

Николай Диран

ТОЧКА СБОРКИ БУДУЩЕГО

СОБЕРИ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ



Николай Диран

Точка сборки будущего.

Собери свою реальность

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73871337
ISBN 9785006976931*

Аннотация

Книга учит не предсказывать будущее, а конструировать его. Подобно тому, как из хаоса осколков цветного стекла в калейдоскопе при малейшем повороте складывается новый симметричный узор, человек может изменить свою жизнь, сместив «точку сборки» – фокус внимания, интерпретацию событий и направленность намерения. Это практическое руководство для всех желающих оставаться устойчивым в нестабильном мире, сохранять способность творить реальность «под себя».

Содержание

Предисловие	6
ЧАСТЬ 1. Где находится моя точка сборки?	9
Глава 1. Кто собрал Вашу реальность?	20
1.1. Метафора «настроек по умолчанию»	20
1.2. Три главных «архитектора» текущей сборки	21
1.3. Свобода или иллюзия свободы?	27
Глава 2. Аудит восприятия: находим «настройки по умолчанию»	30
2.1. Что такое «аудит восприятия» и зачем он нужен	30
2.2. Измерение первое: внимание	33
2.3. Измерение второе: интерпретация	35
2.4. Измерение третье: эмоциональный фон	36
2.5. Как вести наблюдения, не сойти с ума	38
2.6. Завершение главы: вы уже сместились	40
Глава 3. Автоматизмы и сценарии: как мы становимся биороботами	42
3.1. Метафора «рельсов» и «семафоров»	42
3.2. Пять самых распространенных автоматических сценариев	44
3.3. Диагностика: какой сценарий работает у Вас	49

3.4. Первое знакомство с техникой «Стоп-кадр»	51
3.5. Завершение главы: вы уже не тот, кто не знал	52
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Точка сборки будущего Собери свою реальность

Николай Диран

© Николай Диран, 2026

ISBN 978-5-0069-7693-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Вы держите в руках книгу с необычным названием. «Точка сборки будущего».

Словосочетание «точка сборки» кому-то знакомо по работам Карлоса Кастанеды. Кому-то – по психологическим статьям и разговорам с друзьями. Кто-то встречает его впервые.

Но на обложке есть продолжение: «Собери свою реальность». И это приглашение к другому разговору – не про мистические миры, а про Ваш день, Ваше состояние, Вашу реальность здесь и сейчас. Про то, что хаос вокруг – не приговор, а стройматериал. Про то, что будущее можно не ждать, а собирать.

Я не знаю, что привело Вас к этой книге. Может быть, усталость от бесконечного потока информации, в котором трудно найти себя. Может быть, ощущение, что Вы живете на автомате, реагируете, а не выбираете. Может быть, просто любопытство: а что там, за этой обложкой?

В любом случае – Вы здесь. И это повод спросить себя: что меня сюда привело?

Эта книга – не манифест «позитивного мышления». Не сборник аффирмаций, которые нужно повторять перед зеркалом. Не очередная инструкция «как стать успешным

за 10 шагов».

Это *инструмент навигации*.

В мире, где информационный шум стал нормой, где чужие нарративы пытаются стать Вашими, где автоматические реакции управляют жизнью чаще, чем осознанные решения, – нужен компас. Не карта, где всё уже нарисовано. Не навигатор, который скажет «поверните налево». А компас, который поможет Вам самим определить направление.

Точка сборки – это и есть такой компас. Метафора, которая позволяет увидеть, где находится фокус Вашего внимания, как Вы интерпретируете события, что становится для Вас реальностью. И, главное, – понять, что это положение можно менять осознанно.

Для кого эта книга?

Для тех, кто чувствует, что в потоке жизни теряет себя. Для тех, кто устал реагировать на чужие повестки. Для тех, кто готов не просто читать, а *делать*.

Вы встретите в ней упражнения. Не потому, что я хочу проверить Вашу старательность. А потому, что точка сборки смещается только в действии. Можно прочитать десять книг о том, как плавать, – но научиться можно только в воде.

Вы можете проходить эту книгу в своем темпе. Можете возвращаться к главам, пропускать упражнения, которые сегодня не отзываются. Это Ваша сборка. Вам решать, как ей идти.

Я не буду скрывать маршрут. Вот три этапа, которые нам предстоит пройти.

Часть 1. Археология. Мы остановимся и посмотрим, где находится Ваша точка сборки сейчас. Кто участвовал в ее настройке? Какие автоматизмы управляют Вашими реакциями? Мы не будем ничего менять – мы просто увидим. Без осуждения. Без «надо исправить».

Часть 2. Ремесло. Мы возьмем в руки инструменты. Научимся различать, что питает Вашу реальность, а что отравляет. Отличать сигнал от шума. Делать паузу там, где раньше была только реакция. Пересобрать опыт, который тянул Вас назад.

Часть 3. Архитектура. Мы построим новое. Определим координаты Вашей реальности – не цели, которые нужно «галочку поставить», а то, *как* Вы хотите существовать в мире. Сделаем действие, которое сдвинет точку сборки с места. Введем ритуалы, которые удержат ее в новом положении. Научимся работать с сопротивлением, которое неизбежно возникает на границе нового.

Я не знаю, какой узор сложится в Вашей жизни после этой книги. Но я знаю одно: Вы будете знать, где находится Ваша точка сборки. И Вы будете знать, что с ней делать.

До встречи на траектории.

Николай Диран, 2026 г.

ЧАСТЬ 1. Где находится моя точка сборки?

Вы когда-нибудь заходили в комнату, где уже всё было устроено до Вас?

Свет включен, мебель расставлена, окна открыты в определенные стороны. Вы садитесь в кресло, которое кто-то выбрал для Вас, смотрите в окно, которое кто-то открыл, и вам кажется, что это Ваша комната. Вы привыкаете к этому свету, к этому виду, к этому расположению предметов. Вы начинаете считать, что так и должно быть.



Рисунок 1. Метафора «комнаты» и реальность «по-умолчанию»

Но однажды – быть может, сейчас, читая эти строки – Вы задаете себе вопрос: *а я выбирал эту комнату?*

Этот вопрос звучит странно. Потому что комната – это не метафора. Это Ваша реальность. Ваше восприятие мира, Ваши автоматические реакции, Ваш эмоциональный фон, Ваши убеждения о том, что возможно, а что нет. Всё это уже было собрано до Вас. Вашими родителями, культурой, в которой Вы выросли, школой, университетом, новостными лентами, алгоритмами социальных сетей, людьми, чье мнение когда-то показалось Вам авторитетным.

Они – не со злым умыслом, чаще всего из лучших побуж-

дений – установили для Вас *настройки по умолчанию*.

И Вы жили в них. Возможно, всю жизнь. Возможно, до сих пор.

Что такое «точка сборки» и при чем здесь Вы

Прежде чем мы продолжим, я хочу прояснить одно понятие. Оно вынесено в название книги, и от того, как мы его поймем, зависит всё дальнейшее.

