18+

МИХАИЛ ГИМАЛАЙСКИЙ

# ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ В ПРОГНОЗАХ
И СНОВА ПОЧУВСТВОВАТЬ ЖИЗНЬ



**Михаил Гималайский**

# Жизнь на автопилоте. Как перестать жить в прогнозах и снова почувствовать жизнь

*https://litres.ru/74154823*
*ISBN 9785007022323*

## Аннотация

Жизнь проходит мимо, пока вы живёте в голове. Тревога, внутренний шум, постоянный контроль и потеря контакта с собой — не случайность, а последствия жизни на автопилоте. Ваш мозг всё время пытается предсказать реальность, чтобы защитить вас. Но вместе с безопасностью постепенно исчезает и ощущение живой жизни. Эта книга — о том, как раньше замечать автоматизм, возвращать контакт с собой и снова чувствовать жизнь.

Не идеально. Не навсегда. Но по-настоящему.

# Содержание

Михаил Гималайский 5
ОТ АВТОРА 6
ВВЕДЕНИЕ 8
ГЛАВА 1. ЖИЗНЬ В ПРОГНОЗЕ 13
ГЛАВА 2. ДОФАМИНОВЫЕ КАЧЕЛИ 17
Конец ознакомительного фрагмента. 21

# Жизнь на автопилоте Как перестать жить в прогнозах и снова почувствовать жизнь

Михаил Гималайский

© Михаил Гималайский, 2026

ISBN 978-5-0070-2232-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Михаил Гималайский
# Жизнь на автопилоте

*Как перестать жить в прогнозах и снова почувствовать жизнь*

# ОТ АВТОРА

За тридцать с лишним лет я успел побывать в очень разных мирах.

Работал в реанимации. Видел людей в состояниях, где между жизнью и смертью иногда оставались буквально минуты. Потом была психология, работа с военнослужащими после боевых травм, консультации, коучинг — долгое наблюдение за человеческим поведением изнутри.

Я много учился. И каждый раз в какой-то момент возникало одно и то же ощущение: «Вот, кажется, я подошёл ближе». А потом снова появлялась странная пустота — знаний всё больше, а внутренней ясности не прибавлялось.

Я видел это и у других людей. Очень умных. Образованных. Прошедших десятки терапий и обучений. И всё равно внутри у них оставалось ощущение: что-то главное ускользает.

Именно поэтому мне захотелось написать не очередную книгу про успех или «лучшую версию себя». А про то, что я видел в себе, в людях и в работе — тихо, без больших слов, без обещаний просветления.

Эта книга — не система. Это карта наблюдений. И я рад, что вы её открыли.

Не идеально. Не навсегда. Но по-настоящему.

Михаил Гималайский

# ВВЕДЕНИЕ

*«Карта — не территория.»*
*— Альфред Коржибски*

Есть одна вещь, которую человек почти перестал замечать. Собственную жизнь. Не события, не задачи, не новости, не бесконечный поток информации. А сам момент, в котором он живёт.

Очень часто всё начинается незаметно. Человек просыпается утром. На секунду внутри ещё тихо. Нет имени, нет ролей, нет необходимости что-то доказывать. Есть только дыхание, тяжесть тела, тишина комнаты. И очень простое ощущение: «Я здесь».

А потом будто щёлкает внутренний переключатель. Включаются мысли: «Нужно ответить», «Нельзя опоздать», «Что будет дальше?», «Лишь бы всё прошло нормально». И всё. Тело ещё лежит в кровати, но внимание уже унесло человека куда-то вперёд — в прогнозы, в тревогу, в ожидания, в комментарии к жизни.

И именно здесь начинается эта книга.

Не в психологии. Не в философии. Не в нейробиологии. А в очень простом человеческом опыте: как человек постепенно перестаёт жить в том, что происходит прямо сейчас. И начинает жить в мыслях, в сценариях, в автоматических

реакциях, в бесконечной внутренней спешке.

Как будто между человеком и жизнью постепенно появляется тонкое стекло. Почти невидимое. Но достаточное, чтобы перестать по-настоящему чувствовать происходящее.

Всё вроде бы остаётся на месте. Работа, отношения, город, разговоры, утренний кофе. Но исчезает что-то очень важное — живость, вкус момента, присутствие, ощущение, что ты действительно здесь.

