. Сторона — не оценка

Здесь важно сказать одну вещь.

Мы называем стороны чётной и нечётной. Или вдохом и выдохом. Или внутрь и наружу.

Но это не значит, что одна сторона — хорошая, а другая — плохая.
Обе стороны равны.
Вдох нужен. Выдох нужен.
Внутри нужно. Наружу нужно.
Принять важно. Отдать важно.
Сторона — не «правильно» и не «неправильно». Это направление. Как вверх и вниз на склоне. Оба нужны. Просто разные.
Об этом мы поговорим подробно в следующей главе.

2.10. Что такое две стороны — коротко

Соберём всё вместе.

Две стороны — это два направления:

- внутрь — когда что-то приходит в вас;
- наружу — когда что-то идёт из вас.

Двух достаточно, потому что:

- любое живое движение двухфазно;
- дыхание двухфазно;
- ходьба двухфазна;
- сердце двухфазно.

Больше не нужно. Три — это уже не сторона, а этап. Пять — это каналы, а не направления. Много — это состояния, а не стороны.

Сторон две. И этого достаточно.

2.11. Почему не одна

Кто-то может спросить: а почему не одна сторона?

Потому что одна сторона — это не движение. Это точка. Это застой.

Если что-то только входит и никуда не выходит — оно накапливается. Это перегрузка.

Если что-то только выходит и ничего не входит — оно истощается. Это опустошение.

Жизнь — это чередование. Вдох — выдох. Вход — выход. Внутри — наружу.

Одна сторона — это смерть движения. Две стороны — это жизнь.

2.12. Почему не «бесконечно много»

Может быть, сторон бесконечно много? Каждое состояние уникально. Нельзя свести всё к двум.

Это правда. Каждое состояние уникально. Но уникальность — это не про сторону. Это про содержание.

Сторона — это форма. Любое состояние может быть направлено внутрь или наружу. Независимо от того, насколько оно уникально.

Представьте разные реки. Нил. Амазонку. Волгу. Они разные. Но все они текут. У всех есть направление.

Сторона — это направление. Не содержание.

Содержаний бесконечно много. Направлений — два.

2.13. Что это даёт

«Почему две стороны» — не абстрактный вопрос. Практический.

Если сторон две, то:

- видеть состояние просто — надо определить, куда оно движется;
- переходить просто — надо поменять направление;
- объяснять другим просто — не надо запоминать десять категорий.

Две стороны — это минимальная структура ориентации.
Больше — сложнее. Меньше — невозможно.
Двух достаточно.

2.14. Итог главы

В этой главе мы ответили на вопрос «почему именно две стороны».

Мы увидели:

- Живое движение двухфазно. Дыхание, ходьба, сердце.
- Три — это не сторона, а этап. Обработка — это пауза, не направление.
- Пять — это каналы, а не стороны. Зрение, слух — это способы, а не направления.
- Много — это состояния, а не стороны. Сторона — не содержание, а направление.
- Одна — это застой. Две — это жизнь.

Сторон две. И этого достаточно.

У каждого состояния есть направление.

Внутри или наружу. Вдох или выдох.

Градиент — это не оценка. Это компас.

В следующей главе — важное предупреждение: чёт — не значит «хорошо». Сторона — не оценка.

Глава 3. Чёт — не значит «хорошо»: градиент без оценки

3.1. Ловушка, в которую легко попасть

Когда мы вводим две стороны — чётную и нечётную — возникает опасность.

Читатель сам достраивает: чёт — это хорошо, нечёт — это плохо.

Почему? Потому что мы привыкли делить мир на «правильное» и «неправильное». На «успех» и «провал». На «свое» и «чужое».

И как только появляются две стороны — мы сразу хотим одну сделать лучше другой.

Это не наша вина. Это привычка. Привычка оценивать.

В этой главе мы её снимем.

3.2. Чёт — это не «хорошо»

Начнём с прямого заявления.

Чётная сторона — это не «хорошо».

Нечётная сторона — это не «плохо».

Чёт — это вдох. Нечёт — выдох.

Вдох — это хорошо? А выдох — плохо?

Попробуйте задержать дыхание. Только вдох. Без выдоха.

Что произойдёт? Вы задохнётесь.

Теперь попробуйте только выдох. Без вдоха.

Что произойдёт? Вы тоже задохнётесь.

Обе стороны нужны. Не одна. Обе.

3.3. Чёт — это не «правильно»

Может быть, чёт — это правильно? Может, надо всегда быть на чётной стороне?

Проверим.

Вы приняли сигнал. Всё поняли. Прочувствовали. Признали.

Но не действуете. Не отвечаете. Не выходите наружу.

Что произойдёт? Сигнал останется внутри. Он накопится. Он станет тяжёлым.

Понимание без действия — это застой.

Значит, быть всегда на чётной стороне — не правильно. Иногда нужен выдох. Иногда нужно действие.

3.4. Нечёт — это не «плохо»

Может быть, нечёт — это плохо? Может, надо избегать нечётной стороны?

Проверим.

Вы действуете. Отвечаете. Говорите. Делаете.

Но не принимаете сигнал. Не слушаете. Не чувствуете.

Что произойдёт? Действие оторвётся от реальности. Оно станет пустым. Оно превратится в автоматизм.

Действие без внимания — это суета.

Значит, быть всегда на нечётной стороне — не плохо, но и не хорошо. Иногда нужен вдох. Иногда нужно внимание.

3.5. Каждая сторона нужна

Вот главная мысль главы.

· Чётная сторона нужна для принятия. Для признания. Для контакта с собой.

· Нечётная сторона нужна для действия. Для выражения. Для контакта с миром.

Одна без другой — не жизнь.

· Только вдох — задохнёшься.

· Только выдох — задохнёшься.

· Вдох и выдох вместе — это дыхание.

Так и с состоянием. Принятие и действие — вместе. Это жизнь.

3.6. Что такое оценка

Прежде чем идти дальше, давайте разберёмся, что такое оценка.

Оценка — это когда мы приписываем чему-то знак: плюс или минус. Хорошо или плохо. Правильно или неправильно.

