НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА НАПРАВЛЕННОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ

ВАДИМ КОВАЛЁВ

АНАТОМИЯ СРЫВА

Почему путь к новой целостности начинается с разрушения старого порядка

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ · ТОТ МОМЕНТ, КОГДА СИСТЕМА ГОВОРИТ: «ДАЛЬШЕ ТАК НЕЛЬЗЯ»

ЧАСТЬ I · ЦЕНА ПОРЯДКА (нота ДО)

ГЛАВА 1 · ЦЕНА ПОРЯДКА

ГЛАВА 2 · ЧЕЛОВЕК КАК СЛОЖНАЯ СИСТЕМА

ГЛАВА 3 · ИЛЛЮЗИЯ КОМФОРТА

ГЛАВА 4 · КОГДА СТАРАЯ АРХИТЕКТУРА ПЕРЕСТАЁТ РАБОТАТЬ

ЧАСТЬ II · УРОВНИ: СРЕДА, ТЕЛО, ЧУВСТВО, УМ (нота РЕ)

ГЛАВА 5 · ЖИДКАЯ СРЕДА

ГЛАВА 6 · ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

ГЛАВА 7 · ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АРХИВ

ГЛАВА 8 · МЕНТАЛЬНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

ЧАСТЬ III · УРОВНИ: СМЫСЛ И ЛЮДИ (нота МИ)

ГЛАВА 9 · ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ РАЗЛОМ

ГЛАВА 10 · КОГДА УХОДИТ ЖЕЛАНИЕ

ГЛАВА 11 · КОГДА СРЕДА СОПРОТИВЛЯЕТСЯ

ГЛАВА 12 · НАБЛЮДАТЕЛЬ

ЧАСТЬ IV · ТЕЧЕНИЕ (нота ФА)

ГЛАВА 13 · ОТКАТ

ГЛАВА 14 · ПЛАТО

ГЛАВА 15 · НОЧЬ

ГЛАВА 16 · ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ЧАСТЬ V · НАСЛЕДИЕ (нота СОЛЬ)

ГЛАВА 17 · ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ СВОИМ
ГЛАВА 18 · НАСЛЕДИЕ И ЭПИГЕНЕТИКА
ГЛАВА 19 · РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ: МЕЖДУ БИОЛОГИЕЙ И МИФОМ
ГЛАВА 20 · МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ ТРАЕКТОРИЮ НАСЛЕДИЯ

ЧАСТЬ VI · ВЕЩЕСТВО (нота ЛЯ)

ГЛАВА 21 · ГЕОМЕТРИЯ ПОРЯДКА
ГЛАВА 22 · МИНЕРАЛ КОВАЛЁВА
ГЛАВА 23 · КРИСТАЛЛ И ВОДА
ГЛАВА 24 · ГРАНИЦА МЕЖДУ ГИПОТЕЗОЙ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ

ЧАСТЬ VII · ЯЗЫК И МЕРА (нота СИ)

ГЛАВА 25 · АЛХИМИЯ КАК ЯЗЫК ПРЕОБРАЗОВАНИЯ
ГЛАВА 26 · ЧУЖИЕ ОБЪЯСНЕНИЯ
ГЛАВА 27 · ХОДЯЧАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
ГЛАВА 28 · НОВАЯ МЕРА СИЛЫ

ЧАСТЬ VIII · НОВАЯ АРХИТЕКТУРА (нота ДО′)

ГЛАВА 29 · РОЖДЕНИЕ АРХИТЕКТОРА
ГЛАВА 30 · САМОРЕГУЛЯЦИЯ
ГЛАВА 31 · ЧЕЛОВЕК КАК ЖИВАЯ СИСТЕМА
ГЛАВА 32 · ЖИЗНЬ ИЗ ЦЕНТРА

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРОДОЛЖАЕТ СТАНОВИТЬСЯ

ПРОЛОГ · ТОТ МОМЕНТ, КОГДА СИСТЕМА ГОВОРИТ: «ДАЛЬШЕ ТАК НЕЛЬЗЯ»

Есть особый вид тишины.

Она приходит не тогда, когда вокруг ничего не происходит.

Наоборот.

Именно тогда, когда происходит слишком многое.

Человек просыпается утром и некоторое время лежит неподвижно.

Смотрит в потолок.

Он ещё ничего не сделал.

Никому не ответил.

Никуда не опоздал.

Не получил ни одной плохой новости.

Но внутри уже звучит странное, почти беззвучное знание:

что-то больше не работает.

Не обязательно тело.

Не обязательно работа.

Не обязательно отношения.

Иногда невозможно даже назвать причину.

Жизнь снаружи выглядит вполне нормально.

Дом стоит.

Телефон работает.

Деньги приходят.

Люди звонят.

Планы существуют.

Но внутри возникает ощущение, будто ты продолжаешь жить в доме, из которого давно уехал.

Ты ещё пользуешься его комнатами.

Открываешь знакомые двери.

Ставишь чашку на тот же стол.

Здороваешься с теми же соседями.

Знаешь, какая ступенька скрипит.

И однажды замечаешь:

это место больше не является твоим домом.

Именно здесь начинается эта книга.

Не с болезни.

Не с обещания чудесного исцеления.

Не с рецепта на счастье.

А с вопроса.

Что происходит с человеком, когда прежний способ быть собой больше не выдерживает собственной жизни?

Этот вопрос сложнее, чем кажется.

Потому что почти каждый из нас сначала пытается сохранить старую конструкцию.

Как можно дольше.

Любой ценой.

Мы ремонтируем трещины.

Заклеиваем сигналы.

Уговариваем себя потерпеть.

Ставим будильник на полчаса раньше, чтобы успеть больше.

Меняем работу, не меняя способ жить.

Меняем партнёров, не меняя собственные сценарии.

Меняем города, не меняя внутренний ландшафт.

Покупаем новые вещи.

Получаем новые знания.

Ставим новые цели.

И всё это время надеемся, что новая деталь каким-то образом спасёт старую архитектуру.

Но иногда проблема не в детали.

Проблема — в самой архитектуре.

И тогда жизнь делает то, чего мы боимся больше всего.

Она начинает эту архитектуру разбирать.

Не обязательно жестоко.

Иногда почти незаметно.

Сначала исчезает интерес.

Не ко всему сразу — к чему-то одному, к чему раньше тянуло.

Потом приходит усталость, которая не проходит после выходных.

Затем возникает раздражение — на мелочи, которые раньше не замечались.

Потом начинают рассыпаться привычные разговоры с людьми.

Появляются вопросы, на которые раньше не хотелось отвечать.

То, что вчера казалось нормальным, сегодня начинает царапать.

То, что раньше приносило радость, становится пустым.

А то, от чего ты годами отводил взгляд, вдруг оказывается прямо перед тобой.

И человек говорит:

«Со мной что-то происходит».

Да.

Происходит.

Но, возможно, вопрос не в том, что именно ломается.

А в том, что больше не может продолжать существовать в прежнем виде.

Это не только про людей

Отойдём на шаг.

Посмотрим шире, чем на одну человеческую жизнь.

Возьми лес.

Он растёт десятилетиями, и с каждым годом в нём всё меньше свободного места.

Кроны смыкаются.

Свет не доходит до земли.

Подлесок гибнет.

Сухая масса копится.

Лес выглядит могучим — и становится всё более хрупким.

Он держится ровно до первой искры.

Возьми реку, у которой изменилось русло.

Она годами точит один берег, и годами ничего не происходит.

Потом за одну весну она уходит в новое русло.

Это не случайность одной весны.

Это результат всех предыдущих лет.

Возьми песчаный склон.

Ты сыплешь песок тонкой струйкой.

Куча растёт.

Ничего не происходит.

Ещё щепотка — и ничего.

Ещё — и вдруг сходит лавина.