В какой-то момент я начал всё чаще замечать это в людях. Сначала — в себе. Потом — почти в каждом вокруг. Человек может выглядеть абсолютно нормально: работать, ставить цели, шутить, путешествовать, даже казаться успешным. И при этом быть внутренне истощённым — как будто вся жизнь превратилась в бесконечное удерживание чего-то: контроля, образа, напряжения, себя.

Очень многие люди живут так, будто внутри всё время включён режим выживания. Нужно успеть. Нужно не ошибиться. Нужно всё предусмотреть. Нужно быть сильным. Нужно справляться.

И постепенно нервная система начинает путать безопасность с жизнью. Хотя это не одно и то же.

Можно построить очень предсказуемую жизнь — и почти перестать чувствовать её. Можно всё контролировать — и при этом всё глубже терять контакт с собой. Можно бесконечно отвлекать себя шумом — и всё равно чувствовать внутреннюю пустоту.

Чем глубже я наблюдал за человеческими состояниями, тем яснее понимал: большинство из нас не сломаны.

Мы просто слишком долго живём автоматически. Слишком долго пытаемся не чувствовать боль, не сталкиваться с неопределённостью, не выпадать из контроля, не останавливаться, не оставаться наедине с собой без отвлечения. И постепенно автоматизм начинает восприниматься как сама личность.

«Я просто тревожный». «Я просто вспыльчивый». «Я просто не умею расслабляться». Хотя очень часто это не личность. Это нервная система, которая слишком долго жила в напряжении.

Всё живое тревожится, ошибается, боится, устаёт, иногда теряется и снова ищет дорогу.

Эта книга не про идеальность. Она про возвращение контакта — с телом, с вниманием, с моментом, с собственной жизнью.

Не через насилие над собой. А через наблюдение. Через способность чуть раньше замечать: автоматическую реакцию, старый сценарий, момент захвата, внутреннюю спешку, желание убежать в шум, контроль, телефон, раздражение или бесконечный внутренний диалог.

Иногда одной честной паузы достаточно, чтобы внутри появилось пространство. Очень маленькое. Но именно в нём постепенно начинает рождаться свобода. Не философская. Не абстрактная. А живая. Практическая. Человеческая.

В этой книге будет нейробиология, психология, телесные наблюдения, философские размышления, вопросы, практики и очень много обычной человеческой жизни. Но всё это здесь не ради теории. Теория нужна только как фонарь — чтобы чуть яснее увидеть, что происходит с нами каждый день.

Возможно, какие-то мысли покажутся вам близкими. Какие-то — нет. Это нормально. Карта не обязана быть идеальной, чтобы помочь не потеряться.

Мы постепенно пройдём через несколько слоёв человеческого автоматизма. Посмотрим, как мозг строит прогнозы раньше, чем реальность успевает случиться. Как постоянная стимуляция постепенно делает жизнь плоской. Как тело начинает молчать, пока однажды не начинает кричать. Как мы снова и снова играем старые роли. Как почти полностью срастаемся со своими мыслями и историями о себе.

И как между стимулом и реакцией всё-таки существует пространство. Очень маленькое. Но достаточное, чтобы начать возвращаться к себе.

Вся эта работа нужна только ради одного — снова начать участвовать в собственной жизни. Чувствовать. Любить. Ошибаться. Слышать. Замечать. Присутствовать. Не как идеальный человек. А как живой.

Ваша жизнь уже происходит. Не потом. Не после того, как вы всё поймёте. Не после того, как станете «лучшей версией себя». А прямо сейчас. В этом дыхании. В этом теле. В этом

моменте.

И, возможно, всё, что нам иногда действительно нужно — это чуть раньше замечать момент, когда мы снова начинаем от неё убегать.

# ГЛАВА 1. ЖИЗНЬ В ПРОГНОЗЕ

***Почему мы почти никогда не живём в том, что происходит на самом деле***

*«Мы живём не в самой жизни, а в комментарии к ней.»*

— Фернанду Пессоа

Большую часть времени человек живёт не в самой жизни, а в комментарии к ней.

Мы почти непрерывно что-то прокручиваем внутри себя. Вспоминаем. Прогнозируем. Репетируем. Достраиваем. Спорим с людьми, которых сейчас нет рядом. Оправдываемся в диалогах, которые никогда не случатся. Проигрываем катастрофы, которые, возможно, вообще не произойдут.