Когда мы оцениваем состояние, мы теряем способность его видеть. Потому что оценка — это уже не наблюдение. Это приговор.

Градиент — не оценка.

Когда мы говорим «чётная сторона», мы не говорим «хорошая». Мы говорим «движется внутрь».

Это наблюдение. Не приговор.

3.7. Сторона — это направление

Давайте зафиксируем.

Сторона — это направление.

Не «правильное». Не «лучшее». Не «здоровое». А направление.

· Внутрь — не значит «глубоко» или «правильно». Значит «движется внутрь».

· Наружу — не значит «мелко» или «неправильно». Значит «движется наружу».

Как река. Она течёт в одну сторону. Мы не говорим: «река течёт правильно». Мы говорим: «река течёт на север».

Так и с состоянием. Оно движется внутрь. Или наружу. Всё.

3.8. Почему так легко ошибиться

Почему мы всё равно оцениваем?

Потому что нас так учили. С детства.

· «Будь активным» — значит, наружу лучше.

· «Не будь пассивным» — значит, внутрь хуже.

· «Действуй» — значит, выдох важнее.

Но это ошибка. Это путаница между направлением и ценностью.

Направление — нейтрально. Ценность — отдельно. Она зависит от ситуации, а не от стороны.

3.9. Когда чёт — это не то, что нужно

Бывают ситуации, когда чёт — не то, что нужно.

Пример.

Вы приняли сигнал. Кто-то вас обидел. Вы чувствуете боль. Вы признаёте её.

Это — чёт. Внутрь.

Но вы остаётесь в этом. Час. Два. День. Неделю. Вы принимаете и принимаете. Но не выдыхаете.

Это — застревание. Чёт стал ловушкой.

Иногда нужно перейти на нечёт. Сказать. Ответить. Действовать.

3.10. Когда нечёт — это не то, что нужно

Бывают ситуации, когда нечёт — не то, что нужно.

Пример.

Вы действуете. Отвечаете. Говорите. Делаете.

Но не слушаете. Не чувствуете. Не принимаете.

Вы действуете весь день. Без остановки. Без паузы. Без внимания.

Это — нечёт. Наружу.

Но это не жизнь. Это автоматизм. Это бегство от себя.

Иногда нужно перейти на чёт. Остановиться. Принять. Почувствовать.

3.11. Зрелость — не в стороне, а в видении

Теперь — главный вывод.

Зрелость — не в том, чтобы всегда быть на чётной или нечётной стороне.

Зрелость — в том, чтобы видеть, на какой стороне вы, и выбирать.

Видеть — это первое.

Выбирать — это второе.

Не «быть всегда на правильной стороне». А знать, где вы. И знать, куда можно перейти.

Это — свобода. Не «правильная сторона». А умение выбирать сторону.

3.12. Что это даёт

Если снять оценку, происходит три вещи.

Первое. Вы перестаёте стыдиться. «Я на нечётной стороне» — это не стыдно. Это наблюдение.

Второе. Вы перестаёте себя принуждать. Не надо всегда быть «правильным». Надо видеть.

Третье. Вы начинаете выбирать. Когда нет оценки — появляется свобода. Можно перейти. Или остаться. Осознанно.

Оценка закрывает. Наблюдение открывает.

3.13. Упражнение: снять оценку

Попробуйте прямо сейчас.

1. Вспомните недавнее состояние, которое вы оценили как «плохое». Тревога. Усталость. Раздражение.

2. Задайте себе вопрос: на какой стороне я был? Внутри или наружу?

3. Попробуйте переформулировать без оценки.

Было: «Я был в плохом состоянии».

Стало: «Я был на нечётной стороне. Движение шло наружу».

4. Почувствуйте разницу.

Оценка давит. Наблюдение освобождает.

3.14. Итог главы

В этой главе мы сняли оценку со сторон.

· Чёт — не «хорошо».

· Нечёт — не «плохо».

· Сторона — это направление. Не оценка.

· Зрелость — не в выборе стороны, а в видении, где вы.

Мы разобрали, почему мы склонны оценивать, и как это снять.

Иногда не нужно переходить.

Иногда нужно остаться.

Быть там, где вы есть. Признать. Почувствовать. Позволить быть.

В следующей главе — практика. Как определить, на какой стороне вы. Три вопроса.

Глава 4. Градиентная индексация: как определить сторону

4.1. Что такое градиентная индексация

В первых трёх главах мы ввели понятие психического градиента. Мы увидели, что у состояния есть две стороны. Мы сняли оценку — сторона это не «хорошо» и не «плохо», а направление.

Теперь — практика.

Как определить, на какой стороне вы прямо сейчас?

Это навик. И у него есть имя.

Градиентная индексация — это процесс определения направления состояния.

Вы смотрите на состояние и определяете: внутрь оно движется или наружу.

Слово «индексация» здесь означает простую вещь: поставить указатель на своё состояние. Определить его направление — внутрь или наружу.

4.2. Зачем это нужно

Зачем определять сторону?

Три причины.

Первая. Пока вы не знаете, где вы, вы не можете выбрать, куда идти. Если вы не знаете, на какой стороне — вы не можете перейти.

Вторая. Определение стороны — это первый шаг к свободе. Вы перестаёте быть внутри состояния. Вы смотрите на него.

Третья. Определение стороны само по себе меняет состояние. Когда вы называете: «Ага, я на нечётной стороне» — вы уже не полностью в ней. Вы немного над ней.

4.3. Три вопроса

Есть три вопроса, которые помогают определить градиент.

Первый. Что со мной сейчас?

Второй. Куда движется это состояние — внутрь или наружу?

Третий. Это больше похоже на вдох или на выдох?

Разберём каждый.

4.4. Первый вопрос: что со мной сейчас?

Это самый простой вопрос. Но и самый важный.

Что со мной сейчас?

Не «что я думаю о том, что со мной». Не «что я должен чувствовать». А просто — что со мной.

Может быть, усталость. Может быть, спокойствие. Может быть, тревога. Может быть, радость. Может быть, ничего особенного.

Назовите это одним словом.