Дело не в последней щепотке.

Дело в том, что склон дошёл до предела своей формы.

Возьми клетку.

Она делится и живёт, пока может справляться с нагрузкой.

Когда справляться перестаёт — она не продолжает старый режим.

Она либо перестраивается, либо уходит.

Третьего в живой ткани почти не бывает.

Возьми звезду.

Она светит, пока внутреннее давление удерживает её собственную тяжесть.

Когда топливо кончается, старое равновесие невозможно.

И то, что снаружи выглядит катастрофой, изнутри — переход в другое состояние вещества.

Разные масштабы.

Разные скорости.

Разные тела.

Один и тот же сюжет.

Сложные системы редко меняются плавно.

Они долго держат прежнюю форму.

Держат дольше, чем кажется возможным.

А потом меняются быстро.

И перед этим быстрым изменением у них появляются похожие признаки.

Система начинает дольше возвращаться после мелкого толчка.

То, что раньше проходило за час, теперь тянется сутки.

Колебания становятся шире.

Реакции — резче.

Всё чаще требуется усилие там, где раньше усилия не требовалось.

Это язык, на котором сложное говорит о себе.

Не «мне плохо».

А «мне всё дороже удерживать прежнюю форму».

Слово, которое мы будем употреблять точно

В этой книге есть слово, вокруг которого всё держится.

Срыв.

Обычно его слышат как приговор.

Сломался.

Не выдержал.

Подвёл.

Оказался слабым.

Но у слова есть и другое значение — техническое, спокойное.

Срыв — это выход системы из прежнего режима.

Не оценка.

Описание.

Самолёт выходит на срывной режим, когда крыло больше не держит поток по-старому.

Пилот не спорит с законом.

Он меняет угол.

Нить срывается с катушки, когда натяжение превысило то, на что она рассчитана.

Это не значит, что нить плохая.

Это значит, что натяжение было выбрано неверно.

Ток срывается в дугу, когда напряжение перешло порог.

Порог существовал заранее.

Просто до него не доходили.

Мы будем пользоваться словом именно так.

Без обвинения.

Без романтики.

Первое правило этой книги

И здесь надо сразу поставить границу, иначе всё дальнейшее станет опасным.

Не всякая боль полезна.

Не всякая усталость — очищение.

Не всякий трудный период — «переход на новый уровень».

Иногда трудно, потому что человек истощён.

Иногда трудно, потому что он живёт не своей жизнью.

Иногда трудно, потому что рядом отношения, которые разрушают.

Иногда трудно просто потому, что он давно не спал.

Мы не будем объявлять неприятное доказательством правильности.

Это соблазн, и он дешёвый.

Он позволяет назвать любое ухудшение победой и никогда не ошибаться.

Но система, которая всегда права, ничего не исследует.

Поэтому первое правило звучит так:

сначала наблюдать, потом различать, и только потом объяснять.

Наблюдение — не мистика.

Это способность заметить происходящее до того, как включится привычный ответ.

Я устал — и замечаю, что устал.

Я раздражён — и вижу раздражение.

Я хочу закрыть тему — и вижу желание закрыть тему.

Между сигналом и реакцией появляется зазор.

Иногда в несколько секунд.

Но именно в этом зазоре начинается всё остальное.

Факт и история

Второе, что понадобится с первой страницы, — умение различать две вещи, которые обычно слиплись.

Факт: человек не ответил на сообщение.

История: он меня игнорирует.

Факт: проект не получил денег.

История: у меня никогда ничего не получится.

Факт: к вечеру нет сил.

История: со мной что-то не так.

Факт: отношения закончились.

История: я больше никому не нужен.

Событие — одно.

Здание, которое мы вокруг него строим, — совсем другое.

И огромная часть человеческой тяжести рождается не из событий.

Она рождается в этом здании.

Мы будем возвращаться к этому различению в каждой части книги.

Оно скучное на вид.

И оно меняет жизнь сильнее, чем любая практика.

Чего в этой книге не будет

Скажу прямо, чтобы дальше не было недоразумений.

Здесь не будет обещания, что всё станет легко.

Не будет списка из десяти правил, после которых жизнь изменится к пятнице.

Не будет утверждения, что любое недомогание — это «выход старого».

Не будет красивых терминов, поставленных ради важности.

Слова «когерентность», «эпитаксия», «фазовый переход» — рабочие.

У них есть точный смысл.

Мы будем ими пользоваться там, где они действительно нужны, и объяснять, что они означают.

А где данных нет — так и скажем: **мы пока не знаем**.

Это не слабость книги.

Это её несущая конструкция.

Тот, кто знает всё, ничего не исследует.

Незнание не разрушает систему — оно оставляет в ней место для будущего открытия.

И про минерал — сразу, чтобы не гадать

В этой книге есть кристалл.

Он появится не сейчас, а в своей части, и появится не так, как ждут.

Он не главный герой.

Главный герой — человек.

Кристалл здесь — вопрос, а не ответ.

Что это за вещество.

Как устроена его решётка.

Что происходит, когда оно встречается с водой.

Что из наблюдаемого проверено, а что пока только описано.

Где заканчивается измеренное и начинается предположение.

Именно так с ним и стоит обращаться.

Инструмент оценивают по тому, что остаётся у человека после него.

Если убрать инструмент — и не остаётся ничего, значит, человек просто сменил одну внешнюю опору на другую.

Если остаётся способность наблюдать, различать, выбирать и восстанавливаться — инструмент сделал своё дело.

Лучший инструмент тот, который однажды становится необязательным.

Главный закон

Теперь можно сказать то, ради чего написан этот пролог.

Мы привыкли думать, что порядок и срыв — противоположности.

Что порядок — это когда всё ровно.

А срыв — когда всё рухнуло.

Но у сложных систем есть свойство, которое ломает эту простую пару.

Новый порядок редко приходит поверх старого.

Он приходит на место старого.

Нельзя добавить новую организацию в систему, не потревожив прежнюю.

Кристалл не растёт в неподвижном растворе — сначала должно быть перенасыщение.

Река не находит нового русла, не размыв старого берега.

Ребёнок не начинает ходить, не потеряв устойчивость сидящего.

Человек не меняет способ жить, пока прежний способ ещё справляется.

Отсюда закон, на котором стоит вся книга:

> **Срыв — не всегда противоположность порядку.** > **Иногда срыв является способом, которым сложная система ищет новый порядок.**

И его оборотная сторона, короче:

иногда то, что мы принимаем за сбой системы, оказывается началом её перестройки.

Это не утешение.

Это рабочая гипотеза, и относиться к ней надо как к гипотезе:

проверять, а не верить.

Потому что из неё следует неудобное.

Если срыв бывает началом перестройки, то бегство от любого напряжения — это иногда бегство от собственного развития.

А если не всякий срыв полезен, то и терпеть всё подряд — не мужество, а невнимательность.

Между этими двумя ошибками и лежит вся территория книги.

Кто здесь исследователь

Прежде чем идти дальше, надо договориться об одной вещи.

О том, кем ты будешь на этих страницах.

Есть привычная роль, которую человеку предлагают почти все книги о переменах.

Роль пациента.

Ему объясняют, что с ним, и говорят, что делать.

Он слушает и выполняет.

Есть вторая роль, ещё хуже первой.

Роль жертвы обстоятельств.

С ней всё случается: её накрывает, разбирает, ведёт, ломает и однажды, если повезёт, отпускает.

Ни одна из них здесь не понадобится.

Ты — не подопытный в этой книге.

Ты — хозяин лаборатории.

Лаборатория — ты сам.

И прибор — тоже ты.

Другого прибора, кроме себя, у человека нет и не будет.

Это неудобно для чистоты эксперимента.

