

The background of the cover is a surreal landscape. At the bottom, a person's silhouette is seen from behind, walking on a large, checkered floor that recedes into the distance. The horizon is a bright, glowing sunset or sunrise, with a few birds flying in the sky. Above the person, two large chess pieces are floating: a knight on the left and a king on the right. At the top, a large clock face is superimposed on the sky, with its hands pointing towards the top right.

Опережая себя

ГЕОРГ ЭНРИХ

Терапия состояний
и внутренняя игра жизни

Георг Энрих
Опережая себя.
Терапия состояний
и внутренняя игра жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73007027

ISBN 9785006886711

Аннотация

«Опережая себя» – это книга о терапии состояний и внутренней игре жизни. О том, как человек перестаёт быть заложником реакций и начинает жить из опережающего сознания – спокойно, внимательно и с интересом. В основе книги – подход, в котором изменения происходят через накопление состояний, формирование психологической инерции и умение «играть свою партию» день за днём. Книга о том, как постепенно изменить направление внутренней жизни.

Содержание

Введение	6
1. Почему терапия начинается не с лечения	6
2. Когда терапия может называться терапией	8
От личного опыта – к учению или	8
Терапия – это не эффект, а процесс	10
Объект терапии – внутренние состояния,	10
а не внешние обстоятельства	
Психическая регуляция как ключевой	11
признак терапии	
Терапия не ускоряет – она перестраивает	12
Устойчивость как главный критерий	12
Работа с причинами, а не только	13
с симптомами	
Почему Терапия Инертного Опережения	13
является терапией	
Терапия как взрослая форма отношения	14
к себе	
3. Связь с книгой «Скафандр от стресса»	16
4. Почему здесь важны состояния,	18
а не проблемы	
5. Как работать с этой книгой	20
Часть I. Аксиомы и базовые понятия ТИО	22
6. Орган спокойствия: гипотеза и внутренняя	22

реальность	
7. Психологическая инерция как направление жизни	25
8. Накопительный эффект: почему малое важнее сильного	28
9. Азартное наблюдение за собой	30
10. Реактивное и опережающее сознание	33
11. Состояния как первичная реальность	36
12. Почему изменения не происходят мгновенно	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Опережая себя Терапия состояний и внутренняя игра жизни

Георг Энрих

© Георг Энрих, 2026

ISBN 978-5-0068-8671-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

1. Почему терапия начинается не с лечения

Когда человек обращается к терапии, он чаще всего ожидает лечения. Под лечением обычно понимается устранение боли, симптома, дискомфорта или проблемы. Это ожидание понятно и естественно: если болит – хочется, чтобы перестало болеть.

Однако терапия в подлинном смысле начинается не с лечения.

Лечение направлено на устранение конкретного проявления. Терапия же направлена на **изменение внутреннего устройства**, из которого эти проявления возникают.

Можно устранить симптом, но оставить прежним механизм. Тогда симптом либо вернётся, либо будет заменён другим. Можно временно почувствовать облегчение, но не изменить направление внутренней жизни. В этом случае человек снова и снова будет нуждаться во «внешнем вмешательстве».

Терапия начинается раньше – с формирования нового отношения к себе и к своему внутреннему миру. С признания

того, что психика – это не враг и не поломка, а живая система, поддающаяся развитию, тренировке и перенастройке.

Именно поэтому в Терапии Инертного Опережения первичным является не лечение, а **работа с состояниями**. Не борьба с негативом, а создание условий, при которых негатив постепенно теряет свою силу.

Лечение стремится убрать боль. Терапия стремится изменить почву, на которой боль возникла.

В этом смысле терапия начинается с осознанного участия человека в собственном внутреннем процессе. С перехода от пассивного ожидания помощи к активному, но ненасильственному взаимодействию с собой.

Поэтому терапия начинается не с вопроса «как мне избавиться», а с вопроса «какое состояние я хочу постепенно сформировать». Именно этот сдвиг делает дальнейшую работу возможной.

Слово «терапия» сегодня используется часто и легко.

Иногда им называют разговор, иногда – технику, иногда – временное облегчение, а иногда просто приятное состояние. Однако не всё, что приносит облегчение, является терапией.

Поэтому прежде чем говорить о Терапии Инертного Опережения, необходимо прояснить более общий вопрос: **когда вообще можно говорить о терапии**.

Это важно не для терминологии, а для сути.