Термин «точка сборки» пришел в широкий культурный оборот из работ Карлоса Кастанеды. В его описании это мистический механизм – место на «энергетическом теле» человека, где скрепляются лучи восприятия, формируя картину мира. Смещение этой точки позволяло видеть иные реальности.

Но если Вы не читали Кастанеду или если мистика не Ваш путь – не беспокойтесь. Нас будет интересовать не эзотерическое, а прикладное значение этой метафоры. Сегодня «точка сборки» – это понятие, которое уже «ушло в массы» и используется в психологии, коучинге, менеджменте как образ для описания того, *где находится фокус нашего внимания и как мы интерпретируем происходящее*.

Проще говоря:

Точка сборки – это место, где сходятся три вещи:

– То, на что направлено Ваше внимание (что Вы видите, слышите, о чем думаете).

– **То, как Вы это интерпретируете** (какой смысл придаете, какую историю рассказываете себе).

– **То, что Вы чувствуете** (эмоциональный фон, который становится фильтром для всего остального).

Когда эти три элемента «собраны» в определенной конфигурации, у Вас возникает устойчивое ощущение реальности. Вам кажется, что мир *таков*. Не «я сейчас на него так смотрю», а «мир таков».

И самое интересное: большую часть времени мы не выбираем положение своей точки сборки. Она находится там, куда ее поместили обстоятельства, привычка, чужие влияния. И мы даже не замечаем этого, как не замечаем собственный нос – потому что он всегда перед глазами.

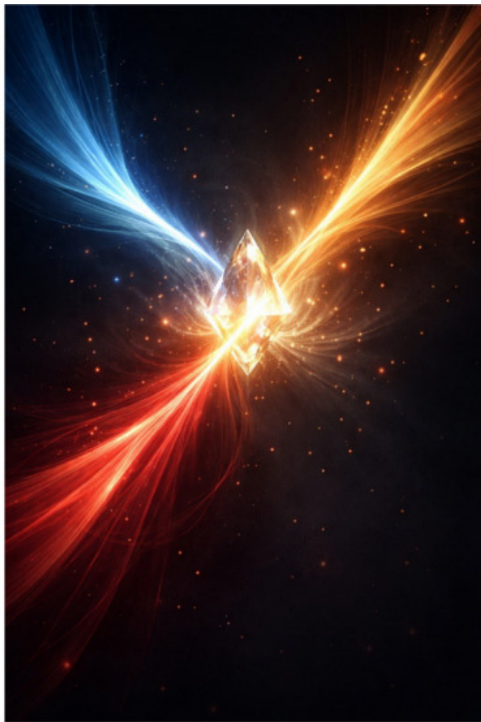


Рисунок 2. Точка сборки — место, где сходятся внимание, интерпретация и эмоция. Здесь рождается ваша реальность

Как мы неосознанно применяем точку сборки каждый день

Давайте посмотрим на несколько примеров. Вы узнаете в них себя – не потому, что я обладаю даром ясновидения, а потому, что все мы, будучи людьми, устроены похоже.

Пример 1. Утро с новостями

Вы просыпаетесь. Еще не встали с кровати, еще не успели подумать о своем дне. Тянетесь к телефону – по привычке, неосознанно. Открываете новостную ленту или соцсети.

И через три минуты скроллинга Вы уже чувствуете со-сущую тревогу в солнечном сплетении. Где-то что-то взорвалось, кто-то кого-то обманул, экономика рушится, погода бьет рекорды. Вы еще не начали свой день, а Ваша точка сборки уже *сместена*. Она теперь там, где тревога, беспомощность, ощущение, что мир неуправляем.

Вы идете на работу с этим фоном. Вы общаетесь с коллегами, принимаете решения, разговариваете с близкими – и всё это окрашено в цвета утренней тревоги.

И Вы не выбрали это. Вы просто открыли телефон. Но кто-то (алгоритмы, новостные редакции, рекламодатели, которым выгодно Ваше тревожное внимание) выбрал за Вас.

Пример 2. Разговор, после которого «ничего не осталось»

Вы встречаетесь с другом, коллегой, родственником. Разговор начинается нейтрально, а потом собеседник начинает жаловаться на жизнь. На работу, на начальника, на здоровье, на страну, на людей. И Вы, сами того не замечая, *подхватываете эту частоту*.

Вы начинаете соглашаться. Потом – добавлять свои жалобы. Потом – чувствовать, что всё действительно безнадежно. Через час Вы расстаетесь, и внутри – пустота, тяжесть, ощу-

щение, что энергия куда-то утекла.

Ваша точка сборки сместилась в положение «мир – это боль, и я бессилён». И Вы даже не заметили, как это произошло. Вы просто поговорили с человеком.

Пример 3. Соцсети и «жизнь напоказ»

Вы заходите в любимую соцсеть. И её лента показывает Вам отполированные картинки чужих жизней: отпуска на Мальдивах, идеальные завтраки, успешные сделки, счастливые пары, стройные тела.

Вы пролистываете. Вы думаете, что просто смотрите картинки. Но внутри, без Вашего ведома, запускается механизм сравнения. *У них – лучше. У них – получилось. Я – не такой. У меня – не так.*

Ваша точка сборки смещается в положение «я недостаточно хорош», «моя жизнь не удалась», «я отстаю». Вы закрываете соцсети и чувствуете неудовлетворенность. Но Вы не выбирали это чувство. Вы просто посмотрели на чужие картинки.

Пример 4. Старая пластинка в голове

Вы совершаете ошибку. Небольшую, рабочую. Коллега делает замечание. А внутри мгновенно включается голос – знакомый, давний: «Ну вот, опять. Вечно у тебя всё не так. Что ты за человек такой?».

Этот голос не Ваш. Это мама, папа, учительница из третьего класса, бывший партнер – кто-то, чьи интонации когда-то росли в Вашу психику. Но сейчас он звучит как Ваш

собственный. И Ваша точка сборки смещается в положение «я неудачник», «я ни на что не способен».

Вы могли бы объективно оценить ошибку, исправить ее и двигаться дальше. Но вместо этого Вы тратите час, день, неделю на прокручивание старой пластинки. Потому что Ваша точка сборки оказалась в плену чужого голоса.

Пример 5. «Потом» как способ не жить

Вы говорите себе: «Вот закончу этот проект – тогда и заживу». «Вот куплю квартиру – тогда и расслаблюсь». «Вот найду партнера – тогда и стану счастливым».

Ваша точка сборки находится *в будущем*, которого еще нет. Вся энергия уходит на ожидание, на «когда наступит». Настоящее – где Вы находитесь физически – оказывается пустым, неважным, всего лишь коридором в светлое завтра.

Но светлое завтра не наступает. Потому что точка сборки всегда убегает вперед. И Вы живете в режиме «потом», упуская *сейчас*, которое единственно реально.

Эти примеры объединяет одно: **неосознанность**.