И это даёт доступ, которого нет ни у одного исследователя в мире: ты находишься внутри объекта наблюдения круглосуточно, без пропусков и выходных.

Отсюда — первое, что меняется.

В острый момент человек обычно делает одно из двух.

Суетится: хватается за первое попавшееся действие, лишь бы что-то делать.

Или ищет спасательную таблетку контроля: приём, технику, совет, что угодно, что немедленно вернёт всё как было.

Оба движения — из позиции того, с кем это происходит.

У исследователя в такой момент есть другая фраза, и она короткая:

интересно, а как моя система собирает себя заново на этот раз?

Заметь, что она не отменяет тяжести.

Не уговаривает, что всё прекрасно.

Не требует немедленно успокоиться.

Она делает одно: возвращает тебе место наблюдателя над процессом, вместо места внутри него.

И этого достаточно, чтобы процесс пошёл дешевле.

Здесь я обязан быть точным, чтобы не пообещать лишнего.

Позиция исследователя не даёт власти над событиями.

Ты не начнёшь управлять тем, что с тобой случается.

Она даёт другое: право смотреть, различать и выбирать, чем ты отвечаешь.

А это, как выяснится к середине книги, и есть та единственная точка, где человек по-настоящему влияет на собственный контур.

Как устроена эта книга

Дальше мы пойдём вглубь, слой за слоем.

Сначала посмотрим на цену порядка: почему устойчивость всегда чего-то стоит и кто за неё платит.

Потом разберём человека как систему — не как набор органов и не как набор привычек, а как сеть связей, где каждый уровень разговаривает с другими.

Потом спустимся в жидкую среду, из которой мы в основном и состоим.

Поднимемся к телу.

К эмоциям — не как к слабости, а как к архиву.

К мышлению — к конструкциям, которые мы принимаем за реальность.

К смыслу — туда, где ломается направление.

К наблюдателю — к тому, кто способен видеть всё это, не сливаясь ни с одним слоем.

Потом откроем то, что человек получил до своего рождения.

Потом — геометрию порядка и кристалл.

И только затем соберём новую архитектуру.

Каждая часть устроена одинаково.

Сначала — что видно.

Потом — что из этого измеримо.

Потом — что остаётся вопросом.

И в конце — что с этим можно делать самому.

У каждой главы есть ещё одно постоянное место, и оно всегда последнее.

Оно называется «Практика отношения» и отвечает на один вопрос: как проходить именно этот уровень без борьбы.

Не что сделать.

А как отнестись.

Потому что на каждом уровне человек борется по-своему, и почти всегда — не с тем, с чем думает.

Упражнений там не будет: они собраны отдельно, и к ним можно обратиться, если захочется.

В книге останется главное — отношение, без которого любое упражнение превращается в ещё одну статью расхода.

Это не инструкция.

Это карта.

Инструкция говорит, куда идти.

Карта показывает местность и оставляет выбор за тобой.

Последнее перед началом

Ты можешь читать эту книгу по-разному.

Можно как исследование: следить за логикой, спорить, проверять источники.

Можно как разговор: узнавать свои утра, свои дома, из которых давно уехал.

Можно как атлас: возвращаться к нужной части, когда до неё дойдёт жизнь.

Все три способа честные.

Но одно я попрошу.

Не превращай прочитанное в новую систему требований к себе.

Человек, который постоянно чинит себя, устаёт не меньше, чем человек, который себя запустил.

Иногда следующий шаг — не ещё одна практика.

Иногда следующий шаг — перестать вмешиваться и посмотреть, что система сделает сама.

Мы начинаем в точке, где старая архитектура ещё стоит, но уже трещит.

Мы закончим в точке, где человек стоит внутри новой.

Между этими двумя страницами — вся книга.

И первый вопрос, с которым мы туда войдём, звучит просто.

Если порядок всегда чего-то стоит —

чем именно ты платишь за свой?

ЧАСТЬ I

ЦЕНА ПОРЯДКА

нота ДО

ГЛАВА 1 · ЦЕНА ПОРЯДКА

Порядок всегда выглядит как отсутствие усилия.

В этом его главный обман.

Посмотри на любую вещь, которая устроена хорошо.

Ряд книг на полке.

Сад, где каждое дерево стоит на своём месте.

Тело, которое просто работает и не напоминает о себе.

Дом, в котором всё найдено с первого раза.

Утро, которое началось вовремя.

Ничто из этого не выглядит как труд.

Наоборот — выглядит как покой.

Но покой здесь только снаружи.

Внутри любого порядка каждую секунду совершается работа.

И у этой работы есть цена.

1.1. Комната, которая зарастает

Представь комнату.

Ты убрал её вчера.

Всё стояло на своих местах.

Прошли сутки.

Ты никого не приглашал.

Не устраивал беспорядок специально.

Не разбрасывал вещи.

Ты просто жил.

Читал.

Работал.

Приносил чашку.

Снимал куртку.

Открывал коробку.

Клал телефон.

И вечером обнаруживаешь, что комната снова не убрана.

Обрати внимание на важную деталь.

Беспорядок не требовал от тебя решения.

Ты не принимал его.

Он появился сам.

А вот порядок вчера потребовал получаса, движения, внимания и выбора, куда что положить.

Так устроено всё, что мы называем организованным.

Беспорядок приходит бесплатно.

Порядок нужно оплачивать.

Каждый день.

Заново.

1.2. Что мы на самом деле называем «своей жизнью»

Человеческая жизнь устроена так же, только счёт больше.

Мы редко видим её как конструкцию.

Нам кажется, что это просто «я».

Но посмотри внимательно.

Утренний час, который держится годами.

Дорога, которую ты знаешь наизусть.

Работа, где известно, кому что говорить.

Роль в семье, за которую ты отвечаешь.

Способ разговаривать с матерью.

Способ молчать с отцом.

Обещания, которые ты дал десять лет назад.

Тон, которым ты отвечаешь на раздражение.

Список того, что «нельзя себе позволить».

Список того, чем ты гордишься.

Ответ на вопрос «как дела».

Всё это вместе — не характер.

Это архитектура.

Несущие стены, перекрытия, коридоры, двери, которые ты открываешь не задумываясь.

И как у всякой архитектуры, у неё есть сопромат.

Она что-то держит.

И что-то — стоит.

1.3. Счёт приходит не сразу

Плата за порядок обладает неприятным свойством: она приходит с задержкой.

Сначала кажется, что всё бесплатно.

Ты можешь встать раньше.

Можешь потерпеть.

Можешь взять ещё один проект.

Можешь быть удобным.

Можешь не спорить.

Можешь доделать ночью.

Можешь не чувствовать.

Организм справляется.

Он умеет справляться поразительно долго.

Именно поэтому человек так часто пропускает начало.

Он ждёт события.

А происходит не событие.

Происходит накопление.

Сначала исчезает не здоровье.

Сначала исчезает избыток.

То самое лишнее, из которого делается всё живое:

желание позвонить просто так;

интерес к чужой мысли;

готовность сделать крюк ради красивой улицы;

смех без повода;

идея, которая пришла не по работе.

Человек ещё функционирует безупречно.

Но перестаёт производить лишнее.

А лишнее и было признаком того, что энергии хватало не только на удержание конструкции.

1.4. Стакан и река

В физике есть различие, которое стоит десяти философских трактатов.

Есть системы закрытые.

И есть открытые.

Стакан воды, накрытый крышкой, предоставлен сам себе.

Он придёт к равновесию: одинаковая температура, никакого движения, ничего больше не происходит.

Это и есть равновесие — состояние, в котором нечему меняться.

Река не приходит к равновесию никогда.

Через неё непрерывно идёт поток.

Именно поэтому в ней возникают структуры: воронки, стоячие волны, узоры на перекате, форма, которая держится часами, хотя вода в ней меняется каждую секунду.

