

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение.....	4
Введение.....	6
Глава 1. Новый взгляд на безопасность.....	7
01. Исходный код.....	9
02. Взгляд на будущее: новая безопасность.....	15
03. Взгляд на мир: сражение vs обучение.....	19
Упражнение 1. Сражение vs обучение.....	21
04. Взгляд на себя: не может не получиться.....	23
Резюме и практика: сонаправить мысли, действия и слова.....	26
Упражнение 2. Десять важных вопросов себе.....	27
Глава 2. Всего уже достаточно.....	32
01. Я знаю, как мне нужно себя чувствовать.....	32
Упражнение 3. Собранность vs напряжение: взгляд со стороны.....	38
Упражнение 4. Собранность vs напряжение: собственный детектор.....	40
02. Время и варианты.....	41
Упражнение 5. Техника СМЭР: события — мысли — эмоции — реакция.....	44
Резюме и практика: возвращать себя в нужное состояние.....	48
Упражнение 6. Алгоритм на случай экстренных ситуаций.....	49
Глава 3. С чего начать движение.....	51
01. Разрешение на решение.....	51
02. Неудобство нового.....	57
03. У самурая нет Цели, только Путь (и Мотивы).....	64
04. Масштаб — это следствие. Привычка — это причина. Время на изменения.....	72
Резюме и практика: время наедине с собой.....	79

Упражнение 7. Ревизия сфер жизни. Конкретизация дискомфорта и выбор привычек . . . . .	80
Упражнение 8. Объемная система постановки целей . . . . .	83
Глава 4. Работа над ошибками. . . . .	86
01. Я не готов, но я начал. Отвечай за свой максимум, а не за идеал . . . . .	86
02. Совершенство — это путешествие . . . . .	91
Резюме и практика: работа над ошибками и грамотное сравнение. . . . .	100
Упражнение 9. Цикл Колба . . . . .	101
Упражнение 10. Сын маминой подруги . . . . .	106
Глава 5. Договор с самим собой. . . . .	109
01. Опасные связи . . . . .	109
02. Форма и содержание . . . . .	114
03. Следи за собой, будь осторожен . . . . .	120
Резюме и практика: договор с самим собой . . . . .	131
Упражнение 11. Договор с самим собой. . . . .	132
Глава 6. Территория Добра. . . . .	136
01. Не пробегаю, а проживаю . . . . .	136
Упражнение 12. Алгоритм действий в трансформационный период. . . . .	140
02. Не делать зла — недостаточно. Нам даны две руки . . . . .	146
Упражнение 13. Что моя опора и цель значат для мира? . . . . .	149
03. Уважение к себе важнее всех других чувств . . . . .	151
Резюме и практика: как я делаю одно — так я делаю все . . . . .	156
Упражнение 14. Я уважаю себя, а значит... . . . . .	157
Заключение. Теперь всегда будет непонятно, но очень интересно . . . . .	161
Благодарности . . . . .	166

# ГЛАВА 1

## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА БЕЗОПАСНОСТЬ





# 01. ИСХОДНЫЙ КОД

*Важно не то, что сделали из меня,  
а то, что я сам сделал из того, что  
сделали из меня.*

Жан-Поль Сартр

Итак, цель работы над Точкой Опоры внутри себя — умение принимать неопределенность, пребывать с ней лицом к лицу и адаптироваться. Это возможно благодаря развитию интереса к жизни и проактивной позиции — когда вместо «За что мне это?» я спрашиваю себя: «Какая функция у того, что сейчас происходит?», когда я готов обучаться.

То есть начать стоит с того, как я вообще отношусь к новому. Что значат для меня неизведанные берега, вопросы, на которые я не знаю ответов, и события, которые я не могу предусмотреть (возможно, у кого-то в данный момент прокатилась капля пота по спине. Но мир в порядке, вы в порядке, позвольте себе роскошь дочитать главу — возможно, в вашем отношении что-то изменится).