В каждом из них точка сборки смещается без Вашего ведома. Кем-то или чем-то другим. А Вы потом удивляетесь: почему я чувствую тревогу? почему я обессточен? почему я сравниваю себя с другими? почему я не могу остановиться?

Вы не знали, что у Вас есть точка сборки. Вы не знали, что ей можно управлять. Вы не знали, что-то, что кажется «реальностью», – это всего лишь одно из возможных ее по-

ложений.

Теперь Вы будете знать.

Что мы будем делать в Части 1

В первой части этой книги мы сделаем то, что делают археологи, прежде чем начать строить что-то новое. Мы остановимся. Мы счистим песок. Мы посмотрим на то, что находится под ним – на фундамент, который закладывали другие.

Мы проведем *аудит Вашей точки сборки*: выясним, где она находится сейчас, как туда попала, какие силы удерживают ее в этом положении, какие автоматизмы стали для нее «рельсами».

Это не будет быстрым процессом. Археология не терпит спешки. Здесь не нужна лопата экскаватора – здесь нужна кисточка и терпение. Мы не будем ничего ломать, перекраивать, насильно менять. Мы просто *посмотрим*. Впервые, возможно, по-настоящему внимательно.

И вот что важно понять, прежде чем мы начнем: **увидеть – уже значит сместиться**.

Вы не можете увидеть свою точку сборки и остаться тем же человеком, который не видел ее. Потому что знание о том, где находится Ваше внимание, как оно было настроено, кто участвовал в этой настройке, – это знание, которое возвращает Вам авторство. Даже если Вы ничего не измените прямо сейчас, сам факт осознания уже меняет Ваше положение в мире.

Вы перестаете быть пассажиром, который даже не знает, что сидит в чужом автомобиле. Вы становитесь тем, кто хотя бы *посмотрел на карту*.



Рисунок 3. Фундамент вашей реальности закладывали другие. Археология — первый шаг: увидеть, кто и когда это сделал.

Задачи Части 1:

- **Понять**, что такое точка сборки и как она работает в повседневной жизни.
- **Осознать**, кто и что участвовало в формировании Вашей текущей точки сборки.
- **Обнаружить** свои «настройки по умолчанию» – те ав-

томатические режимы восприятия, в которых Вы живете большую часть времени.

– **Зафиксировать** свою текущую реальность такой, какая она есть, без осуждения и попыток немедленного исправления.

– **Создать** первую «карту» – целостное представление о том, где находится Ваша точка сборки прямо сейчас.

В конце Части 1 Вы будете знать то, чего не знали раньше: *из чего на самом деле собрана Ваша реальность*. И это знание станет фундаментом, на котором мы начнем строить новое – в Части 2 и Части 3.

Но не забегайте вперед. Археология требует присутствия в том моменте, где Вы находитесь.

Мы начинаем.

Глава 1. Кто собрал Вашу реальность?

1.1. Метафора «настроек по умолчанию»

Представьте, что Вы покупаете новый смартфон.

Вы распаковываете его, включаете, и перед Вами появляется экран с набором приложений, настроек, уведомлений. Вы еще не успели ничего выбрать, а устройство уже готово к работе. Оно настроено. Производитель решил за Вас, какие приложения будут на главном экране, какие уведомления будут приходить, как будет выглядеть интерфейс.

Эти настройки называют *настройками по умолчанию*. Они удобны производителю, а не Вам. Они сделаны для среднестатистического пользователя, которого не существует в природе. Но большинство людей живут с этими настройками годами, даже не подозревая, что их можно изменить.

Так же устроено человеческое восприятие.

Каждый из нас приходит в мир со своим «устройством» – сознанием, вниманием, способностью интерпретировать происходящее. Но еще до того, как мы научились говорить, до того, как мы смогли выбирать, *кто-то уже начал настраивать наше устройство*.

Родители настраивали его, когда говорили: «мир опасен,

не доверяй чужим» или «ты справишься, я в тебя верю». Учителя настраивали его, когда оценивали наши способности и предсказывали наше будущее. Среда настраивала его, когда показывала, что считается успехом, а что – провалом, что достойно внимания, а что – презрения.

И эти настройки стали для нас *родными*. Мы их не выбирали, но они стали нашей реальностью. Мы смотрим на мир через фильтр, который установили другие. Мы реагируем на события так, как нас научили реагировать. Мы боимся того, чему нас научили бояться. Мы желаем того, чему нас научили желать.

И самое удивительное: мы считаем, что это *мы* так решили.

Вопрос для остановки:

«Если бы Ваше восприятие было операционной системой, кто был ее разработчиком? Какие „обновления“ устанавливались без Вашего согласия?»

Не торопитесь с ответом. Возможно, он придет не сразу. Позвольте ему прийти.

1.2. Три главных «архитектора» текущей сборки

Археология восприятия требует системности. Нельзя понять, как устроена Ваша точка сборки, просто задав себе

один общий вопрос. Нужно разобрать конструкцию на составляющие.

Я предлагаю выделить трех главных архитекторов, которые участвовали в строительстве Вашей текущей реальности. Это не единственные влияющие силы, но три самые мощные. Если Вы поймете, как работали они, Вы поймете устройство фундамента.

Архитектор первый: семейный сценарий

Ваша первая реальность была собрана в семье. Еще до того, как Вы научились критически мыслить, до того, как у Вас появилась возможность выбирать, Вы впитали в себя целую систему представлений о том, как устроен мир.

Что это был за мир?

– Мир, где нужно быть осторожным, потому что «денег нет»?

– Мир, где нужно быть удобным, потому что «не раздражай отца»?

– Мир, где нужно быть лучшим, потому что «вторых не любят»?

– Мир, где нужно быть скромным, потому что «высовываться опасно»?

Эти послания – часто невысказанные, но ощущаемые каждой клеткой – стали фильтром, через который Вы смотрите на реальность сегодня. Они превратились в автоматические мысли: «это не для меня», «я должен заслужить», «если я

расслаблюсь – случится что-то плохое».

Они стали Вашими. Но они не были Вашими изначально.

Вот как это влияет на Вашу точку сборки сегодня: эти установки определяют, какие события Вы замечаете, а какие – игнорируете. Они создают «слепые зоны» и, наоборот, зоны гиперчувствительности. Они – часть Вашей точки сборки, которую Вы не выбирали.

Практика: «Фразы, которые стали реальностью»

Возьмите лист бумаги или откройте файл. Не торопясь, вспомните 5—7 устойчивых фраз, которые Вы слышали в детстве. Фраз, которые повторялись. Фраз, которые стали для Вас чем-то вроде правил жизни.

Это могут быть прямые высказывания («не высовывайся», «надо быть скромным», «деньги – это зло», «все люди – эгоисты») или косвенные, но ощутимые послания («с нашими способностями...», «у нас в роду все...»).

Запишите их. А теперь рядом с каждой фразой напишите: *как эта фраза влияет на мою жизнь сегодня?* В каких ситуациях она включается? Какие решения она за меня принимает?