Убери поток — и рисунок исчезнет мгновенно.

Живое относится ко второму классу.

Мы — не стакан.

Мы — узор на перекате.

Наша устойчивость держится не тем, что мы неподвижны, а тем, что через нас непрерывно идёт поток вещества, энергии и впечатлений.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Упорядоченные структуры в открытых системах существуют, пока через систему идёт поток энергии; при его снижении структура упрощается или разрушается. Эта область физической химии — неравновесная термодинамика, теория диссипативных структур Ильи Пригожина, Нобелевская премия по химии 1977 года.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. Форма держится не камнем, а огнём под котлом. Погасишь огонь — и самая красивая форма опустится в осадок.

Эти два языка не смешиваются.

Но они говорят об одном.

1.5. Клетка платит каждую секунду

Спустимся вниз.

Внутри тебя прямо сейчас идёт работа, которая не прекращается ни на секунду сна.

По разные стороны каждой клеточной мембраны поддерживается разность концентраций.

Внутри одного вещества больше, снаружи меньше.

Само по себе это состояние противоестественно: вещества стремятся перемешаться и уравняться.

Чтобы разность держалась, клетка непрерывно работает насосами, и на эту работу уходит существенная часть всей энергии организма.

Вдумайся в это.

Огромная доля того, что ты съел, потратится не на движение, не на мысль, не на радость.

Она потратится на то, чтобы внутри тебя сохранялось различие.

Чтобы «внутри» не стало равно «снаружи».

Потому что равенство внутреннего и внешнего у живого существа имеет короткое имя.

Оно называется смертью.

Жизнь — это разность, которую всё время приходится удерживать.

И порядок, который мы так ценим, на самом деле — не покой.

Это оплаченная разница.

1.6. Почему «просто возьми себя в руки» не работает

Отсюда следует вывод, который меняет очень много.

Если система устала удерживать порядок, добавление дисциплины не решает задачу.

Дисциплина — это ещё один расход.

Ты просто оплачиваешь тем же истощённым ресурсом ещё одну статью бюджета.

Человек говорит себе:

«Мне нужно больше собранности».

И делает то же, что делает уставший водитель, который сильнее давит на педаль, не заметив, что бак почти пуст.

Некоторое время машина едет быстрее.

Именно поэтому так часто ломаются самые организованные.

Не слабые.

Не ленивые.

Не те, кто себя жалел.

А те, кто держал конструкцию дольше всех и ни разу не позволил себе остановиться.

Их подводит не отсутствие силы.

Их подводит арифметика.

1.7. Хватка

Здесь человек обычно задаёт единственный разумный на вид вопрос.

Если давить сильнее нельзя, то что тогда делать?

Ответ настолько прост, что в него трудно поверить.

Разжать.

Есть детская игрушка, сплетённая из тонкой соломки, — трубочка, в которую с двух сторон вставляют пальцы.

Ребёнок тянет руки в стороны, чтобы освободиться.

И трубочка затягивается туже.

Чем сильнее тянешь, тем крепче держит.

Освобождение приходит одним движением, и это движение противоположно инстинкту: пальцы нужно свести внутрь.

Ослабить.

Тогда плетение расходится само.

На воде это знает каждый спасатель.

Тонет не тот, кто не умеет плавать.

Тонет тот, кто борется.

Барахтанье съедает воздух и силы за минуту, а вода держит человека почти без его участия — если он перестанет с ней

воевать.

Инструкция спасателя всегда звучит одинаково и всегда кажется безумной:

перестань бить руками.

Ляг.

Дыши.

Теперь перенеси это на то, о чём идёт вся глава.

Порядок стоит энергии.

Перестройка стоит энергии.

А сопротивление перестройке — это третья статья расхода, и почти всегда самая крупная.

Посмотри, из чего она складывается.

Человек напряжён, потому что происходящее ему не нравится.

Он держит лицо, чтобы никто не заметил.

Он спорит с собой по ночам.

Он заставляет себя работать так же, как работал раньше.

Он злится на себя за то, что не может.

Он пытается вернуть прежний режим силой.

Ни один из этих расходов не связан с самой переменой.

Все они связаны с хваткой.

Отсюда правило, которое стоит рядом с главным законом книги:

> **Сопротивление изменению обходится дороже самого изменения.**

Скажу точнее, потому что здесь легко соврать красиво.

Разжать хватку — не значит опустить руки.

Не значит бросить дела, уволиться, перестать отвечать за то, за что ты отвечаешь.

Не значит «ничего не делай, само рассосётся».

Это значит другое.

Убрать усилие оттуда, где оно ничего не двигает, а только греет металл.

Перестать доказывать себе, что ты справляешься так же, как год назад.

Перестать держать лицо перед теми, перед кем можно не держать.

Снять обороты и позволить системе идти на той скорости, на которой она сейчас идёт.

Двигатель на разгонённых оборотах и без нагрузки не едет быстрее.

Он просто изнашивается.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Перестройка сложной системы требует ресурса; поддержание прежнего режима работы во время перестройки требует ещё одного. Организм не различает, на что

именно потрачена энергия — на изменение или на удержание прежней формы; расход суммируется.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. Мастер у печи не подгоняет вещество. Он держит режим и ждёт. Работа не идёт быстрее оттого, что рядом стоит нетерпеливый человек.

И самое неприятное для нашего самолюбия.

Хватка почти никогда не осознаётся как хватка.

Изнутри она называется ответственностью.

Собранностью.

Порядочностью.

Тем, что «я не имею права раскисать».

Поэтому первый настоящий шаг в перестройке — не усилие.

Это разрешение.

Разрешение себе идти медленнее ровно столько времени, сколько идёт работа.

1.8. Жёсткость — это не прочность

Есть ещё одна цена, которую платит всякий порядок, и она тоньше энергетической.

Чем плотнее устроена система, тем меньше в ней свободного места.

А свободное место — это возможность измениться, не разрушившись.

Возьми стекло.

Оно выглядит идеально гладким, ровным, безупречным.

Ударь по нему — оно рассыплется целиком.

Возьми дерево.

Оно кривое, слоистое, несовершенное.

Ударь по нему — останется вмятина.

Дерево умеет принять удар и остаться деревом, потому что внутри него есть чем подвинуться.

Живой порядок держится не идеальностью.

Он держится запасом.

Запасом времени, запасом внимания, запасом отношений, запасом непринятых решений, запасом «я могу передумать».

Идеально настроенная жизнь, в которой всё расписано и ничего не остаётся про запас, выглядит как высшая форма организации.

На самом деле это стекло.

И такая жизнь ломается не от большого удара.

Она ломается от обычного.

От переноса рейса.

От чужого опоздания.

От простуды ребёнка.

От одной фразы, сказанной не тем тоном.

Человек потом сам не может понять, почему из-за такой мелочи всё посыпалось.

А мелочь была ни при чём.

Просто в конструкции не осталось ни миллиметра, куда можно было отступить.

1.9. Главный парадокс этой книги

Теперь мы можем сказать главное.

Люди приходят к переменам с очень понятным запросом.

Они хотят, чтобы стало лучше — и чтобы при этом ничего не рухнуло.

Добавить здоровья, не меняя режим.

Добавить смысла, не трогая работу.

Добавить близости, не меняя способ говорить.

Добавить покоя, оставив все обязательства.

Это желание совершенно естественно.

И оно почти никогда не исполняется.

Потому что действует правило, которое стоит в центре всей книги:

> **Порядок нельзя добавить в старую систему, не разрушив часть её прежней архитектуры.**

Новое не помещается в конструкцию, целиком занятую старым.

Не потому, что мир жесток.

А потому, что несущие стены стоят там, где нужно проложить новый коридор.

Вот почему настоящие перемены почти всегда начинаются не с прилива сил.