В своей практике я часто встречаю примерно такую метафору отношения к новому у клиентов: *«Ощущаю себя в компьютерной игре, где на каждом уровне появляется новый Босс: только я справлюсь с предыдущим, только отдышусь, и опять надо сражаться, чтобы не погибнуть! Я устал(а) отвоевывать свое место! Когда уже станет спокойно!»*

Именно из-за такого мировоззрения идея опоры на себя и кажется поначалу слишком сложной, опасной и неподъемной. Мы боимся, что нас «не хватит, чтобы одолеть всех Боссов в одиночку».

В результате появляются две стратегии поведения. Первая: безопаснее, чтобы впереди шел кто-то более сильный (взрослый, мудрый — подставьте свой вариант). Вторая: «Чтобы было безопасно опираться на себя, я должен побеждать всех, а значит — надо самому стать самым умным, сильным, быстрым и непобедимым!» Обратите внимание: обе стратегии построены на убеждении, что новое непременно навредит.

В первом варианте Точка Опоры смещена вовне (нужен кто-то сильнее); во втором — находится внутри, но не учитывает непредвиденных обстоятельств (невозможно предусмотреть все и всегда быть сильнее всех; мы еще поговорим о таком состоянии сознания). Это две крайности одной и той же сущности — и при любом из этих раскладов опираться на себя физически невозможно.

А откуда вообще информация, что задача Боссов (новых жизненных вызовов) — убить или покалечить? Что, если они, наоборот, призваны нас научить? Прокачать наши скиллы и выпустить на следующий уровень?

Предлагаю рассмотреть новый фильтр восприятия: ***Моя жизнь в любом случае включает все события, которые в ней происходят. А значит, я больше любого события в моей жизни.*** Не я есть у Босса, чтобы он меня убил, — это Босс возник ***внутри моей игры***, чтобы я приобрел новые качества.

Наверняка вы слышали фразу «Доверься миру». Обычно это «доверие» обсуждают в фокусе «высоких вибраций», как что-то волшебное («Вселенная изобильна, будь в потоке» и т.д.). Но в более приземленной версии доверие к миру — это доверие к себе: «Когда я устойчив, я знаю, что выдержу любой мир вокруг».

Чтобы при этом не скатываться в токсичный оптимизм, важно ***не заставляя себя доверять, а выяснять, почему не доверяю.*** Для этого стоит разобраться с понятием глубинных убеждений.

Термин «глубинные убеждения» ввел Аарон Бек (основатель когнитивно-поведенческой терапии, КПТ). Глубинные убеждения — основа нашей системы мышления, ключевые представления человека о себе и мире. Они максимально абсолютизированы и обобщены: **«Так происходит всегда, я точно это знаю»**. На базе глубинных убеждений появляются промежуточные убеждения и автоматические мысли, которыми мы и пользуемся при принятии решений «не думая», в режиме энергосбережения.

Да-да, мы часто только думаем, что думаем, но на самом деле до 90% времени наш мозг реагирует привычками. С точки зрения эволюции — отличная идея. Зачем загружать себя мыслительными процессами типа «Я открываю тюбик с зубной пастой, я сжимаю тюбик двумя пальцами, я выдавливаю пасту на зубную щетку, я поднимаю руку, я вожу рукой из стороны в сторону...» — когда можно проснуться и через 15 минут обнаружить себя умытым за столом с чашечкой кофе? Э — энергосбережение.

Но с точки зрения работы над собой автоматическое реагирование — это тормоз прогресса.

В качестве метафоры можно представить, что я действую не самостоятельно, а согласно прописанной программе. То есть глубинные убеждения — это исходный код моего Персонажа (моей психики). Если убеждения негативные, то и мои автоматические мысли, а следом за мыслями реакции, выборы — такие же. Что бы в игре ни происходило, мой Персонаж будет реагировать только негативно.

Но я не зря использовала метафору из программирования. Исходный код (глубинные убеждения психики) — это не приговор, как иногда принято считать («уж такой я уродился»), а всего лишь определенный алгоритм, записанная последовательность реакций. Она не возникает на пустом месте, а в прямом смысле слова кодируется в процессе нашей жизни! Исходный код, как в программировании, можно отредактировать — например, чтобы разблокировать у Персонажа функцию Героя. Только, конечно, не за один день и не за один «инсайт».

Давайте разбираться в основах «нейропрограммирования для чайников».

