

Герасим Авшарян

# ИНЕРТНОЕ ОПЕРЕЖЕНИЕ

Психология устойчивости  
в условиях неопределённости

Авторский подход к работе  
с напряжением, конфликтами и внутренними спадами

Герасим Авшарян

**Инертное опережение.  
Психология устойчивости  
в условиях неопределённости.  
Авторский подход к работе  
с напряжением, конфликтами  
и внутренними спадами**

«Издательские решения»

**Авшарян Г.**

Инертное опережение. Психология устойчивости в условиях неопределённости. Авторский подход к работе с напряжением, конфликтами и внутренними спадами / Г. Авшарян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-688371-0

Эта книга посвящена психологической устойчивости в условиях неопределённости. Она рассматривает, как внутренние состояния, реактивность и готовность влияют на то, как человек проживает напряжение, конфликты и внутренние спады. Книга предлагает взгляд на устойчивость как на процесс, связанный не с контролем обстоятельств, а с формированием внутреннего направления.

ISBN 978-5-00-688371-0

© Авшарян Г.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
О чём эта книга и как её читать	6
<b>ЧАСТЬ I. НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР</b>	<b>7</b>
Глава 1. Когда жизнь перестаёт предупреждать	7
Глава 2. Почему стресс – не главная проблема	8
Глава 3. Эффект внезапности и потеря устойчивости	9
Глава 4. Внешние ситуации и внутренние состояния неопределённости	10
Глава 5. Почему попытки контроля не работают	11
<b>ЧАСТЬ II. УСТОЙЧИВОСТЬ И ВНУТРЕННЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>	<b>12</b>
Глава 6. Что такое психологическая устойчивость на самом деле	12
Глава 7. Иллюзия равновесия и реальность движения	13
Глава 8. Направление важнее обстоятельств	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Инертное опережение. Психология устойчивости в условиях неопределённости Авторский подход к работе с напряжением, конфликтами и внутренними спадами**

**Герасим Авшарян**

© Герасим Авшарян, 2025

ISBN 978-5-0068-8371-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

### О чём эта книга и как её читать

Эта книга появилась из наблюдения за тем, как люди переживают неопределённость. Не как абстрактное философское понятие, а как повседневную реальность – в разговорах, решениях, внутренних спадах, неожиданных изменениях и моментах, когда привычные способы опоры перестают работать.

Современная жизнь всё реже развивается по заранее понятному сценарию. Ситуации возникают быстрее, чем успевает сформироваться готовность к ним. Внешние события и внутренние состояния всё чаще застают человека врасплох, вызывая напряжение, растерянность или ощущение утраты устойчивости. Именно этот опыт внезапности, а не сами трудности, становится одним из главных источников психологического истощения.

Эта книга не предлагает способов «избавиться» от неопределённости. Она исходит из того, что неопределённость – не сбой системы, а естественное условие жизни. Вопрос заключается не в том, как вернуть контроль, а в том, **как входить в происходящее**, когда контроль невозможен или ограничен.

В центре книги – идея *психологической устойчивости как внутреннего направления*, а не как состояния постоянного равновесия. Устойчивость здесь понимается не как отсутствие напряжения, а как способность сохранять себя в движении, возвращаться к опоре после сбоев и не теряться в моменты неопределённости – как внешней, так и внутренней.

Книга обращается как к внешним ситуациям – конфликтам, сложным разговорам, неожиданным требованиям, – так и к внутренним процессам: упадку, тревожному фону, ощущению потери энергии или смысла. Эти состояния рассматриваются не как признаки «неправильности», а как сигналы, указывающие на необходимость *изменения способа входа в ситуацию*.

Важно отметить, что данная книга не является научной монографией и не претендует на доказательство теоретических положений. Используемые здесь понятия и образы служат для описания опыта и размышления о нём в доступной форме. Научные исследования, стоящие за отдельными идеями, существуют в ином формате и подчиняются иным требованиям. Этот же текст – пространство для осмысления, а не для верификации.

Читать данную книгу можно по-разному. Её не обязательно воспринимать линейно или как руководство к действию. Некоторые главы могут отозваться сразу, другие – остаться в виде некоего фона. В ней нет заданий, которые нужно обязательно выполнять, и выводов, к которым необходимо прийти. Гораздо важнее обращать внимание на то, **какие мысли и состояния возникают в процессе чтения**.