Выполняя это упражнение, соблюдайте одно правило: *никакой самокритики*. Вы не ищете в себе недостатки. Вы просто фиксируете то, что было заложено в фундамент. Это археология, а не суд.

Пример из жизни Анны. Эпизод №1

Анна, менеджер 34 лет, выполняя это упражнение, записала фразу, которую слышала в детстве сотни раз: «Будь удобной, и тебя будут любить». Мама говорила это с такой интонацией, будто открывала главный секрет жизни. Анна не задумывалась об этом годами. Но когда записала эту фразу, вдруг увидела: вот откуда берется ее привычка соглашаться, даже когда хочется отказать. Вот откуда напряжение в плечах перед каждым «нет». Вот что годами настраивало ее точку сборки на положение «хороший человек».

Архитектор второй: социальное и культурное окружение

Семья – это первый круг. Но по мере взросления появляются другие. Друзья, коллеги, референтные группы, культурная среда, в которой Вы вращаетесь. И каждый из них тоже настраивает Вашу точку сборки.

Социологи называют это *социальным доказательством*: мы считаем реальным то, что делают другие. Если в Вашем окружении принято тревожиться о будущем – Вы будете тревожиться. Если принято обесценивать свои достижения – Вы будете обесценивать. Если принято жить в режиме «надо», «успевать», «быть лучше» – Вы будете жить в этом режиме, даже если внутри Вас всё сопротивляется.

И здесь есть тонкий, но важный момент.

Мы часто путаем *свое* и *привычное*. Привычное – это то,

что нас окружает. Свое – то, что отзывается внутри. Но когда привычное окружает нас со всех сторон, оно начинает казаться своим. Мы перестаем замечать разницу.

Вот как это влияет на Вашу точку сборки сегодня: окружение создает «норму», которая становится Вашей нормой. Вы начинаете считать реальным то, что реально для Вашей группы. Ваши желания, страхи, оценки формируются не изнутри, а извне.

Вопрос для различения:

«Если бы Ваше окружение исчезло завтра – все эти люди, группы, сообщества, чьи мнения для Вас важны, – какие убеждения остались бы Вашими, а какие исчезли бы вместе с ними?»

Это вопрос не о том, чтобы отказаться от окружения. Это вопрос о том, чтобы увидеть, *где заканчивается Ваше и начинается чужое.*

Архитектор третий: информационная среда

Третий архитектор – самый незаметный и, возможно, самый мощный сегодня. Это информационная среда, в которой Вы находитесь ежедневно, ежечасно, ежеминутно.

Алгоритмы социальных сетей, новостные ленты, рекомендательные системы – всё это не просто доставляет Вам информацию. Это *настраивает Ваше внимание.* Это решает, что Вы будете видеть, о чем думать, чего бояться, на что на-

дяться.

У этих алгоритмов есть одна задача: удерживать Ваше внимание как можно дольше. И они научились делать это блестяще. Они знают, какие заголовки вызывают тревогу, какие картинки вызывают зависть, какие истории вызывают гнев. Они подают Вам именно это. Не потому, что мир стал хуже, а потому, что тревога, зависть и гнев – это самые «липкие» эмоции. Они приковывают внимание.

Вот как это влияет на Вашу точку сборки сегодня: каждый раз, когда Вы пролистываете ленту, Ваша точка сборки смещается. Не Вами. Алгоритмами. Вы начинаете день с намерением быть спокойным, а через 20 минут в соц-сетях Вы уже тревожитесь о том, о чем и не думали.

Практика: «7 дней внимания»

В течение следующих семи дней я предлагаю Вам выполнить простое, но не простое упражнение. Вы будете фиксировать, какие эмоции вызывают у Вас основные информационные источники.

Заведите таблицу. В ней три колонки:

Источник	Эмоция (честно)	Действие после (что захотелось сделать)
----------	-----------------	---

Не нужно анализировать, не нужно делать выводы. Просто фиксируйте. После каждого значимого контакта с новостной лентой, соцсетью, телеграм-каналом – задайте себе два вопроса: *«что я сейчас чувствую?»* и *«что мне захотелось сделать?»*.

Записывайте ответы.

Через семь дней Вы получите карту того, как информационная среда воздействует на Вашу точку сборки. Возможно, Вы удивитесь тому, что увидите. Возможно, это будет не очень приятное удивление. Но оно того стоит.

1.3. Свобода или иллюзия свободы?

Итак, у нас есть три архитектора. Семейный сценарий. Социальное окружение. Информационная среда.

Каждый из них участвовал в сборке Вашей реальности. Каждый оставил свой след. И теперь, оглядываясь на свою жизнь, Вы можете задать себе вопрос, который звучит почти еретически для современного человека:

А был ли у меня выбор?

Это сложный вопрос. Я не буду давать на него простой ответ. Потому что простые ответы – «ты полностью свободен» или «ты всего лишь жертва обстоятельств» – одинаково опасны. Первый возлагает на Вас непосильную ношу вины за всё, что не получилось. Второй лишает Вас ответственности и, вместе с ней, возможности что-либо изменить.

Истина, как часто бывает, находится в зазоре между ними.

Вы не выбирали свою семью. Вы не выбирали культуру, в которой росли. Вы не выбирали алгоритмы, которые сегодня управляют Вашим вниманием. В этом смысле Ваша точка сборки – это не Ваш выбор.

Но у Вас есть то, чего не было у Вас в детстве: *способность видеть*.

Вы можете увидеть, где находится Ваша точка сборки. Можете заметить, какие нити тянутся от Ваших автоматических реакций к давно сказанным фразам. Можете отличить свою тревогу от тревоги, навязанной новостной лентой. Можете понять, что часть того, что Вы считали «своим», на самом деле никогда Вами не выбиралось.

И это видение – уже акт свободы.

Рыба, которая не знает, что такое вода, не может выбрать, куда плыть. Она просто плывет туда, куда течет течение. Но рыба, которая *увидела воду*, – даже если она остается в ней – уже может выбирать направление.

Вы сейчас – рыба, которая увидела воду. Или, если вернуться к нашей метафоре, – человек, который впервые осознал, что комната, в которой он живет, была собрана до него.

Завершающий вопрос этой главы:

«Вы действительно выбрали ту реальность, в которой живете, или Вы просто привыкли к ней?»

Не торопитесь с ответом. Запишите его. Мы вернемся

к этому вопросу в конце Части 1. Интересно будет сравнить, изменится ли Ваш ответ после того, как мы пройдем весь путь археологии.

Мы начали с того, что увидели архитекторов. В следующей главе мы перейдем к инструментам. Мы проведем *аудит восприятия* – систематическое, спокойное, безоценочное исследование того, где именно находится Ваша точка сборки, как она движется, какие эмоции преобладают, какие интерпретации становятся автоматическими.

Но прежде, чем перевернуть страницу, я попрошу Вас об одном.

Остановитесь. Побудьте с тем, что Вы уже узнали.

Не нужно ничего делать с этим знанием. Не нужно принимать решений, давать обещаний, начинать «новую жизнь с понедельника». Просто побудьте. Позвольте увиденному осесть.