Не «сложное состояние». Не «непонятно что». А одно слово.

Если не получается — попробуйте проще. Не «тревожно-раздражённое», а «тревога» или «раздражение». Одно.

Зачем это нужно?

Потому что назвать — значит увидеть. Пока состояние не названо, оно владеет вами. Как только названо — вы уже смотрите на него.

4.5. Второй вопрос: куда движется состояние?

Теперь — главный вопрос.

Куда движется это состояние?

Внутрь или наружу?

Как определить?

Спросите себя:

· Что приходит в меня прямо сейчас? Или что идёт из меня?

· Я принимаю или отдаю?

· Я впитываю или выражаю?

· Я слушаю или говорю?

· Я чувствую или действую?

Если что-то приходит — это внутрь. Это чёт.

Если что-то идёт — это наружу. Это нечёт.

Иногда бывает и то, и другое. Например, вы слушаете (внутри) и отвечаете (наружу). Тогда спросите: что сейчас сильнее? Куда больше движется?

4.6. Третий вопрос: это больше похоже на вдох или на выдох?

Третий вопрос — проверочный.

Он не должен заменить второй вопрос. Его задача — помочь вам почувствовать выбранное направление через знакомый образ дыхания.

Если состояние больше связано с принятием, восприятием, вниманием к тому, что приходит, — это похоже на вдох.

Если состояние больше связано с выражением, ответом, действием, выходом к миру, — это похоже на выдох.

Важно: речь не о точном физиологическом измерении дыхания.

В тревоге дыхание может быть поверхностным. В усталости — тяжёлым. В радости — неровным. Тело не всегда даёт один ясный знак.

Поэтому используйте дыхание как образ-подсказку:

Я сейчас скорее принимаю или выражаю?

Я больше собираю происходящее в себе — или направляю себя в мир?

Если этот образ помогает — пользуйтесь им.

Если не помогает — достаточно определить направление: внутрь или наружу.

4.7. Пример: тревога

Пройдём по трём вопросам для тревоги.

Первый вопрос.

Что со мной сейчас?

Тревога.

Второй вопрос.

Куда движется это состояние?

Я замечаю неопределённость, опасность или ожидание. Моё внимание собирается на том, что происходит или может произойти. Я ещё не отвечаю действием. Я принимаю сигнал.

Значит, движение направлено внутрь.

Это чётная сторона.

Третий вопрос.

Это больше похоже на вдох или на выдох?

Скорее на вдох. Не потому, что тело обязательно спокойно и глубоко вдыхает, а потому, что я принимаю происходящее в поле внимания.

Результат:

Тревога находится на чётной стороне: я принимаю сигнал и замечаю его значимость.

Но тревога может перейти на нечётную сторону.

Например, когда она становится серией звонков, быстрых решений, суетой, попыткой немедленно всё контролировать. Тогда тревога уже движется наружу: она становится действием и реакцией.

Одно слово — тревога. Два возможных направления.

4.8. Пример: усталость

Пройдём по трём вопросам для усталости.

Первый вопрос.

Что со мной сейчас?

Усталость.

Второй вопрос.

Куда движется это состояние?

Я замедляюсь. Я признаю, что устал. Я принимаю это.

Значит — внутрь. Чёт.

Третий вопрос.

Это больше похоже на вдох или на выдох?

Скорее на вдох. Я принимаю усталость. Не борюсь с ней.

Результат:

Усталость на чётной стороне.

А если по-другому?

Первый вопрос.

Что со мной?

Усталость.

Второй вопрос.

Куда движется?

Я не могу сидеть. Я ищу, чем заняться. Я действую, чтобы не чувствовать усталость.

Значит — наружу. Нечёт.

Третий вопрос.

Это больше похоже на вдох или на выдох?

Скорее на выдох. Я убегаю от усталости в действие.

Результат:

Усталость на нечётной стороне.

Одно слово — усталость. Два разных градиента.

4.9. Пример: спокойствие

Пройдём по трём вопросам для спокойствия.

Первый вопрос.

Что со мной сейчас?

Спокойствие.

Второй вопрос.

Куда движется это состояние?

Иногда — никуда.

Ничего особенно не приходит. Ничего не нужно выражать. Я не собираю сигнал и не направляю ответ. Я просто присутствую.

Тогда это можно назвать состоянием, близким к нулевому градиенту.

Третий вопрос.

Это вдох или выдох?

Ни то ни другое. Это пауза между направлениями.

Результат:

Спокойствие может быть балансом — состоянием, в котором градиент временно не выражен.

Но спокойствие не всегда является балансом.

Я могу спокойно принимать слова другого человека — тогда это движение внутрь.

Я могу спокойно поддерживать другого, говорить, действовать, создавать — тогда это движение наружу.

Поэтому нулевой градиент определяется не словом «спокойствие», а отсутствием выраженного движения в обе стороны.

4.10. Что делать, если не получается

Иногда не получается определить сторону. Это нормально.

Три причины.

Первая. Состояние сложное. В нём сразу и вход, и выход. Тогда спросите: что сильнее?

Вторая. Состояние слабое. Оно едва заметно. Тогда усильте его. Спросите: если бы оно стало сильнее, куда бы оно двинулось?

Третья. Вы не в контакте с собой. Тогда начните с вопроса: что сейчас сильнее — принятие или выражение? Контакт с собой или обращение вовне?

Тело может дать полезную подсказку. Но оно не обязано отвечать однозначно. Если телесный сигнал неясен — вернитесь к вопросу о направлении.

Не торопитесь. Определение стороны — навык. Он тренируется.

4.11. Что даёт градиентная индексация

Когда вы умеете определять сторону, происходит три вещи.

Первая. Вы выходите из автоматизма. Вы смотрите на состояние, а не живёте в нём.

Вторая. Вы получаете выбор. Определив сторону, вы можете перейти. Или остаться. Осознанно.

Третья. Вы начинаете видеть паттерны. Замечаете: «Я часто на нечётной стороне, когда устаю». Или: «Я часто на чётной стороне, когда обижен».

Это — карта. Ваша карта.