Они начинаются с ощущения, что что-то перестало работать.

Это не сбой на пути к цели.

Это первая операция.

1.10. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Здесь я скажу от первого лица, потому что дальше речь пойдёт о том, что я видел своими руками.

Я много лет занимаюсь превращениями вещества.

И в этой работе есть закон, который не зависит ни от чьей веры.

Ни одно вещество не становится другим, оставаясь прежним по структуре.

Чтобы возникло новое соединение, старая связь обязана разойтись.

Чтобы вырос кристалл, раствор должен выйти из равновесия.

Чтобы металл принял новую форму, его сначала нагревают до состояния, в котором прежний порядок больше не держится.

Ни разу за все годы я не видел превращения, которое началось бы с добавления.

Каждое начиналось с распада прежней структуры.

Я вырастил не одну сотню кристаллов.

Кристалл не растёт в спокойном растворе.

Он растёт там, где среда выведена за грань привычного состояния — и ищет, вокруг чего собраться заново.

Дальше самое интересное.

Достаточно одной крошечной затравки.

Не нужно строить кристалл целиком.

Нужно дать среде, которая уже вышла из равновесия, точку, вокруг которой ей есть смысл выстроиться.

Я тридцать лет смотрю на это в лаборатории.

И у меня давно нет сомнения, что тот же порядок вещей действует не только в стеклянном сосуде.

Всякое настоящее изменение в человеке я видел устроенным так же: сначала перестаёт держаться прежнее, потом появляется то, вокруг чего собирается новое.

Здесь я обязан назвать вещи своими именами, иначе всё написанное не будет стоить ничего.

Это мой опыт.

Это моя лаборатория.

Это мои наблюдения, а не доказанный для всех людей закон.

Личный опыт не становится общим доказательством по одному тому, что он мой.

Но он и не перестаёт быть исследованием по одному тому, что он личный.

Я говорю читателю ровно то, что говорю себе.

Мы с тобой — ходячие лаборатории.

Каждый день ставится опыт, и другого прибора, кроме себя, у нас нет.

Веди записи.

Смотри, что происходит с тобой, а не с человеком из книги.

Отделяй увиденное от объяснённого.

Проверяй на себе.

Только твой собственный опыт становится твоим знанием.

Всё остальное — чужие слова, включая мои.

1.11. Срыв как поиск

Вернёмся к языку систем.

Когда сложная система больше не может удерживать прежнюю организацию, происходит одно из двух.

Она либо упрощается — теряет часть функций и живёт беднее.

Либо перестраивается — находит новую конфигурацию, в которой прежняя нагрузка распределена иначе.

Со стороны обе картины на первом этапе выглядят одинаково.

И там, и там сначала — потеря устойчивости.

Шатание.

Странные состояния.

Реакции, которых раньше не было.

Поэтому и возникает главный закон нашей книги:

> **Срыв — не всегда противоположность порядку. Иногда срыв является способом, которым сложная система ищет новый порядок.**

Обрати внимание на слово «иногда».

Оно здесь не для осторожности.

Оно здесь потому, что это правда.

1.12. Граница, без которой всё сказанное превращается во вред

Теперь я поставлю ограничитель, и он будет стоять во всей книге.

Не всякая боль полезна.

Не всякое ухудшение означает перестройку.

Не всякий кризис является переходом на новый уровень.

Иногда усталость означает истощение.

Иногда тревога означает, что человек слишком долго был один.

Иногда конфликт означает разрушительные отношения, а не урок.

Красивая идея опасна ровно тем, чем хороша: ею удобно объяснять что угодно.

Человек, который выучил, что «срыв — это перестройка», может годами объяснять этой формулой то, что просто пора прекратить.

Поэтому у нашей алхимии есть правило, и оно жёсткое:

симптом не обожествляют.

Его исследуют.

Не отрицают.

Не романтизируют.

Не пугаются автоматически.

И не объявляют доказательством того, что всё идёт правильно.

Сначала наблюдать.

Потом различать.

Потом действовать.

Разница между алхимией и суеверием проходит именно здесь.

Суеверие объясняет всё.

Исследование умеет сказать: «в этом случае — нет».

1.13. Что вообще можно сделать с ценой порядка

Если порядок стоит энергии, у человека есть ровно четыре хода.

Первый: платить больше.

Работает недолго, конец известен.

Второй: упростить конструкцию.

Отдать часть функций, сузить жизнь, снять с себя лишние стены.

Иногда это единственно разумное решение — и оно требует не слабости, а зрелости.

Третий: перестроить архитектуру так, чтобы то же самое держалось дешевле.

Это и есть настоящая работа, о которой написана вся эта книга.

И есть четвёртый ход, о котором говорят реже всего.

Изменить условия, в которых система себя собирает.

Здесь стоит быть очень точным.

Речь не о том, чтобы найти вещь, которая сделает работу за тебя.

Такой вещи не существует, и любой, кто её обещает, продаёт тебе твоё же нетерпение.

Речь о другом: у любой перестройки есть среда, в которой она идёт.

У кристалла это раствор.

У человека — сон, вода, ритм, дыхание, то, чем он занят, те, кто рядом, и то, из чего он собран физически.

Меняя среду, ты не отменяешь работу.

Ты меняешь её стоимость.

Из этого различения потом вырастет целая часть этой книги.

Пока — только различение.

1.14. Вопрос, ради которого написана эта глава

В четвёртой части книги мы будем разбирать вещь, которую я знаю лучше всего на свете и о которой мне труднее всего писать спокойно.

Кристаллический материал, который я делал руками много лет и который люди называют минералом Ковалёва.

Мне придётся рассказать о нём так, как я не рассказывал никогда: с составом, с симметрией, с тем, что происходит при растворении, с границей между тем, что показано, и тем, что мы пока только предполагаем, — и с честным списком того, чего мы не знаем.

Но ставить его сюда сейчас было бы нечестно.

Потому что вопрос о нём становится осмысленным только после этой главы.

Не «что он делает с человеком».

А:

может ли изменение структуры среды стать частью более глубокого изменения самой системы — и что именно тогда меняется?

Это вопрос, а не ответ.

Дальше мы будем идти к нему медленно и по порядку.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне человек борется с самой ценой.

Он не спорит с тем, что порядок стоит энергии, — он просто отказывается это признавать.

Требует от себя той же собранности при вдвое меньшем ресурсе.

Стыдится усталости, как будто она свидетельствует о качестве характера.

Добавляет ещё одно обязательство именно тогда, когда бюджет уже пуст.

И на любой сбой отвечает единственным способом, который знает: сильнее нажать.

Заметь, что борьба идёт не с обстоятельствами.

Она идёт с арифметикой.

А арифметика не проигрывает никогда.

Что происходит, если не бороться.

Первое, что появляется, — не облегчение.

Появляется точность.

Когда перестаёшь спорить с тем, что порядок оплачивается, расход становится видимым.

Его можно посмотреть.

Пересчитать.

Обнаружить, что треть его уходит на конструкции, которые давно никому не нужны, включая тебя.

И тогда решение приходит само, без насилия над собой: не «держаться сильнее», а снять с себя одну стену, которая ничего не держит.

Кто ты в этот момент.

Не должник, который не тянет платёж.

Хозяин, который впервые посмотрел смету собственной жизни.

Смета — вещь спокойная.

Она не осуждает.

Она показывает, куда уходит то, чем ты платишь.

Что в моей жизни держится только потому, что я плачу за это каждый день, — и продолжаю ли я хотеть эту покупку?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых алхимиков было правило из двух слов, с которого начиналась любая работа.

Solve et coagula.

Растворі и собери.

Обрати внимание на порядок.

Сначала растворі.

Только потом собери.

Никогда наоборот.

Они писали это не потому, что любили разрушение.