Потому что археология – это неторопливое дело. И следующая глава никуда не убежит. Она будет ждать, когда Вы будете готовы.

Глава 2. Аудит восприятия: находим «настройки по умолчанию»

2.1. Что такое «аудит восприятия» и зачем он нужен

В предыдущей главе мы говорили о трех архитекторах, которые участвовали в сборке Вашей реальности: семейный сценарий, социальное окружение, информационная среда. Мы начали процесс осознания – начали *видеть* то, что раньше было просто фоном.

Но видение – это только первый шаг. Археолог не просто смотрит на холм. Он проводит систематическое исследование. Он фиксирует слои, отмечает находки, составляет карту. Без этого его знание остается смутным, интуитивным – ценным, но недостаточным для того, чтобы на его основе строить что-то новое.

Здесь нам понадобится инструмент. Я называю его *аудитом восприятия*.

Аудит восприятия – это систематическое, безоценочное наблюдение за тем, как работает Ваша точка сборки. Это фиксация фактов о Вашем внимании, Ваших интерпретациях, Вашем эмоциональном фоне.

Название я выбрал не случайно. В финансовом аудите бухгалтер не судит компанию – он просто фиксирует, куда уходят деньги, откуда они приходят, какова структура активов и пассивов. Без этой фиксации невозможно планировать бюджет. Без этой фиксации любые решения принимаются вслепую.

Так же и с точкой сборки. Прежде чем мы сможем ее осознанно сместить, нам нужно понять: *где она находится прямо сейчас?* Не где она должна быть, не где нам хотелось бы, чтобы она была, а где она есть.

Почему аудит – это не самокопание

Важное различие. Аудит восприятия – это не рефлексия в том смысле, к которому мы привыкли. Это не «покопаться в себе», не «найти свои недостатки», не «понять, что со мной не так».

Самокопание обычно выглядит так: «Почему я такой тревожный? Что со мной не так? Надо с этим что-то делать!» Это процесс, в котором наблюдение смешано с осуждением, а осуждение смешано с требованием немедленного исправления. В результате мы не столько узнаем себя, сколько наказываем себя за то, что мы не идеальны.

Аудит восприятия работает иначе. Это – *чистое наблюдение*.

Вы смотрите на градусник, чтобы узнать температуру. Вы не кричите на градусник за то, что он показывает 38. Вы

не требуете, чтобы он немедленно изменил показания. Вы просто *фиксируете факт*. А потом, исходя из факта, принимаете решение: выпить чай с малиной, вызвать врача, лечь спать.

Так же и здесь. Мы смотрим на точку сборки. Фиксируем. Не судим. Не требуем немедленного исправления. Просто узнаем, как она устроена.

Это сложнее, чем кажется. Потому что мы привыкли судить себя. Привыкли требовать от себя «быть лучше». Привыкли путать наблюдение с самокритикой.

Поэтому первое правило аудита восприятия: **никакой самокритики**.

Вы не ищете в себе недостатки. Вы не оцениваете свои реакции как «правильные» или «неправильные». Вы просто становитесь метеорологом, который фиксирует погоду. Сегодня дождь. Не «плохой дождь», не «я виноват в дожде», не «надо срочно сделать солнце». Просто дождь.

Что мы будем наблюдать

В этой главе я предлагаю три инструмента. Каждый из них фиксирует одно из измерений Вашей точки сборки:

– **Измерение внимания** – где находится Ваше внимание в течение дня? Кому или чему оно принадлежит?

– **Измерение интерпретации** – как Вы объясняете себе происходящее? Какой стиль интерпретации у Вас доминирует?

– **Измерение эмоционального фона** – какая эмоция стала для Вас «базовой»? Как она окрашивает Ваше восприятие?

Вы можете выбрать один инструмент – тот, который отзывается больше всего. Или пройти их последовательно. Или делать по очереди: три дня вниманию, три дня интерпретациям, три дня эмоциям. Не нужно делать всё сразу. Выберите то, что Вам ближе.

Мы не будем пытаться изменить что-либо. Мы просто начнем замечать. И уже в этом замечании произойдет первый сдвиг.

2.2. Измерение первое: внимание

Практика: «Карта внимания»

Зачем: увидеть, где находится Ваше внимание в течение дня и кто им управляет.

Что делать:

В течение трех-пяти дней ведите простую таблицу. Не нужно делать это каждый час – достаточно 4—5 фиксаций в день, в ключевые моменты.

Время	Где я нахожусь?	Чем занят?	Куда направлено внимание?	Кто/что управляло переключением?
-------	-----------------	------------	---------------------------	----------------------------------

Заполняйте без анализа, без оценок. Просто фиксируйте факты. В колонке «кто/что управляло переключением» учитеcь различать: я сам выбрал это направление внимания, или меня переключил кто-то/что-то извне?

Пример:

Время	Где я нахожусь?	Чем занят?	Куда направлено внимание?	Кто/что управляло переключением?
8:15	Дома, кровать	Только проснулся	Мысли о том, что надо сделать сегодня	Моя привычка (прокручиваю план дня)
8:20	Дома, кровать	Скроллю телефон	Новости, фото друзей	Уведомление на телефоне, потянулся проверить
10:30	Офис	Работаю над отчетом	Текст отчета	Я сам (решил сосредоточиться)
10:45	Офис	Работаю над отчетом	Мысли о вчерашнем разговоре с коллегой	Автоматически отвлекся, не заметил как
13:00	Столовая	Обедаю с коллегой	Разговор, жалобы коллеги на начальника	Коллега начал тему, я подхватил

Пример из жизни Анны. Эпизод №2

Анна, выполняя это упражнение, удивилась. Она думала, что управляет своим вниманием, но в колонке «кто/что управляло переключением» чаще всего оказывалось: «уведомление», «коллега заговорил», «привычка проверить телефон». За три дня она насчитала 14 случаев, когда ее внимание «угоняли» внешние триггеры, и только 5, когда она управляла им сама. «Я думала, я занята, – сказала она себе. – А я просто реагирую».

Вопрос для рефлексии:

«Какая часть Вашего внимания принадлежит Вам, а ка-

кая – внешним триггером? Что оказалось самым неожиданным в этой карте?»

2.3. Измерение второе: интерпретация

Практика: «Словарь интерпретаций»

Зачем: увидеть, какие интерпретации возникают у Вас автоматически и какой стиль интерпретации доминирует.

Что делать:

В течение недели фиксируйте устойчивые формулировки, которые появляются в ответ на события.

Событие (факт)	Моя автоматическая интерпретация	Какой стиль?
----------------	----------------------------------	--------------

В графе «событие» пишите только факты. Без интерпретаций. «Коллега не поздоровалась» – это факт. «Коллега меня игнорирует» – это уже интерпретация.

В графе «моя автоматическая интерпретация» пишите честно – ту мысль, которая возникла первой, еще до того, как Вы успели ее обдумать. Не редактируйте, не причесывайте.