Если по ходу чтения книги у читателя появляется ощущение, что неопределённость перестаёт восприниматься исключительно как угроза, а устойчивость начинает пониматься как *навык возвращения*, а не как постоянное состояние, – значит, книга выполняет свою задачу.

Дальше речь пойдёт о том, почему неопределённость так сильно влияет на психику, как формируется *реактивность*, что такое *внутреннее направление* и каким образом *готовность* к жизненным ситуациям может стать более устойчивой, чем попытки всё предусмотреть и контролировать.

# ЧАСТЬ I. НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

## Глава 1. Когда жизнь перестаёт предупреждать

В повседневном опыте человека существует негласное ожидание: важные события должны как-то обозначать себя заранее. Нам кажется естественным предполагать, что к сложному разговору, конфликту, внутреннему спаду или резкому изменению обстоятельств можно подготовиться – если не полностью, то хотя бы частично. Однако всё чаще реальность ведёт себя иначе.

Многие ситуации возникают без предварительного сигнала. Разговор начинается внезапно. Слова, которые меняют ход отношений, произносятся без паузы. Внутреннее состояние меняется не постепенно, а скачком – ещё утром всё казалось устойчивым, а к середине дня появляется ощущение опустошённости или напряжения. Именно в такие моменты человек сталкивается не столько с самой трудностью, сколько с отсутствием готовности к ней.

Это переживание можно описать как момент, когда жизнь перестаёт предупреждать. Событие или состояние возникает быстрее, чем успевает включиться осознание. Реакция опережает понимание. Тело, эмоции и мысли оказываются вовлечёнными прежде, чем появляется возможность выбрать способ действия.

Важно отметить, что подобная внезапность не является чем-то исключительным или патологическим. Напротив, она становится всё более характерной чертой современной жизни. Социальные взаимодействия ускоряются, количество стимулов возрастает, границы между внешним и внутренним опытом размываются. Человек всё чаще оказывается в ситуации, где нет времени на «подготовку», как она традиционно понимается.

В этих условиях привычные стратегии – анализ, планирование, поиск контроля – начинают давать сбой. Они предполагают наличие дистанции между событием и реакцией, но именно эта дистанция всё чаще отсутствует. В результате человек переживает не просто напряжение, а ощущение выбивания из собственного внутреннего ритма, потерю направления и опоры.

Когда жизнь перестаёт предупреждать, становится заметно, насколько мы зависим от внешних и внутренних сигналов. Пока они приходят вовремя, создаётся иллюзия управляемости происходящего. Но стоит этой системе дать сбой, и становится очевидно, что устойчивость не может опираться только на прогнозирование.

Здесь важно сделать различие между сложностью ситуации и способом входа в неё. Одна и та же ситуация может переживаться как *разрушительная* или как *проходимая* – не потому, что она объективно изменилась, а потому, что изменилось состояние человека в момент столкновения с ней. Когда вход происходит из растерянности и неожиданности, даже умеренное напряжение может восприниматься как чрезмерное.

Эта книга исходит из предположения, что ключевая проблема заключается не в том, что жизнь стала сложнее, а в том, что **способ присутствия человека в жизни не успевает адаптироваться к её темпу и непредсказуемости**. Неопределённость перестаёт быть редким исключением и становится фоном, к которому требуется иное отношение.

Дальше мы будем рассматривать, каким образом неопределённость влияет на психику, почему эффект внезапности так сильно истощает и какие внутренние механизмы могут поддерживать устойчивость в условиях, когда предупреждений становится всё меньше.

## Глава 2. Почему стресс – не главная проблема

В повседневной речи стресс часто рассматривается как основная причина психологических трудностей. Его называют источником усталости, раздражительности, выгорания и внутреннего истощения. Считается, что если снизить уровень стресса, то состояние человека автоматически улучшится. Однако такой взгляд упрощает происходящее и не объясняет, почему одни люди сохраняют устойчивость в напряжённых условиях, а другие теряют опору даже при умеренной нагрузке.

Стресс сам по себе не является ни новым, ни исключительным явлением. Напряжение сопровождало человека всегда – в работе, в отношениях, в ситуациях выбора и ответственности. Более того, определённый уровень стресса необходим для активности и вовлечённости. Проблема начинается не там, где появляется напряжение, а там, где оно застаёт человека *неподготовленным*.