4.12. Упражнение: три вопроса на практике

Попробуйте прямо сейчас.

Шаг 1. Остановитесь. Сделайте один вдох. Один выдох.

Шаг 2. Задайте первый вопрос: что со мной сейчас? Назовите одним словом.

Шаг 3. Задайте второй вопрос: куда движется это состояние? Внутрь или наружу?

Шаг 4. Задайте третий вопрос: это больше похоже на вдох или на выдох? Используйте образ, не измерение.

Шаг 5. Запишите результат.

Состояние: _____

Направление: внутрь / наружу

Градиент: чёт / нечёт

Образ дыхания: вдох / выдох

Подсказка. Не ищите «правильный» ответ. Просто заметьте. Если сомневаетесь — попробуйте оба варианта и почувствуйте, какой ближе.

Это первый шаг. Дальше — переход.

4.13. Итог главы

В этой главе мы ввели практику градиентной индексации.

Мы разобрали три вопроса:

1. Что со мной сейчас?
2. Куда движется это состояние?
3. Это больше похоже на вдох или на выдох?

Мы увидели, что у каждого состояния есть градиент. И его можно определить.

Мы разобрали три примера: тревога, усталость, спокойствие.

И сделали второй шаг: научились определять, на какой стороне вы.

Первая часть книги — «Принцип» — завершена.

Теперь мы знаем:

- что такое градиент;
- почему сторон две;
- почему чёт — не «хорошо»;
- как определить сторону.

Мостовой вопрос не говорит, что делать.

Он просто переводит.

С одной стороны на другую.

С вопроса «почему» на вопрос «что сейчас нужно».

Дальше — практика. Как переходить. Как быть на чётной стороне. Как быть на нечётной. Как возвращаться к балансу.

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА

Теория без практики — пуста.

Практика без теории — слепа.

Глава 5. Вдох: движение внутрь

5.1. Что значит быть на чётной стороне

Мы определили градиент. Теперь — практика.

Начнём с чётной стороны. С вдоха. С движения внутрь.

Что значит быть на чётной стороне?

Это значит, что что-то приходит в вас. Внимание направлено внутрь. Вы принимаете. Вы замечаете. Вы в контакте с собой.

Это — вдох. Не обязательно физический. Это вдох состояния. Что-то входит в поле вашего опыта.

5.2. Как это ощущается

Чётная сторона ощущается по-разному. Это зависит от состояния. Но есть общее.

Первое. Внимание собирается. Оно не разбросано. Оно в одной точке. Или внутри.

Второе. Появляется пауза. Между сигналом и реакцией. Ещё ничего не сделано. Ещё ничего не сказано. Есть пространство.

Третье. Возникает контакт. С собой. С телом. С чувством. С мыслью.

Это не пассивность. Это не бездействие. Это внутренняя работа. Даже когда вы просто сидите — внутри что-то происходит. Что-то принимается. Что-то признаётся.

5.3. Три слова для одного

Чётная сторона — одно движение. Но у него три имени.

· Чёт — потому что это начало. Точка отсчёта.

· Вдох — потому что что-то входит.

· Внутри — потому что внимание идёт к себе.

Все три — об одном. Все три описывают принятие.

Принятие — не смирение. Принятие — это признание того, что есть. Без борьбы. Без убегания. Без отрицания.

5.4. Признание

Первое, что происходит на чётной стороне — признание.

Вы признаёте, что что-то есть. Усталость. Тревога. Радость. Обида. Пустота.

Вы не говорите «этого не должно быть». Вы не говорите «я должен чувствовать другое». Вы просто признаёте: «Да. Это есть».

Признание — это акт. Это не пассивность. Это смелость. Потому что признать — значит увидеть. А увидеть не всегда приятно.

5.5. Контакт с собой

Второе, что происходит на чётной стороне — контакт.

Вы не просто признаёте, что что-то есть. Вы входите с этим в соприкосновение. Вы чувствуете это. Вы позволяете этому быть.

Это не анализ. Не «почему я это чувствую». Не «откуда это взялось». Это просто — быть с этим.

Контакт с собой — это возвращение. Возвращение из мира — в себя. Из дел — в тело. Из планов — в настоящий момент.

5.6. Принятие

Третье, что происходит на чётной стороне, — принятие.

Вы не обязаны любить то, что чувствуете. Не обязаны соглашаться с тем, что произошло. Не обязаны оставлять ситуацию без изменений.

Принятие означает другое:

«Я вижу то, что есть. Я не отрицаю это. Я не обязан немедленно с этим бороться».

Иногда после принятия состояние становится мягче. Иногда не меняется сразу. Но меняется ваша позиция: вместо автоматической борьбы появляется контакт, ясность и возможность выбрать следующий шаг.

Принятие — не конец действия. Это основание для действия, которое не отрицает реальность.

5.7. Пример: принятие усталости

Разберём усталость.

Вы устали. Это факт. Вы признаёте: «Я устал».

Вы не говорите «этого не должно быть». Вы не говорите «я должен быть бодрым». Вы просто признаёте: «Да, я устал».

Затем — контакт. Вы чувствуете усталость в теле. Где она? В плечах? В глазах? В спине? Вы позволяете себе почувствовать это.

Затем — принятие. Вы не боретесь с усталостью. Вы не заставляете себя быть бодрым. Вы позволяете усталости быть. И — из этого — приходит решение.

Может быть, отдохнуть. Может быть, сменить деятельность. Может быть, продолжить — но осознанно. Уже не то же самое. Это действие из принятия, а не из борьбы.

5.8. Пример: принятие тревоги

Разберём тревогу.

Вы тревожитесь. Это факт.

Вы признаёте:

«Да, я тревожусь».

Вы не говорите: «Это глупо».

Вы не требуете от себя: «Надо немедленно успокоиться».

Вы не делаете вид, что тревоги нет.

Затем — контакт.

Вы замечаете, как тревога переживается в теле. Может быть, напряжение в груди. Тяжесть в животе. Ком в горле. Поверхностное дыхание. У каждого человека это будет по-разному.