Они писали это потому, что стояли у печи и видели: вещество не принимает новую форму, пока держится за старую.

И самое важное в этой формуле — вторая половина.

Раствор, который остался раствором, — это не работа.

Это только её начало.

Собрать заново — вот где заканчивается разрушение и начинается искусство.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, у порядка есть цена, и она платится непрерывно.

У живого порядка есть запас, и он важнее совершенства.

Самая дорогая статья расхода в момент перемены — не сама перемена, а сопротивление ей.

Новое не помещается в конструкцию, целиком занятую старым.

И то, что человек называет «со мной что-то не так», иногда является первой фразой перестройки, а иногда — просто сигналом, что пора остановиться.

Различать эти два случая мы будем учиться всю оставшуюся книгу.

Но прежде чем говорить о перестройке, придётся ответить на вопрос, который мы до сих пор обходили.

Мы всё время говорим «система».

Тело.

Эмоции.

Мысли.

Отношения.

Смысл.

Наследие.

А что, собственно, соединяет всё это в одно?

Почему бессонная ночь меняет то, как ты завтра слышишь чужую фразу?

Почему разговор с матерью может отозваться в спине?

Почему одно решение, принятое в понедельник, меняет то, как работает твоё тело в пятницу?

Если это разные этажи, то как они друг с другом разговаривают?

А если это один контур —

то где, в таком случае, находишься ты?

ГЛАВА 2 · ЧЕЛОВЕК КАК СЛОЖНАЯ СИСТЕМА

Начнём с обычного вторника.

Человек плохо спал.

Не катастрофа — просто лёг поздно и дважды просыпался.

Утром выпил кофе вместо завтрака.

В одиннадцать на совещании коллега сказал фразу, которую говорит примерно раз в неделю:

«Давай вернёмся к этому позже».

В любой другой день это ничего не значило бы.

Сегодня внутри что-то щёлкнуло.

Показалось, что за фразой стоит пренебрежение.

Он ответил чуть резче, чем собирался.

Всего на полтона.

Коллега удивился и ответил суше.

К обеду между ними появилась вежливость — та самая, аккуратная, из которой уходит тепло.

Вечером человек несколько раз мысленно вернулся к разговору.

Придумал, что нужно было сказать.

Придумал, что тот на самом деле имел в виду.

Лёг в полночь.

И заснул только в два.

А теперь простой вопрос.

Где здесь причина?

2.1. Четыре честных ответа, и все неполные

Можно сказать: он не выспался.

Правда.

Но люди не ссорятся каждый раз, когда плохо спят.

Можно сказать: коллега был бестактен.

Тоже правда.

Но эта фраза звучала уже сто раз и не задевала.

Можно сказать: у него давняя чувствительность к тому, что его не воспринимают всерьёз.

И это правда.

Но она была у него и в прошлый вторник, когда всё прошло спокойно.

Можно сказать: он слишком много об этом думал вечером.

Правда.

Но думал он потому, что днём произошло то, что произошло.

Каждый ответ верен.

Ни один не является причиной.

Потому что причины в привычном смысле здесь просто нет.

2.2. Человек любит одну кнопку

Мы устроены так, что ищем короткое объяснение.

Одну причину.

Один виноватый фактор.

Одну кнопку, которую нужно нажать.

«Всё из-за стресса».

«Всё из-за гормонов».

«Всё из-за детства».

«Всё из-за питания».

«Всё из-за того, что я себя не заставляю».

Такие фразы приносят облегчение.

Они делают мир управляемым.

Если причина одна, значит и решение одно.

Но сложные системы редко имеют одну кнопку.

Если человек плохо спит, работать может десяток факторов сразу.

Если у него нет энергии — ещё больше.

Если он тревожен — почти всегда действует целая сеть.

И зрелость начинается там, где заканчивается магическое мышление.

Мы перестаём искать кнопку.

Мы начинаем видеть архитектуру.

2.3. Что такое обратная связь

Здесь нам понадобится одно понятие.

Оно из инженерии, но описывает человека точнее многих слов о человеке.

Обратная связь — это когда результат работы системы возвращается на её же вход и меняет то, что система сделает дальше.

Простой пример знает каждый.

Микрофон в зале.

Он ловит звук.

Колонка усиливает его.

Микрофон снова ловит уже усиленный звук.

Колонка усиливает ещё раз.

И через секунду зал накрывает вой, от которого хочется закрыть уши.

Обрати внимание.

Никто не включал вой.

Никто не нажимал кнопку «вой».

Просто система замкнулась сама на себя.

Именно так устроена паника.

Сердце забилось чаще.

Человек заметил.

Испугался.

От испуга сердце забилось ещё чаще.

Он заметил и это.

Испугался сильнее.

Никто не включал ужас.

Контур замкнулся.

2.4. Петли, которые держат, и петли, которые разгоняют

Обратная связь бывает двух видов, и различие между ними стоит запомнить на всю книгу.

Одни петли возвращают систему к прежнему состоянию.

Стало жарко — включилось потоотделение.

Упал сахар — появился голод.

Не хватило воздуха — участилось дыхание.

Такие петли гасят отклонение.

Они и есть основа устойчивости живого.

Их совокупность называется гомеостазом — постоянством внутренней среды, о котором ещё в XIX веке писал Клод Бернар, а термин ввёл Уолтер Кэннон в книге с точным названием: «Мудрость тела».

Другие петли отклонение усиливают.

Как микрофон с колонкой.

Как паника.

Как ссора, где каждый отвечает чуть жёстче предыдущего.

Как бессонница, в которой страх не уснуть мешает уснуть.

Живая система всегда содержит и те и другие.

Одни держат форму.

Другие позволяют ей меняться.

Здоровье — не отсутствие разгоняющих петель.

Здоровье — соотношение.

2.5. Задержка

И есть третья вещь, из-за которой мы так часто ошибаемся в самих себе.

Задержка.

Представь душ в старой гостинице.

Ты поворачиваешь кран.

Вода не меняется.

Ты поворачиваешь сильнее.

По-прежнему холодно.

Ты выкручиваешь до конца.

И через несколько секунд получаешь кипяток.

Отскакиваешь и выкручиваешь обратно.

Через несколько секунд — ледяная струя.

Ты не глупый.

Кран не сломан.

Просто между действием и результатом стоит задержка, а ты реагируешь так, будто её нет.

Человеческая жизнь полна таких задержек.

Усталость приходит не в день перегрузки.

Отношения рушатся не в день той самой фразы.

Тело предъявляет счёт не в тот месяц, когда счёт был набран.

Поэтому мы почти всегда лечим вчерашнее сегодняшними средствами и удивляемся, что мажем.

И поэтому же самая частая ошибка человека, начавшего меняться, — считать, что не сработало, потому что не сработало сразу.

2.6. Круг замыкается

Теперь вернёмся к нашему вторнику и разложим его на контур.

Недостаток сна изменил физиологию.

Физиология изменила восприятие: та же фраза прозвучала иначе.

Восприятие изменило эмоцию.

Эмоция изменила поведение: полтона в голосе.

Поведение изменило отношения.

Отношения изменили среду, в которой человек провёл остаток дня.

Среда изменила мысли вечером.

Мысли изменили сон.

Сон изменил физиологию следующего дня.

Мысль меняет эмоцию.

Эмоция — поведение.

Поведение — отношения.

Отношения — среду.

Среда — физиологию.

Физиология — восприятие.

Восприятие — мысль.

И круг замыкается.

Человек — не сумма частей.

Человек — система обратных связей.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Управление через возврат результата на вход описано кибернетикой: Норберт Винер, «Кибернетика», 1948. Живой организм рассматривается как сложная адаптивная система: он не просто получает воздействия, но отвечает на них, меняя среду, которая затем воздействует на него снова.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. Алхимики знали фигуру змея, кусающего собственный хвост. И знали работу, которую называли циркуляцией: вещество испаряется, поднимается, остывает, возвращается вниз — и так много раз, пока не станет другим. Ничего не выбрасывается. Всё возвращается изменённым.