Когда стресс воспринимается как главная проблема, внимание автоматически смещается к попыткам его устранить. Человек начинает искать способы «избавиться» от напряжения, вернуть спокойствие или снизить нагрузку. В краткосрочной перспективе это может приносить облегчение, но в долгосрочной – оставляет без ответа более важный вопрос: почему напряжение каждый раз воспринимается как разрушительное?

Опыт показывает, что одинаковые по интенсивности ситуации могут переживаться совершенно по-разному. Один человек входит в сложный разговор с внутренней собранностью, другой – с ощущением угрозы. Один воспринимает (причем, иногда – с интересом и даже с азартом) напряжённый период как временный этап, другой – как доказательство собственной несостоятельности. Различие здесь не в количестве стресса, а в состоянии, из которого происходит столкновение с ним.

Когда человек оказывается не готов к напряжению, стресс становится не просто реакцией, а фактором, разрушающим внутреннее равновесие. Он не включается в процесс, а захватывает его целиком. В такие моменты возникает ощущение, что ситуация сильнее, чем сам человек, а собственные ресурсы оказываются недостаточными.

Таким образом, стресс выступает скорее как индикатор, чем как первопричина. Он указывает на отсутствие внутренней готовности и устойчивого направления. Попытки устранить стресс, не меняя способа входа в ситуацию, похожи на работу с симптомом без обращения к его источнику.

Важно также отметить, что стремление к постоянному спокойствию может стать ещё одним источником напряжения. Жизнь не предполагает ровного фона и отсутствия колебаний. Ожидание, что состояние должно быть стабильным и комфортным, вступает в противоречие с реальностью, где напряжение является естественной частью движения и изменений.

В контексте этой книги стресс рассматривается не как враг, с которым нужно бороться, а как сигнал, указывающий на необходимость пересмотра отношения к неопределённости и напряжению. Вопрос заключается не в том, как убрать стресс, а в том, **как научиться входить в напряжённые ситуации так, чтобы они не разрушали внутреннее направление**.

В следующих главах речь пойдёт о том, каким образом неопределённость и внезапность воздействуют на психику, и почему именно потеря готовности, а не уровень стресса, становится решающим фактором внутренней неустойчивости.

### Глава 3. Эффект внезапности и потеря устойчивости

Существует особый тип переживания, который редко осознаётся напрямую, но именно он чаще всего лежит в основе ощущения внутреннего срыва. Это переживание внезапности – момента, когда ситуация или внутреннее состояние возникает быстрее, чем человек успевает к нему подготовиться. Не сама сложность происходящего становится решающей, а скорость, с которой оно вторгается в опыт.

Эффект внезапности проявляется там, где между стимулом и реакцией не остаётся пространства. Слова произносятся – и тело реагирует раньше, чем появляется мысль. Внутренний спад накрывает – и только потом возникает вопрос, что происходит. В такие моменты человек не выбирает способ участия, а оказывается втянутым в ситуацию без опоры.

Именно здесь начинает теряться устойчивость. Она разрушается не потому, что ситуация слишком сильная, а потому, что отсутствует точка входа. Когда нет внутреннего направления, любое воздействие воспринимается как превышающее возможности. Даже незначительное напряжение может вызвать ощущение перегрузки, если оно приходит неожиданно.

Важно подчеркнуть, что внезапность может быть как внешней, так и внутренней. Неожиданный разговор, резкое изменение планов, конфликт – лишь одна сторона. Другая сторона – внезапная усталость, тревожный фон, ощущение пустоты или утраты смысла, возникающие без видимой причины. В обоих случаях механизм один и тот же: отсутствие готовности к тому, что происходит.

Потеря устойчивости в момент внезапности часто сопровождается ощущением утраты контроля. Однако это не столько потеря контроля над ситуацией, сколько потеря *контакта с собственным состоянием*. Человек перестаёт чувствовать себя участником происходящего и начинает переживать себя как объект воздействия.

Со временем повторяющийся эффект внезапности формирует особый способ проживания жизни. Человек начинает ожидать сбоев, но не готовится к ним, а лишь напряжённо их опасается. Это напряжение истощает и усиливает *реактивность*, делая каждую новую ситуацию потенциальной угрозой для внутреннего равновесия.