В графе «какой стиль» определите, к какому стилю тяготеет эта интерпретация (обвиняющий, оправдательный, тревожный, обесценивающий, аналитический, созидательный).

Пример:

Событие (факт)	Моя автоматическая интерпретация	Какой стиль?
Коллега не поздоровался	«Она на меня обижена, я что-то сделал не так»	Тревожный
Начальник попросил переделать отчет	«Опять я всё испортил, у меня никогда не получается»	Обесценивающий
Друг отменил встречу	«У него свои дела, перенесем на следующую неделю»	Аналитический
Получил премию	«Повезло, ничего особенного»	Обесценивающий

Пример из жизни Анны. Эпизод №3

Анна заметила закономерность. Когда начальник не отвечал на сообщение, ее первая мысль была: «я что-то сделала не так». Когда подруга отменяла встречу: «она меня избегает». Когда коллега смотрела «странно»: «я ей не нравлюсь». Ее доминирующий стиль – тревожный и обесценивающий. Она записала в дневнике: «Я живу в мире, где всё время что-то не так. И я сама – не так». Это было неприятное открытие. Но оно было честным.

Вопрос для рефлексии:

«Какой стиль интерпретации доминирует у Вас „по умолчанию“? В каких ситуациях он включается особенно сильно?»

2.4. Измерение третье: эмоциональный фон

Практика: «Эмоциональный термометр»

Зачем: увидеть, какой эмоциональный фон стал для Вас «базовым» и как он меняется в течение дня.

Что делать:

В течение 7—10 дней трижды в день – утром, днем и вечером – фиксируйте свой эмоциональный фон. Не сложные эмоции, не нюансы, а *базовое ощущение*.

Используйте шкалу от -5 до +5:

Значение	Состояние
-5	Тяжелая тревога, отчаяние, полное обесточивание
-4	Сильная тревога, подавленность, ощущение "всё плохо"
-3	Заметное напряжение, грусть, раздражение
-2	Легкий дискомфорт, что-то "не так"
-1	Едва заметный негативный оттенок
0	Нейтрально, спокойно, "ни туда, ни сюда"
+1	Легкое удовлетворение, интерес
+2	Хорошо, приятно, легко
+3	Радость, подъем энергии
+4	Сильная радость, восторг, ощущение "всё правильно"
+5	Полное ресурсное состояние, счастье, поток

Таблица для фиксации:

День	Утро (после пробуждения)	День (середина)	Вечер (перед сном)
1			
2			
3			

Заполняйте быстро, не анализируя. Первое число, которое пришло в голову – и есть ответ.

Пример из жизни Анны. Эпизод №4

Анна вела термометр неделю и увидела, что ее базовый фон держится на отметке -2. Легкий дискомфорт, фоновое напряжение. Утром – тяжелее, к вечеру – чуть легче. Она не знала этого раньше. Думала, что «всё нормально».

Вопрос для рефлексии:

«Какой эмоциональный фон для Вас „базовый“? На какой отметке он находится большую часть времени?»

2.5. Как вести наблюдения, не сойти с ума

Я слышу Ваш вопрос. Возможно, он звучит так: «Три практики одновременно? Я утону в записях. Я перестану жить и начну только наблюдать за тем, как живу».

Это справедливый вопрос. И ответ на него – три принципа, которые сделают наблюдение возможным и даже приятным.

Принцип 1. Минимальность

Не нужно заполнять таблицы каждый час. Достаточно 3—4 фиксации в день для «Карты внимания», 2—3 интерпретации для «Словаря», 3 замера для «Эмоционального термо-

метра». Это занимает 5—7 минут в день.

Если Вы чувствуете, что это много – сократите. Можно выбрать одну практику и делать только ее. Или делать их по очереди: три дня вниманию, три дня интерпретациям, три дня эмоциям.

Главное – не количество, а качество наблюдения. Лучше сделать одно упражнение осознанно, чем три – механически, «для галочки».

Принцип 2. Без осуждения

Это самый важный принцип. И самый трудный.

Когда Вы видите, что Ваше внимание постоянно «угоняют» соцсети – не ругайте себя. Просто отметьте факт. Когда Вы видите, что Ваша интерпретация постоянно обесценивающая – не корите себя. Просто отметьте факт. Когда Вы видите, что эмоциональный фон держится на отметке -2 – не паникуйте. Просто отметьте факт.

Вы не судья. Вы – метеоролог. Метеоролог не кричит на дождь. Он просто говорит: «Сегодня дождь».

Принцип 3. Фиксация, а не анализ

На этом этапе мы не ищем причин. Не спрашиваем «почему я такой тревожный?» Не строим теорий. Мы просто фиксируем.

«Почему» придет позже, в Части 2 и Части 3. Сейчас – только «что».

Смешение фиксации с анализом – самая частая ошибка. Мы начинаем наблюдать, а через минуту уже объясняем себе, *почему* это происходит. Анализ – это умственная активность, которая уводит нас от чистого наблюдения. Она снова включает старую точку сборки, которая привыкла всё объяснять, классифицировать, осуждать.

Поэтому, когда ловите себя на вопросе «почему», мягко возвращайтесь к фиксации. «Что я вижу? Что я чувствую? Какая интерпретация возникла?» Не «почему», а «что».

2.6. Завершение главы: вы уже сместились

Мы подошли к концу второй главы. И я хочу напомнить Вам то, о чем говорил в начале.

Вы только что начали систематическое наблюдение за своей точкой сборки. Возможно, Вы уже заполнили первые строки таблиц. Возможно, Вы только собираетесь это сделать. Возможно, Вы чувствуете легкое сопротивление – «зачем это всё?», «у меня нет времени», «это не для меня».

Это нормально. Сопротивление – естественная реакция, когда мы начинаем выводить на свет то, что долгое время было автоматическим. Оно не значит, что Вы делаете что-то неправильно. Оно значит, что Вы делаете что-то важное.

И вот что я хочу, чтобы Вы запомнили, прежде чем перейти к следующей главе:

Вы уже сместили свою точку сборки.

До того, как Вы открыли эту книгу, Вы, возможно, никогда не задавали себе вопрос: «где мое внимание?», «как я интерпретирую события?», «каков мой эмоциональный фон?». А теперь Вы задаете. Вы замечаете. Вы фиксируете.

Это уже сдвиг. Это уже выход из автоматического режима. Это уже начало осознанной жизни.

Неважно, как аккуратно заполнены Ваши таблицы. Важно, что Вы начали *видеть*.

Вопросы для рефлексии:

– *«Что из того, что Вы начали замечать, стало для Вас самым неожиданным?»*

– *«В какой момент за последние дни Вы поймали себя на том, что наблюдаете за своей точкой сборки, а не просто „живете“ в ней?»*

Не торопитесь с ответами. Побудьте с ними. Запишите.