2. Когда терапия может называться терапией

От личного опыта – к учению или

Любая живая терапия начинается с личного опыта. Не с теории, не с школы и не с заимствованных концепций, а с реального переживания, которое сначала просто **работает**, а уже потом осмысливается.

Личный опыт – это всегда частный случай. Он не претендует на универсальность и не требует доверия со стороны других. Он существует как факт внутренней жизни одного человека. Однако именно в личном опыте впервые обнаруживается, что определённые действия, состояния или подходы **приводят к устойчивым изменениям**.

Пока опыт остаётся только личным, он не является учением. Он может вдохновлять, помогать, спасать, но он ещё не оформлен.

Переход от личного опыта к учению начинается там, где:

- опыт повторяется,
- его результаты сохраняются во времени,
- становится возможным описать происходящее словами,

– появляются понятия, упражнения и внутренняя логика.

В этот момент человек перестаёт просто «переживать» изменения и начинает **наблюдать их как процесс**. Он видит закономерности, различает причины и следствия, замечает накопление, инерцию, откаты и восстановление.

Именно так личный опыт постепенно перестаёт быть только личным и превращается в основу учения.

Терапия Инертного Опережения выросла из многолетней практики работы с собой – в периоды стресса, неопределённости, внешней нестабильности и внутреннего напряжения. Сначала это были отдельные находки и интуитивные приёмы. Затем – повторяемые упражнения. И лишь со временем стало ясно, что за ними стоит целостная система.

Учение начинается не там, где появляется авторитет, а там, где появляется **структура**. Где опыт можно передать не как внушение, а как путь, по которому другой человек способен пройти сам.

Именно поэтому в этой книге личный опыт не преподносится как доказательство, а используется как исходный материал. Он переработан, обобщён и превращён в терапевтический подход, опирающийся на психические регуляции, накопительный эффект и формирование устойчивых состояний.

Так личное становится передаваемым, а пережитое – осмысленным.

Терапия – это не эффект, а процесс

Если состояние улучшилось – это ещё не терапия.

Если стало легче – это ещё не терапия.

Если появилось вдохновение – это тоже ещё не терапия.

Терапия начинается там, где возникает **процесс изменений**, который:

- разворачивается во времени,
- допускает колебания, трудности и откаты,
- приводит к устойчивым внутренним сдвигам.

Разовый эффект может быть вдохновляющим, но он не меняет направление жизни.

Терапия же всегда связана именно с **направлением**.

Объект терапии – внутренние состояния, а не внешние обстоятельства

Терапия не занимается изменением мира.

Она занимается изменением **внутреннего реагирования на мир**.

Внешние условия могут оставаться прежними:

- экономические,
- социальные,
- культурные,
- жизненные.

Но если при тех же условиях меняется:

- внутренний тон,
- способ реагирования,
- эмоциональный вектор,
- качество переживания,
- значит, началась терапия.

Именно поэтому подлинная терапия всегда обращена **внутрь**, а не вовне.

Психическая регуляция как ключевой признак терапии

Там, где есть терапия, всегда присутствует **психическая регуляция**.

Это означает, что человек:

- не просто переживает состояния,
- но **учится с ними работать**,
- сознательно входить в одни состояния,
- и ослаблять влияние других.

Регуляция не означает насилие над собой.

Она означает участие.

Человек перестаёт быть исключительно объектом происходящего и становится **участником собственного внутреннего процесса**.

Терапия не ускоряет – она перестраивает

Скорость не является критерием терапии.

Более того, слишком быстрые изменения часто оказываются неустойчивыми.

Терапия работает иначе:

- через повторение,
- через накопление,
- через постепенное смещение внутреннего баланса.

Именно поэтому терапия почти всегда связана с **инерцией** —

новое состояние не возникает мгновенно,
оно **формируется**, а затем начинает действовать само.

Устойчивость как главный критерий

Если человек:

- чувствует себя лучше,
- но затем неизбежно возвращается в прежнее состояние,
- терапия не состоялась.

Если же:

- прежние реакции постепенно ослабевают,

- новые состояния удерживаются дольше,
- старое перестаёт доминировать,
- значит, сформировалась **внутренняя устойчивость**.

Терапия всегда работает на устойчивость, а не на подъём настроения.

Работа с причинами, а не только с симптомами

Симптом – это проявление.

Причина – это внутренний механизм.

