ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

ДИСЦИПЛИНА БЕЗ НАКАЗАНИЯ

Как перестать ругать себя за сбой и вернуться к делу



ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

Дисциплина без наказания. Как перестать ругать себя за сбой и вернуться к делу

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Дисциплина без наказания. Как перестать ругать себя за сбой и вернуться к делу / Ш. Алексей — «Автор», 2026

07. Дисциплина без наказанияПропустили задачу, нарушили обещание себе — и вместо исправления ошибки начинаете себя ругать. На несколько часов это может казаться полезной строгостью, но затем приходят стыд, усталость и новое избегание. Эта книга показывает, почему самонаказание часто мешает вернуться к делу и чем заменить привычный внутренний приговор. Вы научитесь отделять поступок от оценки себя, различать вину и стыд, разбирать обстоятельства сбоя и выбирать одно следующее действие. Здесь есть практические формулировки для разговора с собой, работа с невыполнимыми обещаниями и границы, за которыми уже нужна профессиональная помощь. Книга не обещает избавить от неприятных чувств — она помогает не превращать их в наказание. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Сорвался, поругал, сорвался сильнее 6
Глава 1. Сорвался, поругал, сорвался сильнее 7
Глава 2. Почему наказание не мотивирует 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Шокун Алексей
Дисциплина без наказания. Как перестать ругать себя за сбой и вернуться к делу

Истории здесь составные: из разных дней, разных людей, с изменёнными числами. Книга про разговор с собой после сбоя и не имеет отношения к лечению — если вина, тревога или бессонница держатся неделями, с этим идут к специалисту, а не к режиму.

Введение. Сорвался, поругал, сорвался сильнее

Эта книга об одном механизме, который люди редко замечают: наказание себя за сбой не помогает вернуться, а мешает. Человек срывается, ругает себя, обещает больше не срываться — и через неделю обнаруживает, что не может даже открыть файл. Вина и кажется топливом: «если себя отругаю, соберусь». На деле она работает как тормоз, и разобрать, почему, — задача книги.

Логика, которую предстоит разобрать, выглядит безобидно. Сбой — это ошибка. Ошибку надо исправить. Исправление требует усилия. Значит, надо себя заставить. Заставить можно злостью. Злость на себя кажется подходящим инструментом, потому что она даёт энергию на несколько часов. Проблема в том, что вместе с энергией она даёт вывод: раз я это сделал, значит я такой. А вывод о себе отменяет следующий шаг: тот, кто такой, всё равно сорвётся, и начинать незачем.

Отсюда устройство книги. Сначала — что происходит после сбоя и почему наказание ломает следующий шаг. Потом — различение, без которого ничего не работает: вина и стыд это разные вещи, и первое можно использовать, а второе ломает. Дальше — три рабочие части: разбор вместо приговора, процедура для первых часов и формулировки, которыми человек с собой разговаривает. В конце — обещания и долги, границы уместной вины, привычный внутренний критик и то, что остаётся вместо наказания.

Чего здесь не будет. Не будет «полюби себя»: книга не обещает принятия и не призывает к всепрощению. Не будет психотерапии: детство как причина не разбирается, тяжёлый опыт не вскрывается, специалист не заменяется. Не будет и протокола первых суток — это отдельная тема, и здесь она упоминается только как место, где вина мешает.

И одна оговорка. В книге много говорится о том, что человек себе говорит. Это не значит, что все проблемы в словах: обстоятельства, нагрузка и состояние важнее. Но слова — то, на что человек может повлиять в тот момент, когда обстоятельства менять нечем.

Глава 1. Сорвался, поругал, сорвался сильнее

Три случая, все составные; детали собраны из типовых ситуаций. **Первый: обещание и долг.**Женщина, тридцать три года, редактор. В январе она пообещала себе: «больше не срываться». К марту срывов было четыре, и каждый следующий был тяжелее предыдущего. После четвёртого она неделю не открывала файл, потом ещё неделю не отвечала заказчику, потом написала, что берёт паузу. Её объяснение звучало так: «Я не могу вернуться, пока не почувствую, что искупила». Искупать было нечем: обещание было дано себе, и нарушить его можно было только перед собой. Долг рос, а способа его отдать не существовало.