Изначально убеждения формируются в семье. Ребенок впитывает все, что происходит вокруг него. По умолчанию все поступки родителей он считает правильными, ведь «эти большие люди дали мне жизнь, поэтому им можно доверять». Затем, выходя в социум, ребенок начинает впитывать информацию от других значимых взрослых. И чтобы психика не расщепилась, чтобы с самого детства не сойти с ума, он «принимает за правду» только те идеи и послы, которые совпадают с послылами его родителей. Иначе ребенок больше не смог бы чувствовать себя в семье безопасно.

Таким образом, бета-версия Персонажа проходит обкатку. Много-много дней прорастают и укрепляются нейронные связи. ***Мы ищем подтверждение тому, во что принято верить внутри семьи.*** Формируются привычки реагирования. А когда становимся старше и уже ***можем позволить себе выбирать*** реакции, мозг просто начинает экономить энергию: «Алло, зачем тебе думать? Механизмы уже закрепились, не дергаемся».

В результате мы выбираем друзей, окружение, партнеров и события согласно исходному коду, ***только подтверждая и укрепляя свои привычки.***



Рисунок 01. Формирование глубинного убеждения (исходного кода, который вызывает автоматические мысли и реакции)

Глубинные убеждения, по А. Беку, могут проявляться в трех ключевых областях нашего мышления:

- взгляды на будущее
- взгляды на мир и окружающих
- взгляды на себя

В сумме все эти взгляды и формируют *образ мышления* (определенный способ восприятия действительности).

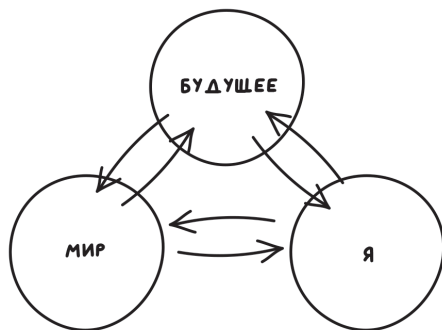


Схема 01. Когнитивная триада А. Бека

Интересно, что три точки на схеме образуют треугольник, самую устойчивую фигуру. Ведь треугольник сложнее всего сдвинуть или «уронить», это закон физики! К тому же он гео-

метрически неизменяем: из круга давлением можно сделать овал, из квадрата — ромб. А на треугольник сколько ни дави, как его ни растягивай, он треугольником и останется.

Для укрепления Точки Опоры внутри себя недостаточно «просто думать о себе лучше и перестать говорить о себе плохо». **Мир в порядке, я в порядке** — это не волшебная аффирмация, которую достаточно повторять, чтобы она заработала сама по себе. Важно комплексно и активно (в том числе посредством *действий*) работать со всеми тремя составляющими когнитивной триады, опытным путем показывая мозгу пользу нового взгляда. Поэтому, чтобы чтение этой книги не превратилось в очередное *закапывание себя в яму* ни к чему не обязывающее самокопание, предлагаю закрепить мысль:

### **Если уж копаешься в себе, заодно и сажай что-нибудь.**

---

В процессе чтения книги мало просто рефлексировать на тему «Что плохого я в себе нашел». Важно осознать, что *я хочу посадить вместо того сорняка, который выдерну, и совершать для этого нужные действия.*

Поэтому в первой главе предлагаю продемонстрировать мозгу варианты того, что можно посадить вместо неэффективных установок:

- Вместо взгляда на будущее «Новое — опасно» — *взгляд «Только новое позволяет сохранять себя в безопасности на перспективу».*
- Вместо взгляда на мир и окружающих «С миром нужно сражаться» — *взгляд «Мир стоит того, чтобы в нем учиться».*
- Вместо взгляда на себя «Мне уже поздно/рано/не дано» — *взгляд «Мой мозг создан для того, чтобы трансформироваться и изменяться».*

Приступим по порядку.

## 02.

# ВЗГЛЯД НА БУДУЩЕЕ: НОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

*Ваша тревога — это на самом деле  
противостояние тревоге.*

*Роберт Лихи. «Бегство от тревоги»*

*Бояться горя — счастья не знать.*

*Иоганн Вольфганг Гете. «Фауст»*

Чем меньше мы готовы переносить дискомфорт, тем больше его становится вокруг: нас тревожат не реальные трудности, а сама мысль о том, что трудности могут возникнуть. Откуда берется эта иллюзия? Как наш мозг нас обманывает?