Можно временно устранить симптом,
но если механизм остаётся прежним, он воспроизведёт
его снова.

Терапия меняет не отдельные переживания,
а сам способ их возникновения.

Когда меняется внутренний механизм, симптомы теряют
свою власть.

Почему Терапия Инертного Опережения является терапией

Если теперь взглянуть на Терапию Инертного Опережения в свете сказанного, становится очевидно:

- она работает с внутренними состояниями;
- использует психическую регуляцию;

- разворачивается во времени;
- опирается на накопительный эффект;
- формирует устойчивую психологическую инерцию;
- меняет направление чувств, мыслей и реакций.

Она не обещает мгновенного избавления.

Она предлагает **сознательную работу с собой**,

в результате которой человек перестаёт быть заложником реакций.

Терапия как взрослая форма отношения к себе

Терапия – это не борьба с собой и не спасение от реальности.

Это форма зрелого участия в собственной психической реальности.

Человек больше не ждёт, что мир изменится.

Он меняет своё внутреннее устройство —

и именно поэтому мир начинает ощущаться иначе.

Когда это происходит системно, осознанно и с накоплением —

мы имеем дело с терапией.

Теперь, когда определено, *когда подход может называться терапией*, можно перейти к основаниям Терапии Инертного Опережения – к тем понятиям, которые выпол-

няют роль аксиом и на которых строится всё учение.

3. Связь с книгой «Скафандр от стресса»

Терапия Инертного Опережения не возникла внезапно и не является оторванной от прошлого конструкцией. Её истоки находятся в более ранней работе – книге «Скафандр от стресса», где впервые были сформулированы и опробованы ключевые идеи, позднее оформившиеся в целостное учение.

В «Скафандре от стресса» основное внимание уделялось защите внутреннего мира. Речь шла о создании психологического пространства, в котором человек может сохранять спокойствие, устойчивость и целостность, несмотря на давление внешних обстоятельств. Уже тогда использовались такие понятия, как психологическая инерция, навык, накопление состояний, упражнения по пребыванию в спокойствии.

Однако та книга была прежде всего практической и описывала путь через личный опыт. Многие вещи в ней существовали интуитивно, без строгой систематизации. Это был этап открытия и первичной проверки.

Терапия Инертного Опережения (ТИО) является следующим шагом – этапом осмысления и структурирования. То, что раньше работало как практика, теперь оформляется как терапия с чёткой логикой, этапами и внутренними законами. Защитная функция «скафандра» здесь не отрицается,

а включается в более широкий процесс: от избавления – к созданию – и далее к сохранению.

Таким образом, связь между книгами – не повторение, а развитие. «Скафандр от стресса» можно рассматривать как подготовительный слой, а Терапию Инертного Опережения – как углубление и расширение этого слоя. Первая книга показывает, *что* возможно. Вторая – объясняет, почему это возможно и как это можно применять осознанно и системно.

Эта преемственность важна, потому что она подчёркивает: речь идёт не о теории, оторванной от жизни, а о методе, выросшем из реальной практики и прошедшем путь от личного опыта к оформленному учению.

Временное расстояние между этими двумя книгами – примерно 22 года (если считать время возникновения первой, а не время публикации).

4. Почему здесь важны состояния, а не проблемы

Проблема – это всегда формулировка. Состояние – это переживание.

Проблемы описываются словами, анализируются, обсуждаются и объясняются. Состояния же проживаются непосредственно и определяют то, как человек мыслит, чувствует и действует в каждый конкретный момент.

В терапии, ориентированной на проблемы, внимание сосредотачивается на том, *что* произошло: конфликт, неудача, травма, утрата, ошибка. Однако одна и та же проблема может быть пережита совершенно по-разному в зависимости от внутреннего состояния человека. В одном состоянии она разрушает, в другом – почти не затрагивает.

Это означает, что решающим фактором является не сама проблема, а состояние, в котором человек с ней сталкивается.

Именно поэтому в ТИО в центр ставятся состояния. Они рассматриваются как первичная реальность психической жизни. Проблемы приходят и уходят, а состояния формируют фон, на котором разворачивается вся жизнь.

Работая с состояниями, человек меняет не отдельные эпизоды, а общее направление своего внутреннего движения. Он перестаёт каждый раз заново «решать» проблемы и на-

чинает встречать их из иного внутреннего положения.

