Герасим Авшарян

ТЦАС

Терапия целительных альтернативных состояний

Как выйти из «собственного сока» и вернуть себе себя: практическое руководство по смене состояния

Психология исцеляющих отвлечений и замещений



Герасим Авшарян

ТЦАС Терапия целительных альтернативных состояний. Как выйти из «собственного сока» и вернуть себе себя: практическое руководство по смене состояния. Психология исцеляющих отвлечений и замещений

https://litres.ru/74751762
SelfPub; 2026

Аннотация

Когда плохо, советуют «отвлечься». Но что это значит на самом деле?

Авшарян, психолог и автор собственных терапевтических методов, предлагает посмотреть на отвлечение как на лечение. В основе его подхода — целенаправленное создание альтернативного состояния, которое несовместимо с болью,

страхом или зависимостью. Выступающий на сцене не чувствует своей раны, потому что занят другим, — и этот же механизм доступен каждому.

Объясняется, почему мы застреваем в невзаимной любви, обиде или страхе, чем целительное замещение отличается от медикаментозного облегчения и почему отвлечение исцеляет только временем. Также: какие занятия лечат, а какие подливают масла в огонь, как принять решение стать другим человеком и подкрепить его новыми правилами.

Отдельное место занимает личная история автора — пережитая им любовная зависимость, из которой он выбрался с помощью собственного метода.

Практическое руководство для тех, кто попал в плохое, вредное или опасное состояние и ищет реальный выход.

Содержание

Предисловие. Почему отвлечение — это не побег, а лечение 6
Глава 1. Анатомия ловушки: почему мы застреваем в плохом состоянии 10
1.1. Невзаимная любовь, обида, страх: как психика теряет гибкость 11
1.2. Иллюзия медикаментозного облегчения (и чем оно отличается от нашей терапии) 14
Глава 2. Принцип альтернативы: как работает целительное замещение 18
2.1. Выступающий на сцене: почему боль отступает, когда ты занят другим 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Герасим Авшарян ТЦАС Терапия целительных альтернативных состояний. Как выйти из «собственного сока» и вернуть себе себя: практическое руководство по смене состояния. Психология исцеляющих отвлечений и замещений

Предисловие. Почему отвлечение — это не побег, а лечение

Когда человеку плохо, первое, что ему обычно советуют — «отвлекись». Совет настолько избитый, что воспринимается почти как издевательство. Особенно если больно по-настоящему: когда любовь не взаимна, когда предал близкий, когда внутри поселился страх, от которого некуда деться. В такие минуты кажется, что отвлечься — значит сделать вид, что ничего не происходит. Значит быть трусом. Значит предать собственное чувство.

Я хочу с самого начала развести два совершенно разных процесса, которые мы привыкли называть одним словом.

Одно дело — убегать от проблемы. Когда человек судорожно хватается за что угодно, лишь бы не оставаться наедине с собой, но при этом продолжает подпитывать своё состояние: слушает ту самую музыку, перечитывает ту самую переписку, прокручивает в голове одни и те же сцены. Формально он «отвлёкся», а по сути — остался там же, только теперь варится в собственном соку под аккомпанемент. Это не лечение. Это бег на месте.

Другое дело — то, о чём эта книга. Целительное отвлечение устроено иначе. Оно не отрицает проблему и не делает вид, что её нет. Оно даёт психике то, чего она в данный мо-

мент лишена — *другое состояние*. Не паузу, не передышку в том же самом переживании, а именно иную реальность внутреннего опыта. И в этом смысле отвлечение — не побег от жизни, а возвращение в неё.

Здесь стоит сказать о том, что многие понимают интуитивно, но редко доводят до уровня осознанного навыка. Психика не может одновременно находиться в двух несовместимых состояниях. Человек, стоящий на сцене перед публикой, сосредоточен на выступлении — и в эту секунду его старая боль просто не имеет места, где развернуться. Не потому, что он её вытеснил или обманул себя, а потому, что всё его внутреннее пространство занято другим. То же самое происходит со слушателем, который по-настоящему вовлечён в то, что слышит. Внимание — это ограниченный ресурс, и это не недостаток, а целительное свойство: заняв его чем-то настоящим, мы на время освобождаем человека от него самого прежнего.

Именно на этом строится подход, которому посвящена книга. Мы целенаправленно создаём — в себе или в другом человеке — альтернативное состояние, которое становится целительным замещением плохого, вредного или опасного. Замещением, а не маскировкой. Разница принципиальная: маскировка оставляет человека в прежнем соку, замещение выводит из него.