Второй: наказание лишением. Мужчина, сорок лет, предприниматель. После сбоя он лишал себя того, что любил: не ходил в спортзал, не смотрел кино, не гулял. Логика была простая: «Пока не исправил, не заслужил». Через месяц он обнаружил, что срывов стало больше, а сил меньше. Спортзал и прогулки были тем, что возвращало ресурс; лишив себя этого, он лишил себя восстановления. Наказание отняло ровно то, что нужно было для возврата. **Третий: привычный критик.**Женщина, сорок пять лет, бухгалтер. Она ругала себя с детства и считала, что именно это её держит: «Если перестану себя пинать, вообще ничего не сделаю». К моменту разговора она двадцать лет прожила с внутренним голосом, который комментировал каждое действие.

За три месяца работы выяснилось две вещи. Первая: голос не помогал, а совпадал с провалами — срывы случались чаще в те недели, когда он звучал громче. Вторая: когда она попробовала разговаривать с собой иначе, дело не развалилось, хотя она этого боялась.

Что общего у трёх случаев. Во всех трёх человек верил, что наказание — топливо. Во всех трёх оно оказывалось тормозом, и во всех трёх человек не замечал подмены, потому что наказание давало немедленное облегчение: пока ругаешь себя, есть ощущение, что что-то делаешь. Второе общее: ни в одном случае проблема не была в недостатке строгости. Все трое были строги к себе до предела; первый случай — до долга, второй — до лишения, третий — до двадцати лет непрерывной критики. Строгости было больше, чем нужно, и именно она мешала.

Третье: во всех трёх случаях был момент, в который можно было вернуться, и он прошёл. У первой — на следующий день после четвёртого срыва. У второго — в конце второй недели, когда стало ясно, что лишение не работает. У третьей — много лет назад, когда голос только появился. Отсюда задача книги. Не сделать человека мягче — это не цель и не обещание. Убрать наказание из процедуры возврата: чтобы после сбоя делался разбор, а не приговор, и чтобы вина не отменяла следующий шаг. Три опоры, о которых пойдёт речь, служат этому: цена наказания объясняет, что происходит; разбор вместо приговора даёт процедуру; работа с виной в первые часы не даёт чувству управлять поведением.

Что происходит в первые минуты

Между сбоем и первым словом, которое человек себе говорит, проходит несколько минут. Именно в эти минуты выбирается, чем закончится день: разбором или приговором. Первое: сбой замечается не сразу. Человек обнаруживает его через час или два, когда становится ясно, что уже не успеть. Замечание приходит вместе с первой реакцией — раздражением. И ещё: первая фраза почти всегда автоматическая. Она не выбирается: человек говорит себе то, что говорил всегда. У одного это «опять», у другого «как ты мог», у третьего — молчание и сжатые зубы.

Первая фраза задаёт рамку. Если она про действие — дальше идёт разбор. Если про человека — дальше идёт приговор, и разбора уже не будет. При этом рамка держится часами. Человек, который в первые минуты сказал себе «я такой», к вечеру имеет не событие, а характеристику, и с характеристикой ничего не сделать. Сложив эти пункты, видим: первые минуты

важнее, чем кажется. Это не про силу воли: замена первой фразы требует не усилия, а заготовки.

Заготовка делается заранее. Одна фраза, записанная до сбоя, применяется в момент, когда придумывать нечего. Без заготовки человек говорит то, что привык. Тут же заготовка должна быть своей. Чужая формулировка не произносится; человек её помнит, но говорит привычное. Плюс к этому первая фраза не отменяет чувства. Раздражение остаётся; меняется то, что оно не превращается в вывод. Ещё одна сторона: если первая фраза всё-таки вышла про человека, это не провал. Разбор можно начать позже, когда человек заметит, что говорит о себе, а не о дне.

Первые минуты не требуют уединения. Замена фразы делается мысленно, в любой обстановке. И последнее. Первые минуты — не про то, чтобы не расстраиваться. Они про то, чтобы расстройство не стало приговором. Одна заготовленная фраза решает это лучше любых обещаний.