В этом контексте устойчивость перестаёт быть вопросом силы или выносливости. Она становится вопросом **времени и пространства** – способности создать паузу, пусть даже минимальную, паузу между тем, что происходит, и тем, как человек в это входит. Без этой паузы любые *попытки саморегуляции оказываются запоздалыми*.

Понимание эффекта внезапности позволяет по-новому взглянуть на многие привычные трудности. Вместо того чтобы искать причины в характере, прошлом опыте или внешних обстоятельствах, внимание смещается к самому моменту столкновения с происходящим. Именно здесь, в точке входа, и решается вопрос сохранения или потери устойчивости.

В следующих главах мы рассмотрим, каким образом неопределённость становится фоновым состоянием современной жизни и почему попытки вернуть полный контроль оказываются неэффективными в условиях, где внезапность перестаёт быть исключением.

## Глава 4. Внешние ситуации и внутренние состояния неопределённости

Когда говорят о неопределённости, чаще всего имеют в виду внешние обстоятельства: непредсказуемые события, изменения планов, нестабильность в работе или отношениях. Неопределённость в таком понимании воспринимается как нечто приходящее извне – как фактор, воздействующий на человека и требующий реакции. Но подобное представление охватывает лишь часть происходящего.

Наряду с внешними ситуациями существует и другая форма неопределённости – внутренняя. Она проявляется в изменениях состояния, которые не всегда имеют очевидную причину. Человек может проснуться с ощущением пустоты, столкнуться с внезапной усталостью среди дня или заметить, что привычные источники опоры перестали работать. Эти состояния переживаются не менее остро, чем внешние события, а иногда и сильнее.

Важно понимать, что внешняя и внутренняя неопределённость не существуют изолированно. Они постоянно взаимодействуют и усиливают друг друга. Внешняя нестабильность может запускать внутренние спады, а внутреннее напряжение, в свою очередь, делает человека более уязвимым к внешним воздействиям. В результате возникает ощущение, что неопределённость присутствует повсюду и не оставляет пространства для восстановления.

Особенность внутренней неопределённости заключается в том, что она часто воспринимается как личная проблема или недостаток. Человек начинает искать причины в себе, обвинять себя в слабости или отсутствии собранности. При этом упускается из виду, что внутренние колебания являются естественной частью психической жизни, особенно в условиях постоянных изменений и высокой нагрузки.

Внешние ситуации неопределённости, в отличие от внутренних состояний, легче идентифицировать. Они имеют форму событий, слов, обстоятельств. Внутренние же состояния не всегда поддаются ясному описанию. Они ощущаются как фон, который меняет восприятие всего происходящего, лишая привычной ясности и направления.

Когда неопределённость проявляется одновременно на внешнем и внутреннем уровне, эффект внезапности усиливается. Человек оказывается в ситуации двойного воздействия: внешние события требуют реакции, а внутреннее состояние не поддерживает эту реакцию. Именно в таких моментах устойчивость оказывается наиболее уязвимой.

Разделение неопределённости на внешнюю и внутреннюю позволяет более точно понять, с чем именно человек сталкивается в конкретный момент. Это разделение не предполагает поиска причин или виноватых, а помогает увидеть, на каком уровне требуется *работа с готовностью и состоянием*.

В рамках этой книги оба уровня рассматриваются как равнозначные. Работа с устойчивостью невозможна, если игнорировать внутренние состояния, так же как невозможно сохранять опору, не учитывая внешние условия. Устойчивость формируется там, где появляется способность распознавать неопределённость в её разных формах и не терять контакт с собой в момент её проявления.

В следующей главе мы обратимся к вопросу контроля и рассмотрим, почему стремление вернуть предсказуемость часто приводит к обратному эффекту и усиливает ощущение неустойчивости.

## Глава 5. Почему попытки контроля не работают

Когда человек сталкивается с неопределённостью, естественной реакцией становится стремление восстановить контроль. Контроль воспринимается как способ вернуть ощущение безопасности и предсказуемости. Кажется, что если удастся заранее просчитать возможные сценарии, подготовить ответы и минимизировать риски, то напряжение снизится само собой. На практике же это происходит далеко не всегда.

