18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ЗАКОН ОБРАТНОГО УСИЛИЯ

Алексей Тищенко

Закон обратного усилия

https://litres.ru/74761667
ISBN 9785007157377

Аннотация

Практическая книга-тетрадь о законе обратного усилия: почему чрезмерное стремление контролировать результат усиливает тревогу и мешает действовать. Простые техники помогут распознать скрытое давление, отделить желание от требования и сосредоточиться на конкретных шагах, которые действительно зависят от вас.

Содержание

Закон обратного усилия Введение 5
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Закон обратного усилия

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-5737-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Закон обратного усилия Введение

Эта книга не обещает, что достаточно «отпустить ситуацию» — и желаемое само упадёт в руки. Это удобная сказка для тех, кто хочет заменить действия ожиданием.

Закон обратного усилия — не строгий научный закон, а практическое описание распространённого механизма: чем сильнее ты пытаешься насильно вызвать нужное состояние или гарантировать результат, тем больше внимания направляешь на угрозу провала. В итоге ты начинаешь контролировать себя, зажиматься, проверять каждый шаг и действовать хуже.

Ты хочешь уснуть — и проверяешь, уснул ли.

Хочешь понравиться — и контролируешь каждую фразу.

Хочешь не волноваться — и отслеживаешь, волнуешься ли.

Хочешь добиться успеха — и требуешь от каждого действия немедленного результата.

Так желание превращается в давление, давление — в тревогу, а тревога — в поведение, которое мешает цели.

Задача этой тетради не в том, чтобы уничтожить желание.

Задача — отделить желание от внутреннего приказа:

> «Я обязан получить это, иначе со мной всё плохо».

Вместо этого мы будем учиться:

— замечать, где желание стало угрозой;
— отличать действие от попытки контролировать результат;
— выдерживать неопределённость;
— продолжать делать необходимое без гарантии успеха.

Работай письменно. Не пытайся отвечать «правильно». Твоя цель — не создать красивую версию себя, а увидеть реальный механизм.

— —

Техника 1. «Разоблачение скрытого приказа»

Эта техника нужна, чтобы увидеть, какое требование ты прячешь внутри обычного желания.

Фраза «я хочу» часто означает совсем другое:

— «я должен»;

— «мне обязаны дать»;
— «я не переживу отказ»;
— «результат докажет мою ценность»;
— «если не получится, я потерян».

Пока скрытый приказ не назван, ты будешь считать тревогу мотивацией.

Шаг 1. Назови желание

Запиши одну ситуацию, которая сейчас занимает тебя.

Примеры:

— Я хочу, чтобы меня выбрали.
— Я хочу хорошо выступить.
— Я хочу получить эту работу.
— Я хочу перестать думать о человеке.
— Я хочу похудеть.
— Я хочу начать зарабатывать больше.

Моё желание:

> Я хочу _____.

Шаг 2. Добавь честное продолжение

Закончи фразу:

> Если я этого не получу, то _____.

Не пиши социально приемлемый ответ. Пиши первую неприятную мысль.

Возможные ответы:

— «Я буду выглядеть неудачником».
— «Меня больше никто не выберет».
— «Я потеряю контроль».
— «Я не выдержу».
— «Это докажет, что я недостаточно хорош».
— «Я отстану от всех».

Мой ответ:

> Если я этого не получу, то _____.

Шаг 3. Найди преувеличение

Теперь проверь эту мысль на точность.

Ответь письменно:

1. Что конкретно произойдёт?
2. Что я предполагаю, но не знаю наверняка?
3. Что будет неприятно, но не катастрофично?
4. Какие действия останутся доступными после неудачи?
5. Что я пытаюсь доказать этим результатом?

Мои ответы:

> Конкретно произойдёт: _____.
> Я предполагаю: _____.
> Неприятно, но не катастрофично: _____.
> После этого я смогу: _____.
> Я пытаюсь доказать: _____.

Шаг 4. Перепиши приказ в рабочую формулу

Замени жёсткую установку:

> «Я обязан получить результат, иначе всё плохо».

на более точную:

> «Я хочу получить результат, но моя задача — выполнить доступное действие и выдержать неопределённость».

Запиши свою формулу:

> Я хочу _____, но сегодня моя задача — _____.

Пример

Исходная мысль:

> Я должен понравиться этому человеку. Если не понравлюсь, значит, со мной что-то не так.

Разбор:

> Я не знаю, понравлюсь ли ему. Отказ может означать несовпадение интересов, обстоятельств или предпочтений. Моя задача — общаться честно, проявить инициативу и не

превращать ответ другого человека в оценку собственной ценности.