Как выглядит долг перед собой.Долг перед собой — не метафора. У него есть свойства, которые отличают его от обычного долга и объясняют, почему он не отдаётся. Кроме то нет кредитора. Обещание дано себе, и требовать может только сам человек. Он же и должен — и потому круг замыкается. Сверх того, нет суммы. «Искупить» не имеет меры: нельзя сказать, что долг закрыт, потому что не с чем сравнить.

Нет срока. Долг перед собой не имеет даты, после которой он сгорает; он тянется, пока человек его помнит. Кроме того, он растёт. Каждое нарушение добавляет к сумме, а не заменяет её. Через год человек должен себе столько, что возврат кажется невозможным. И ещё: он не отдаётся страданием. Человек может ругать себя месяц, и долг не уменьшится: страдание — не платёж, потому что у него нет получателя.

Он блокирует действие. Пока долг не закрыт, человек не позволяет себе работать «как ни в чём не бывало». А закрыть его нечем. Из шести свойств видно, что долг перед собой — конструкция, которая не может быть погашена. Единственный способ её снять — отменить, а не оплатить. При этом отмена не означает, что ошибки не было. Она означает, что долговая форма выбрана неверно. Вместо долга — событие и следующее действие.

Отменить можно только решением. Не чувством: чувство долга остаётся, но человек перестаёт действовать из него. Тут же отмена делается один раз и записывается. Одна фраза: «долга нет, есть событие и следующий шаг». И последнее. Долг перед собой кажется серьёзным и является ловушкой: он требует платы, которой не существует. Человек, который это увидел, перестаёт платить и начинает делать.

Случай: наказание лишением.Случай составной; детали типовые. Мужчина, сорок лет, предприниматель. После сбоя он вводил запрет: не ходить в спортзал, не смотреть кино, не гулять, пока «не исправлю». Логика простая: пока не заслужил, не имею права. Первый месяц прошёл по этой схеме. Срывов было три, и каждый заканчивался неделей запретов. К концу месяца он обнаружил, что спит хуже, работает медленнее и раздражается на всех.

Разбор показал ошибку: спортзал и прогулки были тем, что возвращало ресурс. Лишив себя этого, он лишил себя восстановления, и следующий сбой стал вероятнее, а не менее вероятным. Что изменили. Плюс к этому наказание отменили как форму — не «прощаю себя», а «запрет не является исправлением». Ещё одна сторона: спортзал вернули, потому что он был ресурсом, а не наградой. Одновременно ввели процедуру на случай сбоя — один разбор и одно действие. Через месяц срывов стало меньше, и — что важнее — возврат занимал день, а не неделю.

Что показывает случай. Вдобавок наказание отнимает ровно то, что нужно для возврата. Человек, лишающий себя восстановления, ухудшает положение, а не исправляет. Сверх того, награда и ресурс — разные вещи. Спортзал был не наградой за хорошее поведение, а условием работы; запрещать его — значит путать категории. Рядом ещё одно: отмена наказания не

означает вседозволенности. Процедура осталась; ушла только форма «пока не заслужил». И последнее. Человек, который наказывает себя лишением, обычно делает это из желания быть строгим. Строгость здесь работает против него: она отнимает ресурс, без которого строгость бесполезна.

Три способа себя наказать

Наказание принимает разные формы, и человек обычно пользуется одной, не замечая остальных. Стоит их назвать. **Первая: лишение.**Не отдыхать, не гулять, не есть сладкое, не смотреть кино. Самая заметная форма; отнимает ресурс, который нужен для возврата. **Вторая: дополнительная нагрузка.**Работать в выходные «в наказание», брать больше, чем нужно, чтобы «искупить». Форма выглядит продуктивной и ухудшает состояние. **Третья: обвинение.**Бесконечный внутренний разговор о том, какой человек плохой. Форма не имеет внешних признаков, но расходует больше всех остальных.