Попытки контроля опираются на предположение, что ситуация поддаётся управлению в достаточной степени. Они предполагают наличие времени, информации и стабильных условий. В реальности же многие события и состояния возникают быстрее, чем становится возможным их осмысление. В этих условиях контроль перестаёт быть опорой и превращается в источник дополнительного напряжения.

Особенно это заметно в ситуациях внезапности. Когда событие уже произошло или состояние уже изменилось, попытка *вернуть контроль задним числом* лишь усиливает ощущение беспомощности. Человек мысленно прокручивает произошедшее, ищет ошибки, задаётся вопросом, что можно было сделать иначе. Вместо восстановления устойчивости возникает *застревание* в анализе и самокритике.

Контроль также плохо работает с внутренними состояниями. Попытка «взять себя в руки», заставить себя чувствовать иначе или подавить нежелательное состояние редко приводит к устойчивому результату. Чаще всего это создаёт дополнительное внутреннее напряжение и усиливает разрыв между тем, что человек испытывает, и тем, каким он считает себя «должным быть».

Парадоксально, но чем сильнее стремление к контролю, тем выше чувствительность к его утрате. Любое отклонение от ожидаемого сценария начинает восприниматься как угроза. Это делает человека более реактивным и снижает способность *гибко входить в происходящее*. Вместо участия появляется борьба с реальностью.

Важно отметить, что отказ от контроля не означает пассивности или безразличия. Речь идёт о различии между *контролем* и *направлением*. Контроль стремится зафиксировать ситуацию, удержать её в рамках. Направление же связано с состоянием, из которого человек входит в события, и с его способностью сохранять опору при изменении условий.

В условиях неопределённости именно *внутреннее направление становится более надёжной основой устойчивости*, чем попытки предусмотреть всё заранее. Оно позволяет реагировать на происходящее не автоматически, а с определённой степенью осознанности и участия, даже если ситуация развивается непредсказуемо.

Таким образом, проблема заключается не в отсутствии контроля как такового, а в его ограниченной применимости. Когда жизнь перестаёт предупреждать, контроль утрачивает свою эффективность. На смену ему приходит необходимость в *иной форме готовности* – не основанной на *прогнозировании*, а связанной с состоянием присутствия и способностью возвращаться к опоре.

Эта часть книги была посвящена неопределённости как психологическому фактору. В следующей части мы перейдём к разговору об устойчивости и внутреннем направлении – о том, что может поддерживать человека в условиях, где контроль оказывается недостаточным.

## ЧАСТЬ II. УСТОЙЧИВОСТЬ И ВНУТРЕННЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ

### Глава 6. Что такое психологическая устойчивость на самом деле

Психологическая устойчивость часто представляется как способность сохранять спокойствие в любых обстоятельствах. В этом представлении устойчивый человек – тот, кого трудно вывести из равновесия, кто не поддаётся эмоциям и сохраняет внутреннюю стабильность независимо от происходящего. Такой образ кажется привлекательным, но он плохо соответствует реальному опыту жизни.

В действительности устойчивость редко выглядит как неподвижное равновесие. Человек испытывает колебания, усталость, напряжение, сомнения. Он может терять опору, раздражаться, чувствовать спад энергии. Если рассматривать устойчивость как отсутствие этих состояний, то она становится недостижимым идеалом, а любое отклонение от него – признаком неуспеха.

Более точным оказывается понимание устойчивости как **способности возвращаться**. Не удерживаться в одном состоянии, а восстанавливать внутреннее направление после сбоев. В этом смысле устойчивость связана не с тем, что с человеком ничего не происходит, а с тем, как он *проходит* через происходящее.

Устойчивый человек – не тот, кто не теряет равновесия, а тот, кто не застревает в его утрате. Он может быть затронут ситуацией, но не растворяется в ней полностью. Между событием и реакцией сохраняется пространство, в котором возможно возвращение к себе и выбор дальнейшего шага.

Важно также различать устойчивость и жёсткость. Иногда внешняя собранность и контроль выглядят как устойчивость, но на деле оказываются формой напряжённого удерживания. Такая «устойчивость» требует постоянных усилий и быстро истощает. Она ломается при первом серьёзном сбое, потому что не допускает колебаний. Можно провести аналогию с колебанием моста или других архитектурных строений: без способности к колебанию они бы разрушились в тех же ситуациях, в которых колеблются.