Состояние обладает свойством распространяться. Оно окрашивает восприятие, влияет на память, мышление, выбор реакций и поступков. Именно поэтому изменение состояния часто приводит к неожиданным изменениям во внешней жизни – без прямой борьбы с конкретными проблемами.

В этой терапии внимание сознательно смещается:

- с анализа проблем – на наблюдение состояний,
- с поиска виноватых – на формирование устойчивости,
- с устранения отдельных трудностей – на культивирование внутреннего качества жизни.

Такой подход не отрицает существование проблем, но лишает их центральной власти. Они перестают быть главными действующими лицами и становятся лишь ситуациями, с которыми человек встречается, находясь в новом состоянии.

Поэтому работа начинается не с вопроса «в чём моя проблема», а с вопроса «в каком состоянии я сейчас живу и какое состояние хочу постепенно сформировать».

5. Как работать с этой книгой

Эта книга не предназначена для быстрого прочтения и немедленного применения «по пунктам». Она задумана как пространство для постепенного вхождения в иной способ отношения к себе и к собственной жизни.

Её можно читать последовательно, а можно возвращаться к отдельным главам и упражнениям. Здесь нет необходимости всё понимать сразу. Важно не интеллектуальное согласие, а внутренний отклик и готовность к спокойному, ненасильственному эксперименту с собой.

Работа с книгой предполагает три уровня:

– **Чтение и узнавание.**

– На этом уровне читатель может узнавать себя, свои состояния, реакции и внутренние механизмы. Уже одно это узнавание часто даёт ощущение облегчения и ясности.

– **Наблюдение за собой.**

– Постепенно внимание смещается с текста на собственный внутренний процесс. Читатель начинает замечать состояния, их смену, накопление, инерцию и влияние на повседневную жизнь.

– **Практика и культивирование.**

– На этом уровне упражнения и описанные подходы начинают использоваться регулярно. Не как обязанность, а как осознанный выбор и форма заботы о себе.

Важно не торопиться и не превращать работу с книгой в ещё один источник напряжения. Здесь нет задачи «исправить себя» или «стать другим». Речь идёт о постепенном формировании состояний, которые со временем начинают работать сами.

Ошибки, паузы, откаты и периоды бездействия не считаются неудачей. Они являются частью процесса и могут рассматриваться как материал для наблюдения и понимания.

Эта книга рассчитана на длительное взаимодействие. Её можно читать медленно, возвращаться к ней, откладывать и снова открывать. Такой ритм соответствует самой идее ТИО, в которой главное – не скорость, а направление.

Часть I. Аксиомы и базовые понятия ТИО

(Фундамент учения)

6. Орган спокойствия: гипотеза и внутренняя реальность

ТИО опирается на ряд исходных положений, которые невозможно доказать в строгом научном смысле, но без которых невозможно выстроить саму логику учения. Эти положения выполняют роль аксиом – отправных точек, принимаемых не потому, что они доказаны, а потому, что они работают и позволяют выстроить целостную систему практики.

Одной из таких аксиом является понятие *органа спокойствия*.

Под органом спокойствия здесь понимается не анатомический орган, а внутренняя психическая функция, ответственная за способность человека входить в состояние покоя, удерживать его и возвращаться к нему. Это гипотеза, но гипотеза практическая. Она вводится не ради объяснения, а ради возможности действовать.

Если признать, что спокойствие – это не случайное состо-

вание и не редкий дар, а результат работы определённой внутренней функции, тогда становится возможным следующий шаг: эту функцию можно развивать, тренировать и укреплять.

В этом смысле орган спокойствия сопоставим с памятью, вниманием или волей. Мы не видим их как отдельные органы, но без труда признаём, что они существуют, поддаются развитию и могут быть как слабыми, так и сильными. Спокойствие в ТИО рассматривается аналогичным образом.

Внутренняя реальность подтверждает эту гипотезу простым наблюдением: человек способен намеренно пребывать в спокойствии в течение короткого времени. Он может засечь одну минуту и попытаться прожить её без внутреннего напряжения. Если это возможно хотя бы на минуту, значит, существует некий внутренний механизм, позволяющий это сделать.

Дальнейшая практика показывает, что при регулярном повторении такие минуты начинают складываться, удлиняться и соединяться между собой. Спокойствие перестаёт быть редким эпизодом и начинает приобретать устойчивость. Это и есть проявление работы органа спокойствия в динамике.