Из трёх форм третья самая дорогая: она не видна окружающим, не заканчивается и требует ресурса каждый час. Кроме того, формы смешиваются. Человек лишает себя отдыха, добавляет нагрузку и ругает себя — всё сразу, и через неделю не может ничего. И ещё: каждая форма кажется логичной. Лишение — «чтобы запомнил»; нагрузка — «чтобы исправить»; обвинение — «чтобы не расслабился». Все три объяснения неверны. Дальше — у всех трёх общий признак — они не меняют поведение. Человек, который себя наказывает, срывается так же часто, как тот, кто не наказывает.

К тому ж замена одна для всех форм — процедура. Не «перестать наказывать», а «делать четыре шага вместо наказания». Следующее: отменять надо по одной форме. Три сразу не отменяются: человек не выдержит и вернётся к привычному. Тут же начинать с самой дорогой — с обвинения. Она расходует больше всех, и её отмена даёт больше всего. И последнее. Человек, который узнал свои формы, получает выбор: он видит, что делает, в момент, когда делает. Это первый шаг, и без него остальные не работают.

Что наказание говорит о человеке. Наказание кажется признаком строгости, а говорит о другом. Разберём, что именно. Плюс к этому оно говорит о вере в контроль. Человек, который себя наказывает, верит, что через боль можно изменить поведение. Ещё одна сторона: оно говорит о нехватке инструментов. Наказание применяется там, где нет процедуры: если бы она была, ругать себя не понадобилось. Одновременно оно говорит о привычке. У большинства оно осталось от среды, в которой строгость была единственным способом получить результат.

Оно не говорит о слабости. Люди, которые себя ругают, обычно работают больше и держат больше обязательств, чем те, кто не ругает. Сверх того, оно не говорит о безответственности. Наоборот: человек, которому всё равно, себя не ругает. Рядом ещё одно: оно говорит о том, что человек принимает свою ответственность всерьёз — настолько, что готов платить страданием. Все они сходятся в одном: наказание — не порок, а инструмент, который не работает. Человек не «плохой»; он использует то, что знает.

Кроме того, замена не отменяет серьёзности. Она переносит её с страдания на процедуру. И ещё: это стоит сказать себе прямо. «Я не слабый; я использую неподходящий инструмент» — точнее, чем любая оценка. Дальше — и это меняет разговор. Вместо борьбы с собой — замена инструмента. И последнее. Наказание говорит о серьёзности, а не о характере. Человек, который это понял, перестаёт воевать с собой и начинает менять процедуру.

Первый сбой после книги.Первый сбой после прочтения — проверка, и полезно знать, чего от него ждать. При этом он будет. Книга не отменяет сбои; она меняет то, что происходит после. Следующее: процедура с первого раза не получится целиком. Обычно выполняется один шаг из четырёх, чаще первый — назвать. Тут же вина будет такой же сильной. Изменится не сила чувства, а то, что человек с ним сделает.

Разбор на следующий день покажет, какой шаг не сработал. Это и есть материал для поправки. Ещё одна сторона: не менять процедуру после первого раза. Три применения —

минимум для вывода. Одновременно записать, что получилось. Через месяц по записям видно движение. Если смотреть на пункты вместепервый сбой — не экзамен, а проба. Человек, который ждёт идеального выполнения, разочаровывается; человек, который ждёт одного шага, продолжает.

Если не получилось ничего, это тоже результат: значит процедура не подготовлена. Сверх того, подготовка — карточка с четырьмя шагами на видном месте. Рядом ещё одно: второй сбой обычно проходит лучше первого, третий — ещё лучше. И последнее. Первый сбой после книги показывает, что книга прочитана, а не что она работает. Работа видна на третьем-четвёртом, и именно к этому времени стоит себя готовить.

Что делать в первый день

Первый день после книги — не для чтения, а для подготовки. Три действия, двадцать минут. Кроме того, выписать фразы. Пять, дословно, из трёх последних сбоев. И ещё: разметить. Про действие или про человека. Дальше — выбрать одну для замены. Самую частую. Из трёх действий главное — первое. Без списка работать не с чем: человек имеет общее представление, а не фразы. При этом записать процедуру на карточку. Четыре шага, по строке на каждый.