Вы не обязаны устранить тревогу прямо сейчас. Сначала достаточно её заметить.

Затем — принятие.

Вы позволяете тревоге быть в поле внимания, не отдавая ей всю власть над собой.

Иногда тревога ослабевает. Иногда остаётся. Но она перестаёт быть только ловушкой. Она может стать сигналом:

«Для меня здесь есть что-то важное».

Тогда следующий вопрос будет не «как срочно убрать тревогу?», а:

«Что именно тревога пытается мне показать и какой шаг я могу сделать без паники?»

5.9. Что даёт чётная сторона

Когда вы на чётной стороне, вы получаете три вещи.

Первое — ясность. Вы видите, что с вами. Не «примерно». Не «кажется». А точнее. Усталость. Тревога. Радость. Обида.

Второе — выбор. Вы не действуете автоматически. У вас есть пауза. У вас есть пространство. У вас есть выбор.

Третье — основание. Из принятия можно действовать. Не из борьбы. Не из убегания. А из признания.

5.10. Когда чётная сторона становится ловушкой

Чётная сторона сама по себе не хорошая и не плохая.

Она нужна, когда необходимо принять сигнал, заметить состояние и восстановить контакт с собой.

Но, как любое направление, она может стать ловушкой, если в ней застрять.

Это происходит, когда вы всё время принимаете и анализируете, но не переходите к ответу и действию.

Когда вы уходите внутрь не для контакта с собой, а чтобы не встречаться с миром: не говорить, не выбирать, не обозначать границу, не отвечать.

Когда внутреннее переживание становится единственным пространством жизни, а связь с людьми, задачами и реальностью ослабевает.

Чётная сторона — не цель.

Это фаза.

Как вдох: он необходим, но не существует отдельно от выдоха. Нельзя жить, только вдыхая.

5.11. Как войти на чётную сторону

Что делать, если вы заметили, что торопитесь ответить, действуете автоматически или хотите на мгновение вернуться к себе?

Первое — остановиться.

Сделайте короткую паузу. Не решайте всё сразу. Один спокойный вдох может быть знаком: я возвращаю внимание к себе.

Второе — назвать.

Спросите:

«Что со мной сейчас?»

Назовите состояние одним словом: тревога, усталость, обида, злость, радость, растерянность.

Третье — почувствовать.

Не ищите сразу объяснение. Просто обратите внимание на тело:

«Где это ощущается?»

«Как это переживается?»

«Тяжесть, тепло, напряжение, пустота, дрожь, сжатие?»

Четвёртое — признать.

Скажите себе:

«Да. Это есть».

Не потому, что вам нравится состояние, а потому, что оно уже присутствует.

Пятое — позволить.

Разрешите состоянию побыть в поле внимания. Не кормите его бесконечными мыслями и не пытайтесь немедленно вытеснить.

После этого можно спросить:

«Что мне нужно сейчас?»

«Нужно ли мне остаться с этим ещё немного — или уже пора перейти к действию?»

Это пять шагов входа на чётную сторону. Со временем они могут превратиться в один короткий жест внутреннего возвращения.

5.12. Упражнение: пять шагов вдоха

Попробуйте прямо сейчас.

Шаг 1. Остановитесь.

Сделайте паузу. Почувствуйте опору тела. Сделайте один обычный вдох и один обычный выдох.

Шаг 2. Назовите.

Спросите себя: «Что со мной сейчас?» Назовите состояние одним словом.

Шаг 3. Почувствуйте.

Где это в теле? Как оно ощущается: тепло, тяжесть, сжатие, дрожь, усталость, пустота?

Шаг 4. Признайте.

Скажите: «Да. Это есть».

Шаг 5. Позвольте.

Не исправляйте состояние немедленно. Дайте ему минуту быть замеченным.

Запишите:

Состояние: _____

Где в теле: _____

Как ощущается: _____

Что я признаю: _____

Что мне нужно сейчас: _____

Подсказка. Здесь нет правильного ответа. Если ничего не чувствуется или слово не приходит, можно записать именно это: «Не понимаю», «Пусто», «Не чувствую». Это тоже честное наблюдение.

5.13. Итог главы

В этой главе мы разобрали чётную сторону. Вдох. Движение внутрь.

Мы увидели, что чётная сторона — это:

- признание — «Это есть»;
- контакт — «Я это чувствую»;
- принятие — «Я позволяю этому быть».

Мы разобрали два примера: усталость и тревога.

Мы увидели, что чётная сторона даёт ясность, выбор и основание. Но она может стать ловушкой, если застрять в ней.

И мы научились входить на чётную сторону через пять шагов.

Вдох — это не пассивность, это готовность принять то, что уже пришло, признать его без оценки, почувствовать без анализа, позволить ему быть без борьбы, и только затем — если это будет честно и уместно — выбрать, что делать дальше, потому что принятие — это не конец действия, а его основание, не бегство от реальности, а встреча с ней, не остановка, а точка, из которой движение становится точным.

В следующей главе — нечётная сторона. Выдох. Движение наружу.

Глава 6. Выдох: движение наружу

6.1. Что значит быть на нечётной стороне

Мы разобрали чётную сторону. Вдох. Движение внутрь.

Теперь — другая сторона. Нечёт. Выдох. Движение наружу.

Что значит быть на нечётной стороне?

Это значит, что что-то идёт из вас. Внимание направлено вовне. Вы отвечаете. Вы выражаете. Вы действуете.

Это — выдох. Не обязательно физический. Это выдох состояния: что-то из вашего внутреннего опыта получает форму и выходит в мир.

6.2. Как это ощущается

Нечётная сторона ощущается по-разному. Это зависит от состояния. Но есть общее.

Первое. Внимание направлено наружу. Оно не собирается внутри, а идёт к человеку, делу, слову, задаче, миру.

Второе. Появляется импульс. Что-то хочет быть сказанным, сделанным, показанным или обозначенным. Возникает движение изнутри наружу.

Третье. Возникает контакт с миром. Вы не только чувствуете. Вы отвечаете. Влияете. Выражаете себя. Вступаете в связь.