Попробуйте заметить это прямо во время чтения. Часть вашего внимания уже слегка впереди текста — пытается понять, к чему всё это ведёт, согласиться или поспорить, угадать следующую мысль. А может быть, вы уже думаете о чём-то своём.

Именно так работает мозг. Он не ждёт, пока жизнь случится. Он всё время пытается угадать её заранее.

Иногда человек сидит в полной тишине — и внутри проживает целую драму. Самое странное — внешне в этот момент может не происходить вообще ничего.

Мы настолько привыкли к этому состоянию, что перестали его замечать. Нам кажется, что это и есть нормальная жизнь. Хотя на самом деле мы очень редко находимся в прямом контакте с тем, что происходит прямо сейчас.

Почему? Потому что мозг — не фотоаппарат.

Он не фиксирует реальность пассивно. Мозг — это машина прогнозов. Его главная задача — не «видеть мир объективно», а помогать нам выживать с минимальными затратами энергии.

Представьте, что вы идёте по своей привычной улице. Вы ведь не рассматриваете каждый кирпич, каждое дерево и каждую трещину на асфальте заново? Мозг уже построил шаблон: «моя улица». И теперь использует эту готовую карту, чтобы не перегружаться.

Это очень умный механизм. Без него мы бы просто не выдержали объём информации, который обрушивается на нас каждую секунду. Но именно здесь постепенно появляется проблема.

В какой-то момент карта начинает подменять территорию.

Мы перестаём видеть реального человека напротив — и начинаем видеть свою историю о нём. «Он меня не уважает». «Она всегда так делает». «Меня опять не поймут».

Мы перестаём чувствовать тело — и начинаем жить внутри мыслей о теле.

Мы перестаём проживать утро — и начинаем жить в про-

гнозе о том, каким этот день должен быть.

Один из самых влиятельных исследователей в этой области — Карл Фристон — описывает мозг как систему, которая непрерывно строит прогнозы о мире и сверяет их с реальностью. Если говорить просто: мозг всё время пытается заранее угадать, что сейчас произойдёт. Потому что неожиданность для нервной системы — дорогое удовольствие.

Сам по себе прогноз — не проблема. Автоматизм — не враг. Контроль — не зло. Без них мы бы просто не выжили.

Проблема начинается тогда, когда внутренние модели становятся слишком жёсткими. В какой-то момент человек начинает верить, что почувствует себя спокойно только если всё будет под контролем. Но жизнь почти никогда не бывает полностью предсказуемой. И тогда всё неожиданное начинает восприниматься как угроза.

Жизнь постепенно теряет живость. Мы получаем то, чего так долго добивались: ощущение контроля, предсказуемость, безопасность. А взамен постепенно теряем самое важное — чувствительность к жизни. Мир становится слишком знакомым. Слишком предсказуемым. Слишком плоским.

Возможно, вы замечали это состояние. Когда ничего особенно плохого не происходит, но и по-настоящему живым вы себя тоже не чувствуете. Как будто внутри стало тише — но не спокойно. А пусто.

Иногда это выглядит очень незаметно. Человек работает, общается, ходит в магазин, отвечает на сообщения, смотрит

сериалы, листает ленту. Внешне всё нормально. Но внутри — как будто исчез вкус жизни.

И тогда нервная система начинает искать стимуляцию, новизну, отвлечение, хоть какое-то ощущение живости. Телефон. Уведомления. Видео. Бесконечное переключение внимания. Иногда мы хватаемся за телефон даже не потому, что нам что-то нужно. А просто потому, что на секунду остаться в тишине становится непривычно.

Чем более предсказуемой и перегруженной стимуляцией становится жизнь, тем сложнее нервной системе чувствовать простые вещи — тишину, контакт, присутствие, обычный момент. Об этом механизме подробнее — в следующей главе.

Давайте попробуем одну очень простую вещь. Не практику. Не упражнение. Не технику. Просто маленькую паузу.

Почувствуйте стопы. Вес тела. Дыхание. Пространство вокруг себя.

И спросите себя: это происходит прямо сейчас — или я уже живу в прогнозе о том, что будет дальше?

И не пытайтесь ответить «правильно». Просто честно заметьте, что происходит.

Иногда между реальностью и внутренним комментарием о ней появляется очень короткий зазор. Почти незаметный. И именно в нём человек начинает возвращаться к жизни.