Важно подчеркнуть: речь не идёт о подавлении эмоций или уходе от реальности. Орган спокойствия не отменяет чувств и не делает человека безразличным. Он создаёт внутреннюю опору, из которой чувства проживаются иначе – без

разрушительного захвата и потери целостности.

Таким образом, орган спокойствия – это одновременно гипотеза и внутренняя реальность. Как гипотеза он открывает возможность практики. Как реальность он подтверждается опытом каждого, кто начинает осознанно работать с пребыванием в спокойствии.

С признания аксиом, в том числе и аксиомы существования этого органа начинается дальнейшая терапия. Именно он становится одним из оснований, на которых выстраиваются упражнения, накопительный эффект и формирование психологической инерции.

7. Психологическая инерция как направление жизни

Психологическая инерция – одно из ключевых понятий Терапии Инертного Опережения. Под ней понимается устойчивое направление внутреннего движения человека: его чувств, мыслей, реакций и способов действия.

В повседневной жизни человек редко ощущает это направление напрямую. Чаще он замечает лишь отдельные состояния или поступки. Однако если внимательно понаблюдать за собой, становится ясно: внутренние реакции имеют тенденцию повторяться. Одни и те же чувства возникают снова и снова, одни и те же мысли возвращаются, одни и те же сценарии разыгрываются в разных обстоятельствах.

Это повторение и есть проявление психологической инерции. Она формируется постепенно, незаметно, через многократное проживание одних и тех же состояний. Человек привыкает не только к определённым мыслям или эмоциям, но и к самому направлению своей внутренней жизни.

Важно понимать: инерция сама по себе не является ни хорошей, ни плохой. Она просто существует как закон психической динамики. Можно быть спокойным по инерции, а можно – тревожным. Можно жить в состоянии внутренней устойчивости, а можно – в хроническом напряжении. Разница заключается не в самом наличии инерции, а в том, в ка-

ком направлении она работает.

В этом смысле психологическая инерция задаёт направление жизни. Она определяет, какие состояния становятся фоновыми, какие реакции возникают автоматически, а какие требуют усилия. То, что человек делает без напряжения, почти всегда поддерживается инерцией. То, что даётся с трудом, чаще всего идёт против неё.

ТИО не борется с инерцией и не пытается её «сломать». Напротив, она использует её как главный ресурс. Суть терапии заключается в том, чтобы постепенно сформировать **новое направление** внутреннего движения, а затем позволить инерции поддерживать его.

Это достигается не резкими усилиями, а регулярным культивированием состояний: готовности, предвкушения, спокойствия, азарта, наблюдения, и, в одном из комбинированных видов – состояний спокойного азартного наблюдения за собой-новым. Сначала человек удерживает новое состояние с усилием, на короткое время. Затем это время увеличивается. Со временем усилие уменьшается, а состояние начинает возникать само.

В этот момент можно говорить о смене психологической инерции. Прежнее направление ослабевает, новое – укрепляется. Человек начинает реагировать иначе не потому, что он каждый раз принимает решение, а потому что его внутренняя система уже движется в другом направлении.

Так психологическая инерция перестаёт быть невидимой

силой, управляющей человеком, и становится осознанным союзником. Она начинает работать не против, а **в пользу** выбранного человеком способа жизни.

8. Накопительный эффект: почему малое важнее сильного

Одной из ключевых особенностей ТИО является опора на *накопительный эффект*. Это означает, что решающую роль играют не разовые сильные усилия, а многократные, малые и внешне почти незаметные действия и состояния.

В повседневном мышлении часто присутствует ожидание сильного переживания, резкого инсайта или мощного толчка, после которого «всё изменится». Однако такие всплески, даже если они случаются, редко приводят к устойчивым изменениям. Их действие быстро ослабевает, и психика возвращается в прежнее русло.

Накопительный эффект работает иначе. Он основан на том, что *каждое короткое пребывание в определённом состоянии – спокойствии, внимании, внутренней собранности или азартном наблюдении – оставляет небольшой след*. По отдельности эти следы почти не ощущаются, но со временем они начинают складываться.

Малое важно именно потому, что оно выполнимо. Человеку гораздо легче осознанно пребывать в спокойствии одну минуту, чем сразу час. Гораздо реальнее заметить и слегка скорректировать реакцию, чем полностью изменить характер. Именно поэтому малые шаги оказываются более надёжными, чем сильные рывки.