Психологическая устойчивость, о которой идёт речь в этой книге, допускает нестабильность как часть процесса. Она не требует постоянного контроля и не отрицает сложные состояния. Напротив, она строится на признании того, что колебания неизбежны, а *способность возвращаться* важнее, чем способность удерживать.

Здесь появляется ещё одно важное различие – между устойчивостью и адаптацией. Адаптация предполагает подстройку под условия, иногда ценой отказа от собственных потребностей и границ. Устойчивость же связана с сохранением внутреннего направления даже тогда, когда условия меняются. Это не приспособление любой ценой, а сохранение связи с собой.

Таким образом, устойчивость – это не качество характера и не врождённая черта. Это динамический процесс, который формируется и поддерживается через опыт. Он связан с тем, как человек (с интересом и даже с азартом) входит в ситуации, как переживает сбой и как возвращается к опоре после них.

В следующих главах мы будем подробнее рассматривать, что именно поддерживает эту способность возвращения, почему иллюзия равновесия часто мешает устойчивости и какую роль в этом играет внутреннее направление, отличное от контроля и жёсткой саморегуляции.

## Глава 7. Иллюзия равновесия и реальность движения

Представление о психологической устойчивости часто опирается на образ равновесия. Кажется, что устойчивый человек – это тот, кто находится в состоянии внутреннего баланса, не склонного к резким колебаниям. Такое равновесие воспринимается как точка, к которой нужно прийти и в которой желательно оставаться как можно дольше. Но в реальной жизни подобная точка оказывается скорее иллюзией, чем достижимым состоянием.

Человеческая психика по своей природе динамична. Мы постоянно находимся в движении – между задачами, ролями, состояниями, смыслами. Попытка зафиксировать внутреннее состояние и удерживать его неизменным вступает в противоречие с самой логикой жизни. Любое напряжение, изменение обстоятельств или внутренний импульс нарушают это воображаемое равновесие.

Когда равновесие становится целью, любое отклонение начинает восприниматься как проблема. Возникает стремление как можно быстрее вернуться в «норму», подавить нежелательное состояние или компенсировать его усилием. Это усиливает внутренний контроль и повышает чувствительность к сбоям. В результате вместо устойчивости формируется хрупкая конструкция, зависящая от отсутствия колебаний. И вновь аналогия с архитектурой: не колеблющиеся конструкции – менее прочные, хоть и кажется на первый взгляд, что верно обратное.

Реальность движения предполагает иной взгляд. В движении нет фиксированной точки покоя, но есть направление. Человек может двигаться с разной скоростью, испытывать ускорения и замедления, делать паузы и возвращаться назад, не теряя при этом общего вектора. В этом смысле устойчивость связана не с удержанием баланса, а с сохранением направления в процессе изменений.

Принятие движения как основы жизни меняет отношение к внутренним колебаниям. Спад перестаёт восприниматься как провал, а напряжение – как ошибка. Они становятся частью пути, сигналами о необходимости корректировки темпа, внимания или способа участия. Устойчивость проявляется в способности замечать эти сигналы и реагировать на них без избыточной самокритики.

Важно отметить, что движение не исключает опоры. Направление не возникает из хаоса; оно формируется через повторяющийся опыт возвращения к определённому состоянию или способу присутствия. Но эта опора не статична – она обновляется в каждом новом входе в ситуацию.

Иллюзия равновесия часто поддерживается ожиданием, что однажды удастся «разобраться с собой» и жить без сбоев. Реальность движения показывает, что сбои не исчезают, но меняется отношение к ним. Они перестают быть угрозой и становятся частью процесса.

Понимание устойчивости как движения подготавливает почву для следующего шага – осмысления внутреннего направления. Если равновесие оказывается недостижимой целью, то вопрос смещается: **в каком направлении происходит движение и что помогает его сохранять**, даже когда равновесие нарушается.

## **Глава 8. Направление важнее обстоятельств**

Когда обстоятельства становятся неопределёнными, внимание человека естественным образом сосредотачивается на внешнем. Возникает желание понять, что именно происходит, каковы возможные последствия и какие действия помогут минимизировать риски. В этом фокусе обстоятельства начинают восприниматься как главный фактор, определяющий состояние и поведение. Однако такой взгляд не объясняет, почему в схожих условиях люди реагируют по-разному и сохраняют разную степень устойчивости.

## **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.