«Хотели как лучше, получилось как всегда». Эволюционно мозг создан для улучшения и ускорения адаптации к условиям внешней среды (казалось бы, именно для того, чтобы не бояться нового). Однако есть важное уточнение. Главной задачей мозга является **сохранение жизни**. То есть **заставлять человека шевелиться и что-то делать, пока его жизни что-то угрожает**. После решения этой проблемы приоритетом становится сохранить энергию и не убиться.

Для мозга состояние «Жизни ничего не угрожает» наступает ровно с того момента, когда мы не голодаем и спим не в коробке. Предполагаю, что, если у вас в руках эта книга, у вас есть на что ее купить и где читать. Книга — не первичная потребность, значит, мозг вполне себе уверен, что **физически вы находитесь в безопасности. А значит, ни к чему идти в новое!**

По «заводским настройкам» мозга, с момента закрытия первичных потребностей безопаснее заниматься старым и привычным, ведь уже известно, какой будет результат. Все наши «высшие стремления» — это надстройка психики.

Мозг всегда действует по принципу *быть там, где выше шанс выжить*. Пока для мозга безопасность = беззаботность, «заботы» (то есть все новое) воспринимаются как угроза и включают механизмы защиты. Которые называются... лень и прокрастинация<sup>1</sup>. Как это работает?

Допустим, существует задача, которая кажется слишком большой и сложной (= очень страшной). Поэтому, если ее можно вычеркнуть из списка, мозг посылает сигнал «Мне лень», и мы ничего не делаем. А если вычеркнуть задачу нельзя, то мы откладываем ее ровно до той поры, пока опасность ее невыполнения (штраф, разрыв контракта, угроза отчисления из университета и т.п.) не превысит опасность самой задачи. И когда ситуация достигнет точки «Чтобы выжить, надо срочно что-то делать», мозг экстренно посылает сигнал «Беги туда, где безопаснее, — выполняй обязательства».

Образ мышления Героя дает возможность взглянуть стратегически: я понимаю, что в перспективе опасность от моего бездействия все равно возникнет. Тогда какой смысл прятаться от задачи? Что я могу *сейчас* с ней сделать?

Безопасность = беззаботность (когда все понятно, всегда удобно, и старых привычек хватает, чтобы выживать, идти куда не нужно) — это системная иллюзия, которую поддерживает мозг для сохранения энергии.

*При таком образе мышления и восприятия даже «неудобная», «раздражающая», «не нравящаяся», но привычная жизнь психикой воспринимается как безопасность, потому что ясны последствия и нет забот (новых действий).*

---

<sup>1</sup> У лени и прокрастинации есть разные механизмы возникновения. Защита от непонимания, неприятия нового — один из них. (прим. автора)

Лень — это не порок, а непонимание принципов, по которым работает мир, попытка защититься от «нового и опасного». Мне приходилось знать людей, которые говорили: «Все богатые наворовали, а мы бедные, зато честные». Однако вместо того, чтобы хоть как-то развиваться, от этих же людей я слышала фразу: «Скорее бы выходные, как хорошо лениться!» А если кто-то из знакомых начинал новое дело, то реакция была: «Ой, и как им не страшно, везде же жулики, вот профукают все деньги и останутся ни с чем!» И это касается не только финансов. В личной жизни, в отношении собственного здоровья, в понимании и принятии себя, в любой сфере **важна постоянная готовность к новым действиям. Это стратегическая безопасность!**

Популярное завышенное ожидание от работы над собой — «проработанному» человеку должно навсегда стать легко. Я преисполнюсь в своем познании, и **мне раз и навсегда перестанет быть неудобно. Заботы уйдут, я смогу лежать на диване ровно. Такова моя безопасность.**

Именно из-за этого неоправданного ожидания в итоге происходит разочарование: я же вроде самопознаюсь, а оказывается, что каждый новый этап развития — новый вызов, новые заботы. В бизнесе построил кусочек, а при расширении опять посыпалось. В отношениях решил одну проблему, появилась другая. И что это за жизнь, в которой все время надо что-то преодолевать?