2.7. Этажи, которых нет

Теперь придётся сказать то, ради чего написана эта глава.

Мы всё время говорим: тело, эмоции, разум, отношения, смысл, наследие.

Мы будем говорить так и дальше — вся вторая часть книги построена по этим этажам.

Но ты должен знать заранее:

этих этажей не существует.

Мы разделили их только для того, чтобы можно было исследовать.

Так анатом разрезает тело на системы, хотя в живом человеке нет отдельно кровеносной и отдельно нервной — есть одно тело, которое живёт.

В реальности нет «психологической проблемы», которая не касается тела.

Нет «телесной проблемы», которая не касается восприятия.

Нет «отношений», которые не касаются физиологии.

И отсюда следует вывод, который многое объясняет.

Место, где болит, и место, где причина, — далеко не всегда одно и то же место.

2.8. Почему сила не там, где боль

В сложной системе точка, где всё болит, — почти никогда не точка, где нужно приложить усилие.

Человек, которого мучает раздражительность, тратит годы на борьбу с раздражительностью.

Он извиняется.

Обещает себе сдерживаться.

Ругает свой характер.

А контур может держаться на том, что он третий год спит по пять часов.

Или на том, что он никому не говорит «нет».

Или на том, что он живёт в разговоре, который давно пора закончить.

Раздражительность здесь — не поломка.

Это лампа на приборной панели.

И вот важное различие, которое стоит целой главы:

лампу можно заклеить чёрной лентой.

Панель станет спокойной.

Двигатель — нет.

Симптом — это сообщение.

Но сообщение не является всей системой.

Поэтому взрослый вопрос звучит не «как убрать этот сигнал», а «что пытается сообщить мне система».

2.9. Почему изменения встречают сопротивление изнутри

Здесь мы подходим к тому, что обычно ранит людей сильнее всего.

Человек решает изменить жизнь.

Искренне.

С ясной головой.

Составляет план.

Начинает.

И через две недели обнаруживает себя ровно там, откуда вышел.

И делает единственный доступный ему вывод:

«Значит, со мной что-то не так».

Но происходит другое.

Система, которая держит форму, обязана сопротивляться отклонению.

Это не дефект.

Это её работа.

Те самые гасящие петли, благодаря которым ты не умираешь от перегрева, точно так же возвращают тебя к привычному способу жить.

Гомеостаз не различает, что для тебя хорошо.

Он различает только: привычно или непривычно.

Поэтому сопротивление переменам — не признак слабой воли.

Это признак работающей устойчивости.

И бороться с ней в лоб — примерно то же самое, что толкать стену, стоя внутри дома.

Разумнее не ломать петлю, а понять, что она удерживает и чем это можно заменить.

Но здесь надо разделить две вещи, которые почти всегда слипаются, и от этого разделения зависит очень многое.

Сопротивлений в человеке два, и они разной природы.

Первое — сопротивление системы.

Это работа гасящих петель.

Тело возвращает температуру.

Привычка возвращает маршрут.

Психика возвращает знакомый способ реагировать.

Оно медленное, безличное и не имеет к тебе никаких претензий.

Оно просто держит форму, потому что это его работа.

Второе — сопротивление ума.

Это спор с тем, что уже происходит.

Разница между ними видна сразу, как только назовёшь их вслух.

Система говорит: я возвращаюсь к привычному.

Ум говорит: этого не должно быть.

Система работает с формой.

Ум работает со словами: «почему опять», «сколько можно», «я не должен так себя чувствовать», «у других не так», «я думал, что уже прошёл это».

И вот что важно.

Первое сопротивление изменить нельзя — с ним можно только считаться.

Второе не является необходимым вообще.

Оно кажется частью происходящего.

Оно ощущается как сама тяжесть.

Но это отдельный, добавленный сверху процесс, и у него отдельная цена.

2.10. Три вопроса вместо одного

Обычный человек в кризисе задаёт один вопрос: «что со мной не так?»

Системный взгляд разбивает его на три, и все три отвечаемые.

Первый: **что здесь петля?**

Что возвращается на вход и разгоняет само себя?

Второй: **где задержка?**

Что я делаю сегодня, а счёт получаю через месяц?

Третий: **что эта конструкция удерживает?**

Ведь если она держится годами, значит, что-то она делает хорошо.

Даже если платит за это дорого.

Три вопроса — это уже не самокопание.

Это исследование.

Разница между ними в том, что самокопание ищет виноватого, а исследование ищет устройство.

2.11. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Скажу коротко, из своей практики.

В лаборатории невозможно изменить один параметр.

Кажется, что можно: чуть повысил температуру — и всё.

Но вместе с температурой поменялась растворимость.

Вместе с растворимостью — пересыщение.

Вместе с пересыщением — скорость роста.

Вместе со скоростью — размер и качество граней.

Ты трогал одно, а ответила вся система.

Годы работы приучают к смирению особого рода.

Ты перестаёшь спрашивать: «что мне сюда добавить, чтобы получилось».

Ты начинаешь спрашивать: «в каких условиях это соберётся само».

Я знаю только то, что видел своими руками, и говорю только об этом.

Но с человеком у меня ни разу не получилось иначе.

Ни одно устойчивое изменение в себе я не получил тем, что боролся с одним свойством.

Каждое приходило, когда менялись условия, в которых я жил.

Это мой опыт.

Проверь на своём — другого способа узнать нет.

2.12. Граница: чего системный язык не может

Теперь ограничитель, без которого эта глава стала бы опасной.

Фраза «всё связано со всем» звучит мудро и не значит ничего.

Ею невозможно воспользоваться.

Она объясняет любой исход и потому не объясняет ни одного.

Из того, что человек — система с обратными связями, **не следует**, что любая болезнь имеет психологическую причину.

Не следует, что мысли управляют физиологией напрямую.

Не следует, что человек «сам создал» то, что с ним происходит.

Такой вывод — не системное мышление, а древнейшая идея вины, переодетая в современные слова.

Системный взгляд говорит другое и гораздо более скромное:

в живом контуре у следствия обычно несколько источников, между действием и результатом стоит задержка, а точка боли и точка приложения силы часто не совпадают.

Где именно проходит граница переноса кибернетических моделей на человека — вопрос открытый.

В одних областях они работают отлично.

В других мы пока не знаем.

И честнее сказать это прямо, чем натянуть красивую схему на всё подряд.

2.13. Инструмент, который останется с тобой

И последнее в этой главе — самое практичное, что в ней есть.

В контуре есть одно место, где человек имеет прямой доступ.

Не физиология.

Не другие люди.

Не прошлое.

Это место — переход от события к его толкованию.

Факт: человек не ответил на сообщение.

История: он меня игнорирует.

Факт: проект не получил финансирования.

История: у меня никогда не получится.

Факт: тело устало.

История: со мной что-то не так.

Факт: собеседник сказал «давай вернёмся к этому позже».

История: меня не воспринимают всерьёз.

Событие одно.

Архитектура вокруг него — совершенно другая.

И заметь, что именно история, а не событие, запустила весь наш вторник.

Фраза не могла испортить сон.

Толкование — смогло.

Различать эти два слоя — навык.

Он тренируется как мышца и работает во всех семи уровнях, к которым мы перейдём дальше.

Именно поэтому я даю его в начале книги, а не в конце.

2.14. Кто раскрашивает

Но различить факт и историю — только половина дела.

Дальше возникает вопрос, который эту главу и закрывает.

Если история про событие пишется у тебя внутри — кто держит перо?

Возьми любое событие процесса перестройки.