Положить карточку туда, где человек бывает в момент сбоя. Тут же переписать обещание. Из «больше не срываться» в «если сорвусь — одно действие». Плюс к этому не начинать с большого. Всё перечисленное занимает двадцать минут и не требует усилий. Ещё одна сторона: не ждать сбоя. Он случится сам; задача — чтобы к нему была карточка. Одновременно не читать книгу второй раз. Первого прочтения достаточно; затем — применение.

Первый день — это подготовка, а не работа над собой. Человек, который потратил двадцать минут, готов; человек, который решил «начать новую жизнь», не готов ни к чему. **Случай: привычный критик.**Случай составной; детали типовые. Женщина, сорок пять лет, бухгалтер. Ругала себя с детства и считала, что именно это её держит: «если перестану себя пинать, вообще ничего не сделаю». За три месяца работы выяснилось две вещи. Первая: голос не помогал, а совпадал с провалами — сбои случались чаще в недели, когда он звучал громче. Вторая: когда она попробовала разговаривать иначе, дело не развалилось. Что делали. Первый месяц — выписывала фразы. Их оказалось семь, и пять были про человека: «ты никчёмная», «ты всегда всё портишь», «такие, как ты, ничего не добиваются».

Второй месяц — заменила одну, самую частую. Вместо «ты всегда всё портишь» — «ты не сдала отчёт, вот что надо сделать». Замена звучала сухо и работала. Третий месяц — заменила вторую. К концу третьего голос остался, но она перестала следовать ему: слышала и делала. Через полгода сформулировала так: «Я не стала себя любить. Я перестала ждать, что голос замолчит, и начала делать при нём».

Что показывает случай. Вдобавок привычка держится на вере, что без неё всё развалится, и вера не проверяется. Сверх того, замена по одной работает; замена всех сразу — нет. Рядом ещё одно: голос не исчезает, меняется расстояние до него. И последнее. Она не стала мягче и не перестала требовать. Она перестала делать выводы о себе из каждой ошибки — и этого хватило, чтобы возвращаться за день, а не за неделю.

Что считается сбоем.Прежде чем работать с виной, стоит уточнить, что считать сбоем. Разберём. Кроме того, сбой — невыполненное действие, которое было назначено. Если действие не назначалось, сбоя нет. И ещё: сбой — не изменение плана. Если план менялся заранее, нарушения нет. Дальше — сбой — не обстоятельство. Болезнь, поездка, аврал — не сбой, а условия. А ещё сбой — не плохой день. Плохой день может быть без сбоя, и наоборот.

Сбой — не чувство. Человек может чувствовать себя плохо и выполнить всё. Тут же сбой — событие, у которого есть дата и содержание. Всё остальное — интерпретация. Из записей ясно: сбоев меньше, чем кажется, потому что человек записывает в них и обстоятельства, и чувства, и изменения планов. Плюс к этому уточнение снимает часть вины. Человек обнару-

живает, что часть «сбоев» не была сбоями. Ещё одна сторона: уточнение требует записей. Без них нельзя отличить событие от интерпретации.

Уточнение делается один раз. Дальше критерий применяется автоматически. И последнее. Вина растёт от неточности: человек винит себя за то, что сбоем не является. Точность в определении — первая часть работы. **Сбой и усталость.**Усталость и сбой связаны: уставший человек срывается чаще и ругает себя сильнее. Разберём. Ещё усталость снижает способность начинать. Это не про мотивацию, а про ресурс: действие требует усилия, которого нет. Сверх того, усталость усиливает вывод. Уставший человек хуже управляет вниманием и сильнее реагирует на собственные ошибки. Рядом ещё одно: усталость не признаётся. Человек объясняет сбой характером, а не состоянием. Кроме того, усталость требует отдыха, а не разбора. Разбор в уставшем состоянии даёт приговор.

Усталость накапливается. Одна неделя без восстановления даёт дефицит, который переносится. Дальше — усталость меняет критерий. Сбой в уставший день — не тот же сбой, что в отдохнувший. Общее здесь такое: часть «сбоев» — следствие состояния, и работать с ними надо иначе. При этом проверка простая. Спросить, спал ли человек и ел ли. Если нет — сначала это. Следующее: если усталость постоянная, вопрос не в вине. Тогда работает глава 12.