Это не обязательно автоматизм и не обязательно суета. Нечётная сторона может быть осознанным движением наружу. Даже когда вы произносите одну фразу, ставите границу или выбираете паузу, что-то из вас получает форму.

6.3. Три слова для одного

Нечётная сторона — одно движение. Но у него три имени.

- Нечёт — потому что это продолжение, шаг после начала.
- Выдох — потому что что-то выходит.
- Наружу — потому что внимание направляется от себя к миру.

Все три слова описывают выражение.

Выражение — не агрессия. Оно не требует говорить всё, что приходит в голову. Это проявление внутреннего через подходящую форму: слово, действие, жест, выбор, границу, просьбу, молчание.

6.4. Действие

Первое, что происходит на нечётной стороне, — действие.

Вы не только чувствуете. Вы делаете. Отвечаете. Выбираете. Идёте.

Действие не обязано быть большим.

Иногда это одно слово.

Иногда — сообщение, которое давно нужно было отправить.

Иногда — просьба о помощи.

Иногда — отказ.

Иногда — осознанная пауза вместо привычной реакции.

Но в каждом случае это движение изнутри наружу: что-то из вашего опыта становится поступком, словом или следом в мире.

6.5. Выражение

Второе, что происходит на нечётной стороне, — выражение.

Вы не обязаны держать всё в себе. Не обязаны бесконечно копить переживание или подавлять то, что важно.

Но выражение не означает выплеск.

Вы не обязаны говорить всё, что думаете. Не обязаны переносить свою боль на другого.

Выражение становится зрелым, когда получает форму.

Форма может быть разной:

- слово;
- текст;
- музыка;
- рисунок;
- движение;
- просьба;
- граница;
- молчание, которое ясно обозначает позицию.

Выражение — способ, которым внутреннее становится видимым: для вас, для другого человека или для мира.

6.6. Отдача

Третье, что происходит на нечётной стороне, — отдача.

Отдача не требует отдать всё. Не требует отказаться от себя. Не требует забыть о своих границах.

Она означает другое:

«Я делюсь тем, что у меня есть. Я участвую. Я отвечаю. Я влияю».

Иногда отдача щедрая. Иногда осторожная. Иногда совсем небольшая.

Она может быть тёплой: поддержать, сказать спасибо, обнять, помочь.

Она может быть твёрдой: сказать «нет», обозначить условие, остановить разговор, уйти.

Но в любом случае это движение от себя к другому и к миру.

Отдача — не жертва. Это участие.

6.7. Пример: усталость на нечётной стороне

Разберём усталость.

Вы устали. Это факт.

И вы не просто остаетесь в этом состоянии. Вы отвечаете на него действием.

Вы не говорите: «Я устал, но ничего не поделаешь».

Не требуете от себя терпеть любой ценой.

Вы выбираете форму ответа.

Может быть, меняете деятельность.

Может быть, выходите на прогулку.

Может быть, переносите встречу.

Может быть, просите о помощи.

Может быть, говорите кому-то: «Я устал, мне нужно отдохнуть».

Это не значит, что усталость сразу исчезает. Она может остаться.

Но меняется ваша позиция: вместо молчаливого терпения появляется ответ.

Действие здесь рождается не из борьбы с усталостью, а из признания: пора что-то изменить.

6.8. Пример: тревога на нечётной стороне

Разберём тревогу.

Вы тревожитесь. Это факт.

И вы выбираете ответ.

Вы не говорите: «Я тревожусь, но ничего не могу».

Не требуете от себя «немедленно успокоиться».

Вы ищете посильное действие, которое соответствует ситуации.

Может быть, проверяете факты.

Может быть, уточняете информацию.

Может быть, говорите близкому человеку: «Мне тревожно».

Может быть, составляете короткий план.

Может быть, обращаетесь за помощью.

Это не значит, что тревога исчезнет. Она может остаться.

Но она перестаёт быть только внутренним шумом. Она превращается в сигнал, на который можно ответить.

Тревога на нечётной стороне — это не паническое действие. Это действие, которое уменьшает неопределённость или помогает не оставаться с ней в одиночестве.

6.9. Что даёт нечётная сторона

Когда вы на нечётной стороне, вы получаете три возможности.

Первая — движение.

Вы не застреваете в одном внутреннем переживании. Вы пробуете изменить ситуацию, выразить важное, дать ответ.

Вторая — связь.

Вы входите в контакт с людьми, задачами, делом и миром. Ваше внутреннее перестаёт быть полностью замкнутым внутри вас.

Третья — след.

После слова, выбора, действия или границы что-то меняется. Иногда совсем немного. Но ваш ответ становится частью реальности.

Действие не заменяет ясность. Но оно помогает ясности обрести форму.

6.10. Когда нечётная сторона становится ловушкой

Нечётная сторона сама по себе не хорошая и не плохая.

Она нужна, когда необходимо ответить, выразить себя, действовать или войти в контакт с миром.

Но, как любое направление, она становится ловушкой, если в ней застрять.

Это происходит, когда вы постоянно действуете и не останавливаетесь, чтобы заметить, что происходит внутри.

Когда вы уходите в активность не для выражения, а чтобы не чувствовать: не признавать усталость, не замечать тревогу, не встречаться с обидой или потерей.

Когда внешняя продуктивность становится единственным пространством жизни, а контакт с телом, чувствами и собственными потребностями ослабевает.

Нечётная сторона — не цель.

Это фаза.

Как выдох: он необходим, но не существует отдельно от вдоха. Нельзя жить, только выдыхая.

6.11. Как войти на нечётную сторону

Что делать, если вы заметили, что застряли во внутреннем переживании, не можете перейти к ответу, откладываете важное действие или боитесь выразить себя?

Первое — заметить.

Спросите:

«Я всё ещё внутри?»

«Я принимаю происходящее — или уже избегаю ответа?»

«Что во мне хочет получить форму?»

Второе — выбрать форму.

Что будет ответом сейчас?

Слово? Поступок? Сообщение? Просьба? Граница? Решение? Осознанная пауза?

Выберите форму, которая подходит ситуации и не нарушает вашей безопасности или границ другого человека.