Может показаться, что это близко к тому, что делает медикаментозная помощь, которую назначает врач. Отчасти да:

лекарство тоже снимает остроту, расслабляет, не даёт бесконечно думать о своей проблеме. Но есть важное отличие. Там действует вещество, здесь — состояние, которое человек создаёт сам или вместе с терапевтом. Без таблетки, без химии, опираясь на собственные возможности психики. И это не противопоставление медицине — это другой путь, который часто идёт параллельно с ней.

Эта книга выросла из моего более раннего метода — терапии антиципативно-альтернативных состояний. Там речь шла о состоянии наблюдателя: человек учится смотреть на себя со стороны и за счёт этого выходит в производное состояние, которое само по себе уже является иным. Этот подход никуда не делся. Но со временем стало ясно, что наблюдение за собой — лишь один из случаев куда более общего явления. Выступающий на сцене, увлечённый рисованием, захваченный целью, становящийся другим человеком — всё это разные лица одной и той же закономерности. Терапия целительных альтернативных состояний — это рамка, внутри которой наблюдение за собой занимает своё законное, но не единственное место.

Отдельно скажу о том, что может показаться неожиданным. Люди меняются и исцеляются, становясь кем-то другим. Это хорошо видно на примере тех, кто приходит к вере: человек словно заново рождается, старые раны перестают кровоточить, потому что он больше не тот, кто был ранен. В этой книге нет религии, и я не предлагаю её в каче-

стве рецепта. Но сам механизм — становление новым человеком — работает и без неё. Он доступен каждому, кто готов принять решение: с этого момента я другой. Решение — это импульс к действию, и иногда одного такого импульса достаточно, чтобы запустить замещение. А следом приходят новые правила, по которым человек решает жить дальше, и фраза, сказанная себе твёрдо: такого в моей жизни больше не повторится.

Важно понимать и ещё одну вещь, о которой обычно забывают. Отвлечение исцеляет не мгновенно, а временем. Психике нужно успеть отдохнуть от прежнего состояния — понастоящему, а не на пять минут. Слишком короткое замещение оставляет человека там же, где он был, только чуть более уставшим. Поэтому в книге мы будем говорить не только о том, *чем* замещать, но и о том, *как долго* и *как* это делать, чтобы замещение сработало.

Я не обещаю, что после прочтения боль исчезнет навсегда. Но я обещаю показать, как перестать вариться в одном и том же соку и как дать своей психике шанс выйти из состояния, которое её разрушает. Это не волшебство и не побег. Это работа — спокойная, последовательная и, как показывает практика, вполне выполнимая.

Давайте начнём.

Глава 1. Анатомия ловушки: почему мы застреваем в плохом состоянии

Прежде чем говорить о том, как выходить из плохого состояния, нужно понять, как в него попадают и почему из него так трудно выбраться. Многие уверены, что дело в силе чувства: мол, если больно, значит, любовь настоящая, а если отпустило быстро — значит, и не любил. Это опасное заблуждение. Сила переживания и его длительность — разные вещи, и вторая далеко не всегда следует из первой. Люди застревают не потому, что чувствуют слишком сильно, а потому, что их психика теряет способность переключаться. В этой главе мы разберём, как устроена такая ловушка и почему привычное объяснение через «химию в голове» или «характер» не выдерживает проверки. Без этого понимания любое отвлечение останется случайным и потому ненадёжным.

1.1. Невзаимная любовь, обида, страх: как психика теряет гибкость

Начнём с простого наблюдения. Человек, переживающий невзаимную любовь, не просто грустит. Он занят одним и тем же: прокручивает разговоры, вспоминает детали, ищет объяснения, представляет, как всё могло бы сложиться иначе. Это не пассивное страдание, а активная внутренняя работа, которая с каждым днём всё сильнее сужает пространство его внимания. Мир постепенно сжимается до одной темы, и всё остальное начинает проходить мимо, не оставляя следа.

То же самое происходит с обидой. Обиженный человек не просто помнит несправедливость — он постоянно возвращается к ней, выстраивает аргументы, мысленно спорит, репетирует разговор, который никогда не состоится. И точно так же работает страх: он не просто предупреждает об опасности, он требует постоянного возвращения к ней, проверки, прокручивания худших сценариев. Внешне эти три состояния выглядят по-разному, но механизм у них общий. Психика перестаёт переключаться.