# ГЛАВА 2. ДОФАМИНОВЫЕ КАЧЕЛИ

***Почему жизнь постепенно становится плоской, даже когда внешне всё нормально***

*«Чем громче становится шум, тем труднее услышать жизнь.»*

Знакомо ли вам это чувство? Вы долго чего-то ждали. Новой работы. Отпуска. Покупки. Сообщения. Встречи. Повышения. Того самого момента, после которого, как вам казалось, наконец станет легче.

И вот это происходит. На секунду внутри вспыхивает: «Ну всё. Вот оно». Появляется короткий прилив энергии. Облегчение. Даже почти счастье.

А потом… почти сразу — странная пустота. Не спокойствие. Не удовлетворение. А какое-то тихое внутреннее: «И это всё?..»

Или другой вариант. Вы сидите вечером с телефоном. Просто «на пару минут». Открываете видео. Потом ещё одно. Потом ещё. Палец движется сам собой. Лента обновляется. Картинки мелькают. Что-то шумит. Что-то отвлекает.

И в какой-то момент вы ловите себя на мысли, что уже даже не понимаете, зачем вообще взяли телефон. Ни удовольствия. Ни интереса. Ни насыщения. Только механиче-

ское переключение внимания и странное внутреннее раздражение.

Как будто мозг продолжает искать что-то, что уже давно перестал находить.

Самое странное — внешне всё может выглядеть абсолютно нормально. Человек работает, общается, путешествует, смеётся. Но внутри постепенно исчезает вкус жизни.

Почему это происходит?

Чтобы понять это, нам нужно поговорить о том, как мозг учится чувствовать важное.

Долгое время людям казалось, что дофамин — это просто «гормон удовольствия». Что он выделяется, когда человеку хорошо. Но исследования Вольфрама Шульца показали: всё намного интереснее.

Шульц проводил эксперименты с обезьянами. Животным показывали световой сигнал, после которого они получали сок. И сначала всё выглядело логично: дофамин выделялся в момент получения награды. Но потом произошло неожиданное.

Когда обезьяна привыкала к схеме, дофамин начинал выделяться не в момент получения сока, а в момент появления сигнала. То есть мозг реагировал не на удовольствие само по себе, а на ожидание удовольствия. На прогноз. На возможность награды.

А когда награда неожиданно не приходила — уровень дофамина резко падал. Это ощущалось как разочарование,

фрустрация, почти как внутренняя боль.

Так появилась концепция ошибки предсказания награды. Если говорить совсем просто: мозг особенно любит новизну, неожиданность и ощущение открытия. Когда всё становится полностью предсказуемым — система вознаграждения постепенно перестаёт реагировать.

Вспомните детство. Первую поездку. Первую любовь. Первую зарплату. Всё было новым. Мозг не успевал построить точную карту происходящего. И поэтому жизнь ощущалась ярче.

А теперь? Вы примерно знаете, как пройдёт ваш день. Как выглядит ваша улица. Каким будет вкус кофе. Что скажет начальник. Как ответит партнёр. Мозг уже построил карту. Прогноз совпадает с реальностью. Ошибка предсказания исчезает. И вместе с ней постепенно исчезает ощущение живости.

Но на этом история не заканчивается. Потому что мозг не любит пустоту.

И здесь появляется ещё один очень важный механизм, который описала психиатр Анна Лембке. Лембке исследовала, что происходит с нервной системой при постоянной высокой стимуляции — и её наблюдения объясняют то, что Шульц описал на уровне нейронов. Она предлагает простую метафору: качели удовольствия и боли. На одной стороне — удовольствие. На другой — дискомфорт. Мозг всё время пытается удерживать баланс.

Когда человек получает сильный стимул — соцсети, сладкое, шопинг, азарт, новые уведомления, быстрые видео — качели резко уходят в сторону удовольствия. На короткий момент становится легче. Ярче. Интереснее.

Но мозг не терпит перекоса. И автоматически включает компенсацию. После пика наступает откат. Дофамин падает ниже привычного уровня. Активируются стрессовые системы.

И человек начинает чувствовать пустоту, раздражительность, тревогу, эмоциональную серость и внутреннюю нехватку. Это и есть тот самый дофаминовый провал.

Самое неприятное — мы редко связываем это со стимуляцией. Нам начинает казаться, что проблема — в нас самих. Что жизнь бессмысленна. Что мы сломались. Что ничего больше не радует. Хотя очень часто нервная система просто устала от постоянной перегрузки.

# 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.