Записывать состояние. Через месяц видно, сколько сбоев пришлось на уставшие дни. И последнее. Вина за сбой в уставший день — двойная несправедливость: человек наказывает себя за то, что было следствием состояния. Различение снимает половину груза.

Сбой и сравнение

Сравнение с другими усиливает вину, и в этой теме оно особенно вредно. Разберём. Плюс к этому сравнение не проверяется. Человек видит результат других, но не видит их обстоятельств. Ещё одна сторона: сравнение выбирает не тех. Обычно сравнивают с теми, у кого лучше, а не с теми, у кого те же условия. Одновременно сравнение превращает событие в рейтинг. Сбой становится не событием, а местом в таблице.

Сравнение не даёт действия. Оно даёт оценку, а оценка не двигает. Сверх того, сравнение с собой прежним тоже вредно. Прежний человек имел другие условия и другой ресурс. Рядом ещё одно: замена — сравнение с планом, а не с людьми. Что было назначено и что сделано. Сводка простая: сравнение — самый доступный способ усилить вину и самый бесполезный. Кроме того, если сравнение возникает, помогает вопрос: знаю ли я условия другого. Ответ обычно «нет».

Если знаю и условия хуже, сравнение теряет смысл. Дальше — если условия лучше, это данные о среде, а не о человеке. И последнее. Сравнение кажется способом понять, где ты, и не даёт этого. Понять, где ты, можно только по своим записям — они единственные, где видны и результат, и условия.

Сбой, о котором никто не знает.Отдельный случай, который почти не обсуждается: сбой, у которого нет свидетелей. Человек не сдал в срок, но заказчик не заметил. Не пошёл на встречу, но её отменили. Не сделал обещанное, но никто не спросил. Внешне ничего не произошло — и именно поэтому такой сбой переживается тяжелее, чем публичный, хотя выглядит незначительным.

Причина в отсутствии обратной связи. Публичный сбой закрывается реакцией среды: человек извинился, получил ответ, что-то исправил — эпизод получил границы. Скрытый сбой не закрывается ничем: среда не знает, значит, не реагирует, значит, эпизод остаётся открытым и продолжает жить. Внутренний разговор в таком случае не имеет ограничителя, который есть у разговора с другим человеком: никто не скажет «ладно, бывает», и вывод о себе растёт без противовеса.

Второе отличие — накопление. Публичные сбои видны и потому подлежат исправлению; скрытые складываются в невидимый список. Человек помнит не один эпизод, а последовательность: в марте не сделал, в мае не позвонил, в июле не предупредил. Список растёт, и в какой-

то момент он сам становится доказательством: «у меня это система». Причём список составлен односторонне — в него не попадают случаи, когда человек сделал, но никто не заметил, потому что незамеченное хорошее не запоминается.

Третье отличие — невозможность проверки. Человеку с публичным сбоем можно задать вопрос и получить ответ; человеку со скрытым — не у кого спросить, и он вынужден догадываться. Догадки почти всегда хуже факта: он предполагает, что «наверняка заметили и молчат», «наверняка это уже обсуждалось без меня». Отсюда прямой практический ход: скрытый сбой стоит перевести в явный, даже если для этого нужно признаться. Одно сообщение «я не успел, срок сдвигается на два дня» закрывает эпизод, тогда как месяц молчания превращает его в долг.

Есть, однако, случай, когда переводить в явный не нужно и вредно: сбой, который не имеет последствий и не касался никого. Не прочитал книгу, которую сам себе назначил. Не выполнил упражнение. Здесь адресат — только сам человек, и признание другому не требуется; требуется закрытие иначе. Работает простая отметка: записать эпизод, записать вывод и записать следующее действие. Отметка выполняет функцию свидетеля, не вовлекая людей: эпизод назван, значит, получил границы.