В норме внимание человека подвижно. Оно легко переходит с одного на другое, задерживается там, где есть интерес или необходимость, и отпускает то, что перестало быть

важным. Именно эта подвижность и обеспечивает нам способность жить в меняющемся мире. Когда она нарушается, человек оказывается заперт в одном состоянии: он вроде бы и хотел бы выйти, но не может, потому что выход требует переключения, а переключаться он разучился. Ловушка не в том, что чувство сильное, а в том, что оно перестало быть сменяемым.

Отсюда важный вывод, который будет важен для всей книги. Застревание — это не свойство чувства, а свойство состояния. Невзаимная любовь сама по себе не приговор, обида сама по себе не вечна, страх сам по себе не пожизненный. Проблема в том, что человек остался с ними один на один и его психика перестала получать то, что заставило бы её переключиться. Она варится в одном и том же соку не потому, что сок такой уж ядовитый, а потому, что в кастрюлю перестали добавлять что-либо ещё.

Здесь обычно возражают: а как же химия? Гормоны, нейромедиаторы, дофаминовые петли — разве не они держат человека в этом состоянии? Отвечу так: химия действительно сопровождает любое переживание, и это верно для радости не меньше, чем для боли. Но химия следует за состоянием, а не диктует его фатально. Когда человек переключается на что-то настоящее и увлекающее его, меняется и химия — без таблеток и без насилия над собой. Это не значит, что медицина не нужна; это значит, что у психики есть собственный механизм переключения, и задача терапии — вернуть

его в строй, а не подменять собой.

И ещё одно, о чём стоит сказать прямо. Застревание почти всегда подпитывается извне. Человек не просто прокручивает боль в голове — он подкладывает в неё топливо: слушает песни, которые её усиливают, перечитывает сообщения, заходит в те же места, разговаривает с теми, кто подтверждает его безнадёжность. Он делает это не из глупости, а потому что боль, как ни странно, кажется ему доказательством подлинности чувства. Отсюда и берётся то самое масло в огонь, о котором пойдёт речь дальше. Но чтобы увидеть, как его убрать, нужно сначала признать: топливо — это тоже часть ловушки, и без него она держится куда хуже.

Таким образом, первое, что нам нужно запомнить: плохое состояние держится не силой чувства, а потерей гибкости и постоянной подпиткой. А значит, и выход надо искать не в том, чтобы «перетерпеть» или «переболеть», а в том, чтобы вернуть психике способность переключаться и дать ей для этого достаточно времени и материала. Об этом и пойдёт речь во второй подглаве — о том, что мы привыкли считать облегчением и почему оно часто облегчением не является.

1.2. Иллюзия медикаментозного облегчения (и чем оно отличается от нашей терапии)

Когда человеку становится совсем невмоготу, он идёт к врачу. Врач выслушивает, сочувствует и выписывает таблетки. Человек начинает их принимать — и через некоторое время замечает, что боль притупилась, мысли перестали ходить по кругу, стало легче дышать. Это реальный эффект, и отрицать его бессмысленно. Но именно здесь важно понять, что произошло и чего не произошло.

Произошло вот что: лекарство вмешалось в тот самый химический фон, который сопровождает состояние. Оно снизило интенсивность переживания, убрало остроту, дало психике возможность не гореть так ярко. В тяжёлых случаях это спасает — без преувеличения. Когда человек на грани, когда тревога не даёт спать, когда депрессия выключает способность хоть что-то делать, медикаментозная поддержка может стать тем мостом, без которого до другого берега не добраться. Эту книгу не нужно читать как выпад против медицины, и я не предлагаю никому выбрасывать назначения врача.

Но у этого облегчения есть особенность, которую полезно увидеть ясно. Лекарство снимает остроту, однако не создаёт взамен ничего. Человек перестаёт гореть — но не начинает

жить по-новому. Он остаётся там же, где был, только теперь у него меньше сил чувствовать и меньше поводов что-то менять. Боль притупилась, а жизнь вокруг не изменилась: те же комнаты, те же песни в наушниках, те же мысли по кругу, только теперь они идут медленнее и тише. Психика отдохнула от остроты, но не получила ни одного нового впечатления, ни одного другого состояния, в котором можно было бы пожить. Она вышла из огня — и осталась стоять в пустой комнате.