В Главе 3 мы пойдем глубже. Мы посмотрим на *автоматизмы* – те сценарии поведения, которые работают без нашего ведома и которые удерживают точку сборки в старом положении. Мы научимся их замечать. Мы сделаем первый шаг к тому, чтобы перестать быть биороботами, действующими по чужой программе.

Но это – завтра. А сегодня – побудьте с тем, что Вы уже увидели.

Глава 3. Автоматизмы и сценарии: как мы становимся биороботами

3.1. Метафора «рельсов» и «семафоров»

В предыдущих главах мы начали видеть. Мы провели аудит внимания, интерпретаций, эмоционального фона. Мы составили первую карту того, где находится наша точка сборки.

Теперь настало время спросить: *почему она там, где она есть? Что удерживает ее в этом положении?*

Представьте себе железную дорогу.

Рельсы проложены. Они ведут из пункта А в пункт Б. Поезд движется по ним автоматически – машинисту не нужно думать о направлении, не нужно принимать решений. Рельсы делают всё за него.

Так устроена и наша психика. У нас есть *рельсы* – устойчивые сценарии поведения, которые включаются автоматически в ответ на определенные *семафоры* – триггеры, запускающие сценарий.

Семафор (триггер) → Рельсы (сценарий) → Реакция.

Коллега сделал замечание (семафор) → Включается сценарий «меня критикуют, значит, я плохой» (рельсы) → Я замыкаюсь, оправдываюсь, нападаю (реакция).

Начальник повысил голос (семафор) → Включается сценарий «мир опасен, надо защищаться» (рельсы) → Я напрягаюсь, готовлюсь к конфликту (реакция).

Вечер, я устал, открываю телефон (семафор) → Включается сценарий «бегство от себя» (рельсы) → Два часа бессмысленного скроллинга (реакция).

Проблема не в рельсах как таковых. Автоматизмы экономят энергию. Если бы мы каждый раз заново принимали решение, как дышать, как идти, как реагировать на знакомые стимулы, мы бы сошли с ума от перегрузки.

Проблема в том, что мы *перестаем замечать рельсы*. Мы перестаем замечать, что движемся по ним. Мы начинаем верить, что *это и есть наш путь*, а не просто накатанная колея, в которую мы попали когда-то давно и с тех пор не выбирались.

И тогда мы становимся похожи на биороботов – не потому, что мы слабы, а потому, что автоматизмы экономят энергию. Существами, которые реагируют на стимулы по заданной программе, искренне веря, что они принимают решения.

Метафора в действии

Возможно, Вы замечали за собой: Вы в сотый раз реагируете на ситуацию так же, как реагировали в прошлый раз. И результат – тот же. И после – то же чувство: «опять я как заведенный». Или: «почему я опять на это купился?».

Это не потому, что Вы «слабохарактерный». Это потому,

что рельсы проложены. И чтобы с них сойти, нужно сначала их *увидеть*.

Именно этим мы и займемся в этой главе.

3.2. Пять самых распространенных автоматических сценариев

За годы наблюдений и работы с людьми я выделил пять сценариев, которые встречаются чаще всего. Возможно, Вы узнаете в них себя. Возможно, узнаете кого-то из близких. Возможно, обнаружите, что в разных сферах жизни у Вас работают *разные* сценарии.

Я описываю их не для того, чтобы навесить ярлыки. Ярлыки – это тоже рельсы. Я описываю их, чтобы дать Вам *инструмент узнавания*. Когда у сценария есть имя, его легче заметить.

Важное предостережение: эти сценарии – не диагнозы. Не «я – жертва», а «у меня есть сценарий жертвы, который иногда включается». Разница принципиальна. Ярлык фиксирует. Сценарий – это то, что можно заметить и изменить.

Сценарий 1. «Спасатель»

Как распознать: Вы автоматически бросаетесь решать чужие проблемы. Часто – в ущерб своим. Вы чувствуете ответственность за настроение других, за их успехи, за их выбор. Вам трудно сказать «нет», когда просят о помощи – да-

же если Вы уже перегружены. Вы ловите себя на мысли: «если не я, то кто?».

Сигнальные фразы:

- «Я помогу, не беспокойтесь».
- «Мне несложно» (хотя на самом деле сложно).
- «Они без меня пропадут».
- «Надо же кому-то это делать».

Телесные сигналы: напряжение в плечах, ощущение «взвалил на себя», усталость, которая не проходит после отдыха.

Какая точка сборки за этим стоит: «Я ценен только тогда, когда я нужен другим». «Мое существование оправдано помощью». «Без меня всё рухнет».

Сценарий 2. «Жертва»

Как распознать: Вы автоматически интерпретируете события как подтверждение собственной беспомощности. Мир кажется местом, где с Вами что-то *делают*. Вы часто говорите о том, что «вынуждены», «не имеете выбора», «обстоятельства сильнее». Вам кажется, что другие люди имеют больше возможностей, больше удачи, больше свободы.

Сигнальные фразы:

- «У меня не было выбора».
- «Ну что я могу сделать?».
- «Со мной всегда так».
- «Всё против меня».

Телесные сигналы: ощущение тяжести, «провала» в теле, опущенные плечи, поверхностное дыхание.

Какая точка сборки за этим стоит: «Я не управляю своей жизнью». «Мир больше меня». «От меня ничего не зависит».

Сценарий 3. «Контролер»

Как распознать: Вы автоматически пытаетесь управлять всем и всеми. Планы должны быть идеальными, люди – предсказуемыми, результат – гарантированным. Вы испытываете тревогу, когда что-то идет не по сценарию. Вы часто даете советы, даже когда Вас не просят. Вам трудно делегировать – «лучше я сам сделаю, чем потом переделывать».

Сигнальные фразы:

- «Я же говорил».
- «Надо было сделать по-другому».
- «Как можно было не предусмотреть?».
- «Доверяй, но проверяй».

Телесные сигналы: напряжение в челюсти, сжатые кулаки, «зажатость» в теле, головные боли напряжения.

Какая точка сборки за этим стоит: «Мир опасен своей непредсказуемостью. Только тотальный контроль дает безопасность».

Сценарий 4. «Хороший человек»

Как распознать: Вы автоматически соглашаетесь, избе-

гаете конфликтов, стараетесь быть удобным. Вам страшно, что о Вас подумают плохо. Вы часто говорите «да», когда хотите сказать «нет». Вы боитесь разочаровать других. Ваши собственные желания часто отодвигаются на второй план – «лишь бы всем было хорошо».

Сигнальные фразы:

- «Да, конечно».
- «Не стоит беспокоиться».
- «Я не против».
- «Лишь бы вы были довольны».

Телесные сигналы: «сжеживание» в присутствии других, напряжение в горле, ощущение «комка», желание стать меньше, незаметнее.

Какая точка сборки за этим стоит: «Если я буду хорошим, меня не отвергнут». «Моя ценность определяется тем, насколько я удобен для других».

Сценарий 5. «Беглец»

Как распознать: Вы автоматически избегаете сложных ситуаций, трудных разговоров, задач, которые требуют усилий. Вы отвлекаетесь на соцсети, еду, сериалы, «важные» мелочи, лишь бы не делать то, что действительно важно. Вы часто говорите: «сделаю потом», «надо подготовиться», «еще не время».