Третье — сделать маленькое.

Не обязательно совершать большое действие. Достаточно одного сильного шага.

Одной фразы.

Одного сообщения.

Одной просьбы.

Одного решения.

Четвёртое — позволить несовершенству.

Вам не нужно сделать всё идеально. Не нужно подобрать идеальные слова. Не нужно решить проблему целиком.

Достаточно дать внутреннему получить безопасную и честную форму.

Пятое — заметить след.

После действия спросите:

«Что изменилось?»

«Что я выразил?»

«Что теперь требует следующего шага, а что можно отпустить?»

Это пять шагов входа на нечётную сторону. Со временем они могут превратиться в один короткий жест движения наружу.

6.12. Упражнение: пять шагов выдоха

Попробуйте прямо сейчас.

Шаг 1. Заметьте.

Спросите себя:

«Я всё ещё внутри?»

«Есть ли во мне то, что просит ответа?»

Шаг 2. Выберите форму.

Что может стать ответом: слово, действие, жест, просьба, граница, пауза, решение?

Шаг 3. Сделайте маленькое.

Один шаг. Одна фраза. Один жест. Одно сообщение.

Шаг 4. Позвольте несовершенству.

Не идеально. Но достаточно честно, бережно и посильно.

Шаг 5. Заметьте след.

Что изменилось? Что я выразил? Что стало яснее?

Запишите:

Что я заметил: _____

Какую форму я выбрал: _____

Что я сделал: _____

Что изменилось: _____

Какой след остался: _____

Подсказка. Здесь нет правильного ответа. Если вы пока не сделали шаг, можно честно написать: «Не сделал», «Не смог», «Отложил», «Мне нужно больше времени». Это тоже наблюдение. Иногда именно оно показывает, что сначала нужен ещё один вдох — возвращение на чётную сторону.

6.13. Итог главы

В этой главе мы разобрали нечётную сторону. Выдох. Движение наружу.

Мы увидели, что нечётная сторона — это:

- действие — «Я делаю»;
- выражение — «Я проявляю»;
- отдача — «Я участвую и влияю».

Мы разобрали два примера: усталость и тревогу.

Мы увидели, что нечётная сторона даёт движение, связь и след. Но она может стать ловушкой, если активность становится способом не чувствовать.

И мы научились входить на нечётную сторону через пять шагов.

Выдох — это не выплеск и не побег, это готовность дать тому, что уже созрело внутри, честную и посильную форму, будь то слово, жест, просьба, граница или осознанная пауза. Движение наружу становится зрелым не тогда, когда оно громкое, а тогда, когда оно уместное, и не тогда, когда оно доказывает что-то другому, а лишь тогда, когда оно возвращает вас в контакт с миром без потери себя.

В следующей главе — мостовой вопрос. Один вопрос, который помогает перейти с одной стороны на другую.

Глава 7. Мостовой вопрос

7.1. Что такое мостовой вопрос

Мы разобрали две стороны — вдох и выдох. Мы научились определять, где мы. Мы научились входить на каждую сторону.

Теперь — главное. Как переходить с одной стороны на другую.

Инструмент перехода — один вопрос. Мы называем его мостовым.

Мостовой вопрос — это вопрос, который сдвигает состояние с одной стороны на другую.

Он не меняет содержание. Он меняет направление.

Мостовой вопрос — не команда. Не «сделай так». Не «перестань чувствовать». Это вопрос, который открывает другую сторону.

7.2. Почему именно вопрос

Почему вопрос, а не совет?

Совет может быть полезен, если человек просил о нём и готов его услышать. Иногда нам действительно нужны чужой опыт, знания и помощь.

Но совет часто приходит извне и предлагает решение раньше, чем вы успели увидеть собственное состояние.

Совет говорит:

«Тебе надо успокоиться».

Мостовой вопрос звучит иначе:

«Что ты сейчас чувствуешь в теле?»

«Что тебе сейчас важнее: остаться с этим или сделать маленький шаг?»

«Что хочет быть сказано?»

Вопрос не заставляет. Он возвращает вам участие в собственном ответе.

Мостовой вопрос — не столько «что делать», сколько «куда направить внимание».

А за вниманием может измениться и направление состояния.

7.3. Как работает мост

Смотрите.

Когда вы на чётной стороне — внимание внутри. Вы принимаете. Вы чувствуете. Вы в контакте с собой.

Мостовой вопрос переводит внимание наружу. Он спрашивает: «Что я могу сделать сейчас?» Или: «Что хочет быть сказано?» Или: «Какой маленький шаг я могу сделать?»

Вы не выходите из чётной стороны насильно. Вы открываете другую сторону через вопрос.

Когда вы на нечётной стороне — внимание наружу. Вы действуете. Вы выражаете. Вы отвечаете.

Мостовой вопрос переводит внимание внутрь. Он спрашивает: «Что я сейчас чувствую?» Или: «Что происходит со мной, пока я это делаю?» Или: «Что я замечаю в теле?»

Вы не выходите из нечётной стороны насильно. Вы открываете другую сторону через вопрос.

7.4. Два направления моста

Мост работает в обе стороны.

Первый мост — изнутри наружу.

Из чётной стороны — на нечётную. От принятия — к действию.

Примеры мостовых вопросов:

· «Что я могу сделать с этим прямо сейчас?»

· «Что хочет быть сказано?»

- «Какой маленький шаг я могу сделать?»
- «Что поможет мне выразить это?»

Второй мост — снаружи внутрь.

Из нечётной стороны — на чётную. От действия — к принятию.

Примеры:

- «Что я сейчас чувствую?»
- «Где это в теле?»
- «Что происходит со мной, пока я это делаю?»
- «Что я замечаю прямо сейчас?»

Один вопрос — одно направление. Разные вопросы — разные мосты.

Мостовой вопрос не говорит, куда вы обязаны идти.

Он помогает увидеть, куда вы можете пойти.

7.5. Как найти свой мостовой вопрос

Мостовой вопрос не универсален.

Один и тот же вопрос может помогать одному человеку и не помогать другому. Он может быть точным в одной ситуации и бесполезным в другой.