Именно это я и называю иллюзией. Не потому, что эффект ненастоящий, а потому, что он кажется решением, хотя по сути является передышкой. Передышка нужна, и без неё иногда нельзя. Но если на ней остановиться, человек привыкает к притуплённости и постепенно теряет вкус к тому, что могло бы его вытащить. Ему уже не так больно — но и не интересно. Он не страдает — но и не живёт. А время идёт, и ловушка, о которой шла речь в первой подглаве, никуда не делась: гибкость не вернулась, топливо не убрано, переключаться он по-прежнему не умеет. Просто теперь ему это меньше мешает замечать.

Наша терапия устроена иначе — и не потому, что она лучше медицины, а потому, что она делает другую работу. Она не притупляет состояние, а замещает его. Мы не снижаем громкость боли — мы включаем другую передачу, настолько захватывающую, что старая просто не имеет места развернуться. И это принципиально другой механизм: там человек

становится менее чувствительным, а здесь — более занятым чем-то настоящим. Там он отходит от боли, но остаётся собой прежним; здесь он на время становится кем-то другим, и именно это даёт психике то, чего она не получала, — опыт другого состояния.

Отсюда и разница в том, что происходит дальше. Медикаментозное облегчение часто требует, чтобы его продолжали: убрали таблетку — вернулась острота, ведь ничего другого не появилось. Целительное замещение работает накопительно: каждый час, проведённый в альтернативном состоянии, добавляет психике опыт переключения, и со временем этот опыт становится её собственным навыком. Человек уже знает на практике, что можно быть вне боли, — и это знание остаётся с ним, даже когда конкретное увлечение закончилось.

Важно и то, что наш подход не исключает врача. Если состояние опасное, если есть риск для жизни, медикаментозная поддержка может идти параллельно — как страховка, как мост. Мы просто не делаем из неё всю терапию. Мы говорим: хорошо, остроту мы на время снимем, но параллельно обязательно начнём создавать то, ради чего стоит выходить из этого состояния. Таблетка даёт передышку — а мы используем эту передышку, чтобы построить альтернативу. Иначе передышка превращается в новый способ вариться в собственном соку, только тише.

Есть и ещё одно отличие, о котором стоит сказать пря-

мо, потому что оно часто упускается. Лекарство действует на человека независимо от его воли: он принял таблетку, и химия сделала своё дело. Целительное замещение требует участия. Не героического усилия, не насилия над собой, но всё же движения — выбрать, попробовать, побыть, заметить, что стало иначе. И это не недостаток метода, а его сильная сторона. То, что человек сделал сам, остаётся с ним как его собственный опыт. Он не просто получил облегчение — он узнал, что умеет выходить из состояния. А это уже совсем другая точка опоры, чем упаковка таблеток в ящике.

Поэтому запомним главное. Медикаментозное облегчение — это снятие остроты, и в трудную минуту оно может быть необходимо. Целительное замещение — это создание другого состояния, и оно необходимо всегда, потому что именно оно возвращает психике гибкость. Одно не заменяет другое, но и путать их не стоит. В следующей главе мы разберём, как именно работает замещение и почему занятость чем-то настоящим — это не отговорка, а реальный механизм.

Глава 2. Принцип альтернативы: как работает целительное замещение

В предыдущей главе мы разобрались, почему человек застревает: не из-за силы чувства, а из-за потери гибкости и постоянной подпитки. Теперь пора ответить на главный вопрос — что именно возвращает эту гибкость. Ответ звучит почти слишком просто: другое состояние. Не отдых от боли, не притупление, а полноценная замена одного внутреннего опыта на другой. В этой главе мы разберём, почему такая замена вообще возможна, на чём она держится и почему её нельзя свести к «просто отвлекись». А начнём с примера, который каждый из нас видел своими глазами, даже если не задумывался, что в нём спрятан весь механизм.

2.1. Выступающий на сцене: почему боль отступает, когда ты занят другим

Вспомните человека на сцене. Не обязательно артиста — любого, кто стоит перед аудиторией: лектора, школьника с докладом, молодожёна с тостом. В момент выступления с ним происходит нечто примечательное. Он не думает о своих старых обидах, не прокручивает недавнюю ссору, не переживает невзаимную любовь. Не потому, что он всё это забыл или вытеснил, а потому, что всё его внутреннее пространство занято другим. Внимание, память, голос, дыхание, реакция на зал — всё подчинено одной задаче. И в этом состоянии для прежней боли просто нет места.

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.