Сигнальные фразы:

- «Сделаю завтра».

– «Надо сначала разобраться».

– «Пока не готов».

– «Потом, потом».

Телесные сигналы: беспокойство, «дерганность», желание встать и уйти, «зуд» в теле, который требует немедленного отвлечения.

Какая точка сборки за этим стоит: «Сложное опасно. Легче не начинать, чем потерпеть неудачу». «Настоящая жизнь начнется потом».

Пример из жизни Анны. Эпизод №5

Анна, 34 года, прочитала таблицу и замерла на «Хорошем человеке». «Я не против», «да, конечно», «не стоит беспокоиться» – это были ее слова. Она вспомнила три ситуации за последнюю неделю. В понедельник коллега попросила помочь с отчетом, хотя у Анны самой был дедлайн. Она сказала «да». Во вторник начальник попросил остаться после работы – она осталась. В среду подруга позвала на встречу, на которую Анна не хотела идти, – она пошла. После каждой ситуации она чувствовала раздражение. На себя. «Почему я не могу сказать „нет“?» – спросила она. И впервые задала этот вопрос не с осуждением, а с любопытством.

3.3. Диагностика: какой сценарий работает у Вас

Я предлагаю Вам выполнить простое упражнение. Оно не займет много времени, но может дать очень ясную картину.

Практика: «Мои сценарии»

Вспомните три-пять ситуаций за последнюю неделю, когда Вы реагировали автоматически – и потом, возможно, пожалели о реакции или удивились себе. Для каждой ситуации ответьте на вопросы:

- **Что произошло?** (только факты).
- **Что я сделал / сказал автоматически?**
- **Какой сценарий это напоминает?** (посмотрите на пять описанных выше).
- **Что я чувствовал после?**

Пример:

Ситуация (факт)	Моя автоматическая реакция	Сценарий	Чувство после
Коллега попросила помочь с отчетом, хотя у меня самой дедлайн	Сказал «да, конечно», отложил свою работу	Хороший человек	Раздражение на себя, усталость
Муж/жена сказал, что я слишком много работаю	Начал оправдываться, перечислять причины	Жертва / Оправдательный	Обида, ощущение несправедливости
Начальник повысил голос	Замолчал, внутренне сжался, ничего не сказал	Жертва (замирание)	Стыд, злость на себя

Что Вы увидите

После выполнения этого упражнения Вы, скорее всего, заметите:

- У Вас есть 1—2 «любимых» сценария, которые включаются чаще всего.
- Эти сценарии имеют свои триггеры – ситуации, в которых они включаются почти гарантированно.
- После автоматической реакции Вы часто чувствуете не удовлетворение, а опустошение, раздражение на себя или чувство, что «меня опять использовали».

Это и есть *цена автоматизма*. Мы экономим энергию на принятии решения, но платим за это ощущением, что живем не свою жизнь.

Пример из жизни Анны. Эпизод №6

Анна заполнила таблицу. В графе «чувство после» у всех трех ситуаций было одно слово: «раздражение». Она вдруг поняла: она злится не на тех, кто просит. Она злится на себя. За то, что не выбрала иначе. «Я сама себя лишая выбо-

ра», – записала она.

3.4. Первое знакомство с техникой «Стоп-кадр»

В Главе 7 мы разберем технику «Стоп-кадр» полностью – с тремя шагами и разбором. А сейчас я предлагаю Вам *первое знакомство* с этим инструментом. Просто попробуйте сделать паузу.

Первое знакомство: попробуйте остановиться

Когда Вы чувствуете, что включается знакомый сценарий – спасатель, жертва, контролер, хороший человек или беглец – сделайте три вещи:

– **Заметьте.** Просто скажите себе (мысленно или вслух): «Стоп. Я сейчас включаю сценарий [название]».

– **Сделайте паузу.** Не делайте ничего. Не реагируйте. Не отвечайте. Не спасайте. Не оправдывайтесь. Не контролируйте. Не соглашайтесь. Не убегайте. Просто *остановитесь* на 5—10 секунд. Сделайте вдох. Выдох.

– **Задайте себе один вопрос.** «Что я *хочу* сделать сейчас, а не что я *привык* делать?»

Необязательно делать то, что придет в ответ. Достаточно просто *задать вопрос*. Этого достаточно, чтобы разорвать автоматическую цепочку.

Почему это работает

Автоматический сценарий – это как рефлекс. Вы дергаете руку, когда касаетесь горячего. Вы не думаете. Вы просто реагируете.

Пауза создает микроскопический промежуток между semaфором и реакцией. В этой паузе появляется *Вы*. Не биоробот, управляемый программой. А Вы – тот, кто может выбирать.

Сначала пауза будет длиться секунду. Потом – две. Потом – пять. Потом Вы научитесь делать паузу в моменте, когда старый сценарий уже включился, но Вы еще не совершили действие.

Это навык. Он тренируется. Не ждите, что он получится идеально с первого раза. Если из десяти попыток Вы сделали паузу хотя бы один раз – это уже победа.

3.5. Завершение главы: вы уже не тот, кто не знал

Мы подошли к концу третьей главы. И, возможно, Вы чувствуете смешанные ощущения.

С одной стороны – узнавание. Вы увидели свои сценарии. Вы, возможно, узнали себя в описаниях. Это может быть и облегчением («так вот почему я так делаю!») и легким разочарованием в себе («неужели я такой предсказуемый?»).

С другой стороны – возможно, легкое сопротивление.

«Опять меня пытаются загнать в рамки». «Я не хочу думать о себе в терминах сценариев».

Я понимаю эти чувства. И хочу сказать вот что.

Увидеть свой сценарий – это не приговор. Это освобождение.

Пока сценарий был невидим, он управлял Вас. Вы были в его власти, не зная об этом. Как рыба, которая не знает о воде.

Теперь Вы его видите. Вы знаете его сигналы. Вы знаете, в каких ситуациях он включается. Вы знаете, что после него Вы чувствуете.

И это знание возвращает Вам выбор.

Вы все еще можете включить сценарий спасателя. Но теперь – *осознанно*. Или можете не включать. Или включить, но по-другому. Или включить, но заметить, что Вы его включаете, и спросить себя: «а это точно то, что я хочу?».

Разница между биороботом и человеком – не в отсутствии автоматизмов. Автоматизмы есть у всех. Разница – в *способности их замечать*.

Вы теперь умеете их замечать. Хотя бы начали учиться. А это больше, чем делает большинство людей за всю жизнь.

Вопросы для рефлексии:

- «Какой из пяти сценариев оказался для Вас самым узнаваемым? В каких ситуациях он включается чаще всего?»
- «Было ли за последние дни хотя бы одно мгновение, ко-

гда Вы поймали себя на автоматической реакции и сделали паузу? Что Вы почувствовали в эту секунду?»

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.