Новая формула:

> Я хочу взаимного интереса, но моя задача — проявиться ясно и выдержать любой ответ.

Задание на семь дней

Каждый день выбирай одну фразу с «должен», «обязан», «не имею права» и переписывай её.

Пример:

> «Я не имею права волноваться»
> заменяется на
> «Я могу волноваться и всё равно сделать необходимое».

Не пытайся поверить в новую фразу мгновенно. Достаточно, чтобы она была реалистичной.

— —

Техника 2. «Следующее действие вместо контроля результата»

Эта техника нужна в ситуациях, где ты застреваешь в проверках:

— достаточно ли хорошо ты выглядишь;
— правильно ли всё сказал;
— получилось ли произвести впечатление;
— достаточно ли уверенно выступил;
— скоро ли придёт результат;
— не начал ли ты снова тревожиться.

Проверка создаёт иллюзию контроля. На деле она часто только увеличивает напряжение.

Шаг 1. Раздели ситуацию на две части

Запиши:

> Я могу контролировать: _____.
> Я не могу контролировать: _____.

Например:

> Я могу контролировать подготовку, формулировку сообщения и время отправки.

> Я не могу контролировать чужой ответ, настроение собеседника и точный результат.

Если ты пытаешься контролировать вторую часть, ты неизбежно будешь тревожиться.

Шаг 2. Найди действие размером от пяти до тридцати минут

Это должно быть конкретное действие, которое можно выполнить без гарантии результата.

Плохо:

— «Начать новую жизнь».
— «Стать уверенным».
— «Заставить себя не тревожиться».
— «Добиться успеха».

Хорошо:

— написать один абзац;
— отправить одно письмо;
— решить пять задач;

— подготовить первые три пункта выступления;
— сделать один звонок;
— пройти десять минут;
— убрать рабочее место;
— лечь без проверки времени.

Моё следующее действие:

> В течение _____ минут я _____.

Шаг 3. Установи запрет на проверку

На время выполнения действия запрещается:

— оценивать, получилось ли;
— проверять, достаточно ли ты уверен;
— предсказывать результат;
— перечитывать сделанное без необходимости;
— искать подтверждение, что всё идёт идеально.

Формула:

> До завершения действия я не оцениваю результат. Я только выполняю шаг.

Это не означает работать бездумно. Проверка качества допустима, когда она предусмотрена задачей. Запрещается не разумный контроль, а тревожное повторное сканирование.

Шаг 4. Вернись к действию после отвлечения

Когда появляется мысль:

— «А вдруг не получится?»;
— «Я делаю недостаточно»;
— «Надо срочно проверить»;
— «Почему я всё ещё не уверен?»;

не спорь с ней и не пытайся её уничтожить.

Ответь:

> Возможно. Следующее действие — _____.

Затем вернись к шагу.

Шаг 5. Оцени только процесс

После завершения ответь на три вопроса:

1. Выполнил ли я запланированное действие?
2. Что помешало?
3. Какой следующий шаг будет разумным?

Не оценивай себя по принципу «получилось или провалилось». На этом этапе результат может зависеть от других людей, времени и случайности.

Пример

Ситуация: нужно отправить резюме.

Контроль:

> Я могу составить резюме, проверить факты и отправить его.

> Я не могу контролировать, пригласят ли меня на собеседование.

Следующее действие:

> За двадцать минут я исправлю резюме и отправлю его в одну компанию.

Запрет:

> До отправки я не буду десять раз переписывать текст из-за страха, что он недостаточно идеален.

Рабочая формула:

> Моя задача — не гарантировать приглашение. Моя задача — сделать качественную подачу.

Ежедневная запись

Сегодня я пытался контролировать:

>

На самом деле я могу контролировать:

>

Моё следующее действие:

>

После выполнения я не обязан чувствовать уверенность. Достаточно того, что я сделал шаг без требования немедленной гарантии.

Техника 3. «Разрешение вместо борьбы»

Эта техника нужна, когда ты пытаешься заставить себя:

— не волноваться;
— не думать о человеке;
— срочно успокоиться;
— заснуть;
— чувствовать уверенность;
— перестать испытывать неприятные эмоции.

Проблема не всегда в самой эмоции. Часто дополнительное напряжение создаёт требование:

> «Я не должен сейчас так себя чувствовать».

Но борьба с состоянием сообщает нервной системе: «Происходит что-то опасное». Поэтому тревога усиливается.

Разрешение — это не согласие с неприятным состоянием

и не отказ от действий. Это прекращение бесполезной войны с тем, что уже возникло.

Шаг 1. Назови состояние

Сейчас я чувствую:

>

В теле это проявляется как:

>

В мыслях звучит:

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.