Четвёртое отличие скрытых сбоев — они искажают представление о себе сильнее публичных. Человек, у которого были три публичных сбоя и тридцать скрытых, воспринимает себя как человека, который «постоянно срывается», хотя по внешним фактам он надёжен. Окружающие видят другую картину, и разрыв между самоописанием и внешней оценкой — частая причина, по которой люди не верят похвале: она не совпадает с их внутренним списком.

Скрытый сбой требует не раскаяния, а регистрации. Раскаяние не закрывает эпизод, потому что у него нет адресата и нет конца; регистрация закрывает, потому что превращает эпизод в строку с датой и следующим шагом. Люди, которые завели такую привычку, через два месяца обнаруживают, что список перестал расти не потому, что они стали идеальными, а потому, что перестали копить незакрытое.

Четыре вопроса о наказании

Прежде чем принимать решение менять привычку, полезно проверить её четырьмя вопросами. Они не для того, чтобы убедить: человек, которому наказание кажется необходимым, не переубеждается доводами, он проверяется опытом. Вопросы нужны, чтобы опыт был точным, а не смазанным. Первый вопрос: что именно я делаю, когда наказываю себя. Не «расстраиваюсь» и не «переживаю» — конкретное действие. Отказываю себе в отдыхе. Не ложусь спать, пока не доделаю. Отменяю встречу. Ем на ходу. Рассказываю всем, какой я плохой. Пишу длинные сообщения с извинениями. У наказания почти всегда есть поведенческая форма, и её важно назвать, потому что без формы наказание невидимо: человек считает, что у него «тяжело на душе», а на самом деле он третий вечер не ест нормально. Как только форма названа, появляется предмет для изменения — не чувство, а действие, и с действием работать проще.

Второй вопрос: чего я этим добиваюсь. Ответ, который дают чаще всего, — «чтобы больше не повторялось». Это стоит проверить по факту: сколько раз повторилось после наказания. У большинства людей ответ «много раз», и это первый честный результат проверки. Второй по частоте ответ — «чтобы я не расслаблялся». Здесь тоже есть проверка: человек, который неделю не позволял себе расслабиться, к концу недели работает лучше или хуже. Третий ответ, который редко произносят вслух, но он есть у многих: «чтобы мне стало легче». Наказание действительно даёт облегчение — на несколько часов, — и это единственный его эффект, который подтверждается стабильно. Признать это полезно: тогда становится понятно, что наказание — не инструмент дисциплины, а способ быстро снять напряжение.

Третий вопрос: что происходит с делом. Не с настроением, не с самооценкой — с конкретной задачей. После наказания человек берётся за неё быстрее или позже. Обычно позже: возврат требует сил, а наказание их отнимает. Здесь полезно вспомнить два-три конкретных

эпизода и посчитать дни от сбоя до возврата. Цифры почти всегда одинаковые: от трёх дней до трёх недель, причём без наказания возврат был бы в тот же день. Этот счёт — самый сильный аргумент, потому что он не про чувства, а про сроки.

Четвёртый вопрос: что я потерял из-за наказания. Вопрос непривычный, потому что люди считают потери от сбоя, а не от реакции на сбой. Между тем вторая категория часто больше: отменённый отдых, испорченные выходные, не взятая задача, отложенный разговор, месяц фона. Если сложить, получается сумма, которая обычно превышает ущерб от самого сбоя. Это не повод для нового витка вины — наоборот, это довод в пользу того, что реакция дороже события.

Четыре вопроса занимают минут двадцать и требуют письменных ответов: в голове они превращаются в рассуждение, а на бумаге дают факты. Результат не обязан быть решением «бросить наказание». Достаточно, если человек увидит, что его привычная реакция не делает того, что он от неё ждёт, — остальное произойдёт на практике, когда он попробует вернуться без наказания хотя бы один раз. И последнее. Если на все четыре вопроса ответы оказались положительными — наказание действительно помогает, ускоряет возврат и ничего не отнимает, — тогда эта книга не про вас, и это нормальный результат проверки. Такое бывает редко, но бывает; честнее признать это, чем искать в себе проблему, которой нет.

Глава 2. Почему наказание не мотивирует

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.