Постепенно накопление приводит к качественному переходу. То, что раньше требовало усилия, начинает происходить само. Короткие эпизоды складываются в более длительные периоды. Состояние, которое раньше нужно было удерживать, становится фоновым. Здесь и вступает в действие психологическая инерция, поддерживающая накопленное.

Важно подчеркнуть, что накопительный эффект действует как в положительную, так и в отрицательную сторону. Так же, как годами может накапливаться напряжение, тревога или подавленность, может накапливаться и спокойствие, устойчивость, внутреннее удовольствие от жизни. Терапия Инертного Опережения сознательно выбирает второе направление.

Таким образом, малое оказывается важнее сильного не потому, что сильное бесполезно, а потому, что именно малое способно быть регулярным. Регулярность же создаёт накопление, а накопление – новое направление внутренней жизни.

9. Азартное наблюдение за собой

Одним из наиболее характерных состояний, используемых в ТИО, является состояние *азартного наблюдения за собой*. Оно соединяет в себе внимание, интерес и внутреннюю энергию, не переходя при этом в напряжение или борьбу.

Наблюдение само по себе известно многим терапевтическим подходам. Однако простое наблюдение часто оказывается пассивным и быстро утомляет. Азарт же придаёт наблюдению живость и делает его энергетически поддерживающим.

Под азартом здесь понимается не возбуждение и не риск, а состояние внутренней вовлечённости, сходное с тем, которое испытывает игрок, следящий за ходом партии. Человеку *становится интересно*, как он реагирует, какие состояния возникают, как они меняются и что происходит, если он выбирает иной ход.

В этом состоянии человек перестаёт сливаться со своими переживаниями. Он уже не полностью отождествляет себя с тревогой, раздражением или подавленностью. Вместо этого появляется внутренняя дистанция, из которой *всё происходящее воспринимается как процесс, за которым можно наблюдать с интересом, с вовлеченностью*.

Азартное наблюдение отличается от холодного анализа.

Здесь присутствует эмоциональная окраска, но она направлена не на переживание проблемы, а на сам процесс изменения. Ошибки, сбои и откаты воспринимаются не как поражения, а как элементы игры, дающие материал для понимания и дальнейших ходов.

Такое отношение существенно снижает страх перед внутренними трудностями. Человек больше не ждёт от себя идеальности и не наказывает себя за несоответствие ожиданиям. Вместо этого он с интересом отмечает, что именно происходит и какие возможности для следующего шага открываются. Так же, как это делает шахматист.

Азартное наблюдение усиливает накопительный эффект. Каждый замеченный момент, каждая осознанная пауза, каждый удачный или неудачный «ход» становится вкладом в формирование нового направления психологической инерции.

Со временем это состояние начинает возникать всё легче. Человек всё чаще ловит себя на том, что наблюдает за собой с интересом, а не с тревогой или самокритикой. Именно здесь появляется ощущение *внутренней игры*, в которой жизнь перестаёт быть только полем борьбы и становится пространством осознанного участия.

Азартное наблюдение за собой является переходным состоянием между *реактивным существованием* и *опережающим сознанием*. Оно подготавливает способность *видеть ситуацию раньше, чем возникает автоматическая реакция*,

и выбирать ответ не из привычки, а из нового внутреннего положения. И снова аналогия с шахматистом: он играет с опережающим сознанием. И чем оно больше, тем меньше его можно застать врасплох.

10. Реактивное и опережающее сознание

Реактивное сознание – это способ существования, при котором внутренние реакции возникают уже *после* того, как ситуация произошла. Человек как бы всё время немного опаздывает: сначала что-то случается, затем появляется эмоция, мысль, действие – часто автоматическое и не всегда желаемое.

В реактивном состоянии человек нередко оказывается застигнутым врасплох. Он может сказать или сделать то, о чём позже жалеет, вовлечься в конфликт, внутренне обрушиться или потерять устойчивость, хотя в спокойной обстановке поступил бы иначе. Это не вопрос слабости характера, а особенность психической динамики: реакция возникает быстрее, чем осознание.

Опережающее сознание устроено иначе. В нём между ситуацией и реакцией появляется пространство. Человек начинает *предчувствовать* возможные ходы событий и свои собственные реакции на них. Он ещё не действует, но уже *внутренне присутствует в будущем моменте*.