Как найти свой?

Первое. Определите, где вы.

Внутри или наружу? Чёт или нечёт? Вы больше принимаете происходящее или уже выражаете и действуете?

Второе. Спросите себя, нужен ли переход.

Вы действительно хотите перейти? Или вам нужно ещё немного остаться на этой стороне — почувствовать, понять, восстановиться, собраться?

Иногда честный ответ звучит так:

«Сейчас я не готов переходить».

Это не ошибка.

Мост не заставляет идти. Он показывает, что путь существует.

Третье. Определите направление.

Если вы внутри и хотите наружу, ищите вопрос о форме действия, слова, границы, маленького шага.

Если вы снаружи и хотите внутрь, ищите вопрос о чувстве, теле, потребности, усталости, цене действия.

Четвёртое. Попробуйте вопрос вслух или про себя.

Заметьте: появляется ли хотя бы небольшой сдвиг? Становится ли яснее? Появляется ли пространство выбора?

Пятое. Запишите то, что сработало.

Со временем у вас может появиться собственная коллекция мостовых вопросов — для тревоги, усталости, обиды, радости, сложного разговора или важного решения.

7.6. Пример: тревога на чётной стороне

Представьте: вы тревожитесь. Вы на чётной стороне. Вы принимаете тревогу. Вы чувствуете её в теле. Вы в контакте с ней.

Но вы застряли во внутреннем. Вы не переходите к действию. Вы только принимаете и только чувствуете.

Мостовой вопрос: «Что я могу сделать сейчас — хотя бы маленькое?»

Смотрите, что происходит. Вы не вышли из чётной стороны. Вы остались в контакте с собой. Но внимание сдвинулось. Появилось направление наружу.

И — из этого — рождается действие. Может быть, написать кому-то. Может быть, проверить что-то. Может быть, сделать шаг.

Вы не забыли про тревогу. Вы остались с ней. Но теперь — в действии.

7.7. Пример: тревога на нечётной стороне

Представьте: вы тревожитесь.

Вы на нечётной стороне. Вы звоните, проверяете, решаете, контролируете, ищете информацию. Внешняя активность не прекращается.

Но вы застряли во внешнем. Не останавливаетесь, чтобы заметить себя. Действие становится способом не чувствовать.

Мостовой вопрос: «Что я чувствую прямо сейчас, пока я это делаю?»

Смотрите, что происходит.

Внимание сдвигается внутрь.

Может быть, вы замечаете напряжение в плечах.

Может быть, чувствуете усталость.

Может быть, понимаете, что продолжаете действовать уже не потому, что это необходимо, а потому, что страшно остановиться.

После этого вы можете продолжить действие, замедлить его, сделать паузу или остановиться.

Главное — вы больше не полностью захвачены автоматизмом. Теперь действие сопровождается контактом с собой.

7.8. Пример: усталость

То же самое с усталостью.

Усталость на чётной стороне — вы принимаете, что устали. Вы чувствуете усталость в теле. Но вы застряли.

Мостовой вопрос: «Какой маленький шаг я могу сделать сейчас?»

Усталость на нечётной стороне — вы действуете, меняете деятельность. Но вы не замечаете, что уже истощены.

Мостовой вопрос: «Что я чувствую в теле, пока я это делаю?»

Один и тот же инструмент. Разные вопросы. Разные направления.

7.9. Как отличить подходящий мостовой вопрос от неподходящего

Подходящий мостовой вопрос — не обязательно самый умный или красивый. Это тот, который помогает именно вам и именно сейчас.

Три признака.

Первый. Он не командует.

«Что я могу сделать?» — вопрос.

«Ты должен немедленно сделать это» — приказ.

Приказ может быть нужен в экстренной ситуации. Но он редко создаёт внутренний мост.

Второй. Он не оценивает.

«Что я сейчас чувствую?» — исследование.

«Почему я такой слабый?» — обвинение.

Оценка сжимает состояние. Вопрос открывает пространство для ответа.

Третий. Он создаёт хотя бы небольшой сдвиг.

После него не обязательно становится легко. Не обязательно сразу появляется действие или покой.

Но может появиться одно из трёх:

· ясность;

- пауза;
- возможность выбрать.

Если не появилось ничего — вопрос не обязательно плохой. Возможно, он просто не подходит к этому состоянию, человеку или моменту. Попробуйте другой.

7.10. Упражнение: три мостовых вопроса

Попробуйте прямо сейчас.

Шаг 1. Определите, где вы. Внутри или наружу? Чёт или нечёт?

Шаг 2. Спросите себя, нужен ли переход. Вы хотите перейти? Или остаться ещё немного?

Шаг 3. Определите, куда вы хотите. Внутри? Наружу? Остаться, но по-другому?

Шаг 4. Задайте мостовой вопрос. Один из этих:

- «Что я могу сделать сейчас — хотя бы маленькое?» (изнутри наружу)
- «Что я чувствую прямо сейчас, пока я это делаю?» (снаружи внутрь)
- «Что хочет быть сказано?» (изнутри наружу)

Шаг 5. Заметьте, что происходит. Есть ли сдвиг? Куда?

Шаг 6. Запишите:

Где я был: _____

Нужен ли мне переход: _____

Куда я хотел: _____

Мой мостовой вопрос: _____

Что произошло: _____

Подсказка. Если не сработал один вопрос — попробуйте другой. Если никакой не сработал — это тоже ответ. Возможно, сейчас не время переходить. Мостовой вопрос — это навык. Он тренируется.

7.11. Что даёт мостовой вопрос

Когда вы умеете задавать мостовой вопрос, происходит три вещи.

Первое. Вы перестаёте застревать. Вы не застряли на одной стороне. У вас есть вход на другую.

Второе. Вы не выходите из состояния насильно. Вы не боретесь с собой. Вы открываете другую сторону через вопрос.

Третье. Вы получаете свободу. Вы можете остаться. Можете перейти. Можете перейти на время. И вернуться. Или — не переходить сейчас.

Это — главный навык книги. Всё остальное — поддержка.

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.