Беда! Тревога! «Я хочу безопасности, то есть гарантий результатов из легкости отныне и навсегда! А если так не работает — зачем вообще стараться? Ваша психология — фигня, я отказываюсь в этом участвовать».

#### Продвигающие вопросы:

- Насколько возможно делать свою жизнь лучше, не совершая ничего нового?
- Что важно понять, чтобы **вывести себя из иллюзии «безопасность = беззаботность», то есть отсутствие новых дел и непредвиденных ситуаций в жизни?**

Реальность такова, что, работая с мышлением, каждый человек при должном усилии **может сделать свою жизнь лучше**. Но это вовсе не означает, что она будет беззаботной.

Если грамотно работать со своим мышлением, вы научитесь саморефлексии (отслеживанию и оценке своих мыслей), планированию действий и решению задач. И жизнь начнет приносить больше удовольствия, любви и радости. Но не потому, что из нее исчезнут проблемы. А потому, что каждый раз вы сможете делать **осознанный выбор** — **страдать или решать, ныть или жить**. **Любое событие в вашей жизни не разрушает вас, а всего лишь задает вопрос: «Что сейчас можно сделать?»**

*Как бы странно это ни звучало, для создания Точки Опоры и ощущения безопасности важно разрушить внутри себя представление о том, что отсутствие тревоги равно отсутствию событий, задач и действий, что безопаснее и спокойнее всего ничего не делать, не иметь никаких обязанностей и накопец-то никуда не идти.*

Например, начинающим инвесторам очень страшно делать первые шаги, потому что есть риски потерять средства. Но если снять задачу «заработать все деньги мира срочно», а вернуть себя в реальность — «хотя бы обогнать инфляцию», становится понятно: инвестировать безопаснее, чем хранить деньги под подушкой. Когда я не строю завышенных ожиданий, диверсифицирую портфель, использую разные инструменты — я снижаю риски негативных последствий.

Инвестиции не гарантируют результата и безопасности в понимании «беззаботность и отсутствие задач». Но *отсутствие процесса* инвестирования однозначно ведет к потере средств, как минимум из-за инфляции. Главное — двигаться! То, что «лежит под подушкой», гарантированно уменьшается (я очень упрощаю; главная цель этого примера — дать уловить общий смысл).

Так же и в жизни. Привычка проявляться, двигаться, совершать ошибки не гарантирует «отсутствие забот». Но отсутствие новых привычек и готовности действовать однозначно приводит к стагнации, замиранию, отставанию от жизни и личностным кризисам.

Пребывание в реальности и готовность с ней встречаться — вот что по-настоящему трансформирует жизнь. Нет понятия «статичная безопасность», есть активный процесс движения в сторону уменьшения рисков.

**БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО НЕ ГАРАНТИИ РЕЗУЛЬТАТА,  
А МОЯ ПОСТОЯННАЯ ГОТОВНОСТЬ  
К ДВИЖЕНИЮ И РАБОТЕ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ.  
БЕЗОПАСНОСТЬ — ЭТО ПРОЦЕСС.**

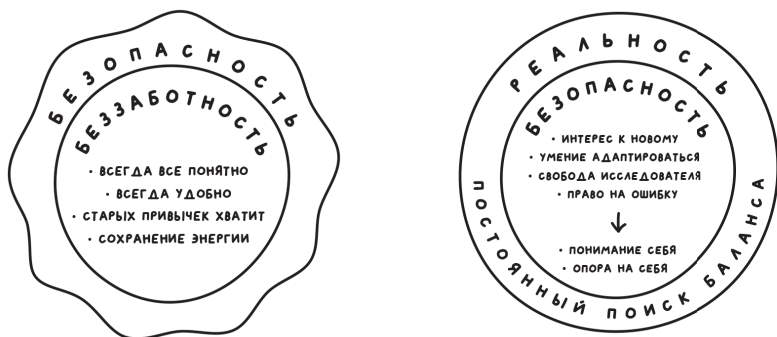


Рисунок 02. Иллюзорная и реальная безопасность