Такое сознание хорошо знакомо шахматисту. Он не ждёт, пока противник сделает ход, чтобы начать думать. Он заранее просматривает варианты, удерживает в поле внимания возможные развития партии и именно поэтому редко бывает

застигнут врасплох. В ТИО эта логика переносится во внутреннюю жизнь.

Опережающее сознание не означает постоянного контроля или напряжённого прогнозирования. Оно возникает как результат *накопления состояний* – спокойствия, наблюдательности, азарта. Когда эти состояния становятся фоновыми, человек начинает замечать приближение реакции ещё до того, как она полностью захватывает его.

В этот момент появляется возможность выбора. Не героического усилия, а естественного смещения: паузы вместо импульса, мягкого ответа вместо резкого, внутреннего удержания вместо автоматического срыва. Часто этого бывает достаточно, чтобы ситуация развивалась иначе.

Важно подчеркнуть: опережающее сознание не отменяет ошибок. Человек всё равно может сорваться, отреагировать по-старому или не заметить момент вовремя. Однако даже это начинает восприниматься иначе – как часть партии, а не как поражение. Шахматист может и проиграть, но он понимает, что развивается с каждой сыгранной партией, будь то выигранной или проигранной.

В жизни довольно много ситуаций, и внешних, и внутренних. Они – как ходы, и в свете ТИО работать с ними становится интересно. Начинается игра.

По мере укрепления психологической инерции опережающее сознание становится всё более естественным. Реактивные ответы ослабевают, а способность быть *чуть раньше*

собственных реакций – усиливается. Именно это и создаёт ощущение, что жизнь перестаёт управлять человеком, а человек начинает участвовать в ней осознанно и с интересом.

Так реактивное существование постепенно уступает место опережающему. Не за счёт борьбы, а за счёт накопления, наблюдения и игры. Именно в этом и заключается одна из ключевых задач ТИО.

11. Состояния как первичная реальность

В ТИО состояния рассматриваются не как побочный продукт событий, мыслей или обстоятельств, а как **первичная реальность психической жизни**. Именно состояние определяет, как человек воспринимает происходящее, какие смыслы он извлекает и какие действия становятся для него естественными.

Обычно человек склонен считать первичными события: что-то произошло – и поэтому стало плохо или хорошо. Однако при внимательном наблюдении становится заметно обратное: одно и то же событие может вызывать совершенно разные переживания в зависимости от состояния, в котором человек в него входит.

Это означает, что *состояние предшествует интерпретации*. Оно задаёт тон восприятия ещё до того, как сознание успевает «объяснить» происходящее. В одном состоянии человек видит угрозу, в другом – задачу, в третьем – игру, а в четвёртом – нечто почти нейтральное.

Когда состояние меняется, меняется и сама картина мира. Те же самые обстоятельства начинают ощущаться иначе, хотя внешне ничего не изменилось. Именно поэтому работа с состояниями обладает столь сильным терапевтическим эффектом: она действует на глубинном уровне, не затраги-

вая поверхностные объяснения.

В рамках ТИО состояние понимается как целостная конфигурация:

- телесного тонуса,
- эмоционального фона,
- направленности внимания,
- внутреннего темпа,
- готовности к действию.

Изменение одного элемента неизбежно отражается на остальных, но наиболее эффективным оказывается целенаправленное культивирование состояния в целом, а не попытки по отдельности управлять мыслями, эмоциями или поведением.

Такой подход снимает избыточную нагрузку с сознательного контроля. Человеку не нужно постоянно следить за каждой мыслью или подавлять каждую нежелательную эмоцию. Достаточно постепенно формировать состояние, в котором эти мысли и эмоции либо ослабевают, либо теряют прежнюю власть.

Рассматривая состояния как первичную реальность, ТИО смещает фокус с борьбы на создание внутренней среды. В этой среде новое становится возможным, а старое – постепенно утрачивает силу.

Именно поэтому дальнейшая терапевтическая работа будет строиться не вокруг проблем, историй или диагнозов, а вокруг **культивирования и сохранения состояний**, ко-

которые со временем начинают определять новое направление жизни человека.

12. Почему изменения не происходят мгновенно

Ожидание быстрых изменений – одна из самых распространённых ловушек в работе с собой. Человек может интеллектуально понимать необходимость времени и постепенно, но внутренне всё равно ждать резкого перелома, после которого «станет по-другому».

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.