Проснулся разбитым.

Заболела спина.

Накрыло раздражением на ровном месте.

Захотелось плакать посреди дня.

Перестало нравиться то, что нравилось десять лет.

Само по себе каждое из этих событий пусто.

В нём нет ни знака «плохо», ни знака «хорошо».

Оно не пришло с ярлыком.

Ярлык появляется в тот момент, когда ты записываешь событие в категорию.

И категорий у человека, по сути, две.

Катастрофа.

Или **перестройка**.

Разница между ними не в самочувствии.

Разница в том, что происходит дальше.

Записал в катастрофу — включается всё, что человек делает с катастрофой.

Напряжение.

Поиск виноватого.

Слежка за собой каждые полчаса: стало хуже или нет.

Попытка немедленно вернуть, как было.

То есть — хватка из прошлой главы, во всей её стоимости.

Записал в перестройку — включается другое.

Наблюдение вместо слежки.

Запись вместо паники.

Терпение к тому, что идёт своим темпом.

Разжатие вместо удержания.

Событие в обоих случаях одно и то же.

Контур вокруг него — разный.

А контур, как мы уже знаем, возвращается на вход.

Здесь я обязан сказать очень точно, иначе получится ярмарочное обещание.

Оценка не отменяет события.

Она не заращивает перелом и не отменяет усталость.

Мысль не управляет физиологией напрямую — мы говорили об этом в разделе о границах, и это остаётся в силе.

Оценка меняет другое, и это другое проверяемо.

Она меняет то, **как** событие проживается.

И она меняет **расход** — сколько сил уходит не на само событие, а на войну с ним.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. То, как человек оценивает происходящее — как угрозу или как задачу, — влияет на его реакцию и поведение; это область когнитивной оценки, описанная Ричардом Лазарусом. Известен и обратный полюс: ожидание вреда способно само по себе ухудшать самочувствие — эффект ноцебо, зеркальный плацебо. Исследования установки по отношению к напряжению (работы Алии Крам, Стэнфорд) пока-

зывают, что отношение человека к собственному напряжённому состоянию меняет то, как он это состояние переносит.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. В мастерской говорили: вещество слушает руку. Одна и та же стадия у спокойного мастера идёт как работа, а у испуганного ученика — как порча. Меняется не огонь. Меняется тот, кто стоит у печи.

И сразу — ограничитель, без которого это правило превращается в свою противоположность.

Раскрасить во благо не значит заставить себя радоваться.

Насильственная бодрость — это не смена оптики.

Это ещё одна хватка, только с улыбкой.

Человек, который запрещает себе замечать, что ему тяжело, тратит на этот запрет ровно столько же, сколько тратил на борьбу.

Выбирается не чувство.

Выбирается категория.

«Мне сейчас тяжело, и это часть перестройки» — законная фраза.

«Мне прекрасно» при том, что тяжело, — самообман, и он дорого стоит.

И последнее в этой главе.

Категория «перестройка» не назначается автоматически.

Она проверяется — тем самым различением, ради которого написан весь раздел до этого.

Есть случаи, когда честный ответ звучит иначе: это не перестройка, это перегрузка, и её надо прекратить.

Умение сказать себе такое — часть той же оптики, а не исключение из неё.

Так у человека появляется место, где он действительно влияет на контур.

Не на событие.

На то, в какую категорию оно записано.

И на то, сколько сил уйдёт на сопротивление тому, что уже происходит.

2.15. Что болит на самом деле

Теперь соберём вместе всё, что было в этой главе, и получим вывод, ради которого она писалась.

Вернись к микрофону из третьего раздела.

Звук сам по себе безобиден.

Вой рождается не из звука.

Вой рождается из того, что звук вернулся на вход и был усилен.

А теперь посмотри, что делает ум, когда в системе начинается перестройка.

Появляется непривычное ощущение.

Ум замечает его.

Оценивает: это плохо.

От оценки поднимается напряжение.

Напряжение меняет ощущение — оно становится отчётливее.

Ум замечает и это.

Оценивает: становится хуже.

Напряжение растёт.

Узнаёшь?

Это тот же контур.

Микрофон и колонка, только внутри одного человека.

Вот почему я так долго вёл тебя через петли и задержки.

Не ради теории.

Ради этой минуты.

Сопротивление ума — это разгоняющая петля, накинутая поверх обычного процесса.

Перестройка идёт своим ходом.

Она стоит энергии, она неудобна, она занимает время.

Это её честная цена, и она конечна.

А спор с ней бесконечен.

Ум может возвращаться к «этого не должно быть» тысячу раз в сутки.

И каждый возврат — новый круг усиления.

В старых текстах об этом говорят коротко: первая стрела прилетает извне, вторую человек выпускает в себя сам.

Первая — событие.

Вторая — то, чем он на событие отвечает внутри.

Так и получается странная арифметика, которую видел каждый.

Два человека проходят похожий период.

У одного он занимает три месяца и оставляет усталость.

У другого те же три месяца превращаются в год и оставляют убеждение, что с ним что-то не так.

Разница не в событии.

Разница в количестве кругов, которые накрутил ум.

И сразу — то, чего я не говорю, чтобы меня не поняли красиво и неправильно.

Я не говорю, что боли нет.

Не говорю, что тяжесть выдумана.

Не говорю, что достаточно перестать думать — это невозможно, и требовать этого от себя значит завести ещё одну петлю.

Я говорю только то, что следует из устройства контура.

К любому процессу человек добавляет второй процесс — своё отношение к первому.

И у этого второго процесса есть собственная стоимость, часто превышающая стоимость первого.

Ум невозможно выключить.

Но его можно занять другим.

Ум, который судит, накручивает круги.

Ум, который исследует, круги гасит.

Это не игра слов и не самоуспокоение.

Это разные операции.

Приговор замыкает контур: оценка → напряжение → усиление ощущения → новая оценка.

Вопрос его размыкает: чтобы задать вопрос, нужно посмотреть, а чтобы посмотреть, нужен зазор.

Тот самый зазор в несколько секунд, с которого начинается всё в этой книге.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне человек борется не с обстоятельствами.

Он борется с собственным контуром.

Требует от системы, чтобы она отвечала не так, как отвечает.

Спорит с задержкой: «должно было подействовать уже вчера».

Спорит с гасящими петлями: «я же решил измениться, почему меня опять несёт по старому».

Ищет кнопку, злится, что кнопки нет, и в конце концов назначает виноватым себя.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается тот расход, который уходил на спор.

И его немедленно занимает единственное, что здесь вообще работает: наблюдение.

Человек перестаёт спрашивать «почему я такой» и начинает видеть, **как** он устроен.

Где петля.

Где задержка.

Что эта конструкция удерживает.

Это не мягче.

Это дешевле.

И это единственное, что даёт результат в системе, у которой нет одной кнопки.

И главное — кто ты в этот момент.

Не поломка, которую надо чинить.

Не подопытный, с которым что-то делают.

Не жертва процесса, который идёт помимо тебя.

Ты — хозяин лаборатории.

Лаборатория — ты сам.

Прибор — тоже ты.

Такое совпадение неудобно для чистоты эксперимента и прекрасно для скорости: ни один исследователь в мире не имеет такого доступа к своему объекту, какой есть у тебя к себе.

Поэтому в момент, когда накрывает, у исследователя есть своя фраза.

Не «спокойно, всё хорошо» — это неправда, и система на неправду не покупается.

Не «надо срочно что-то сделать» — это хватка.

Интересно, а как моя система собирает себя заново на этот раз?

Эта фраза не отменяет тяжести.

Она меняет того, кто на неё смотрит.

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых мастерских был закон, который знал каждый ученик.

Нельзя вносить изменения в сосуд, не понимая всей работы.

Ученик, впервые оставленный у печи, всегда делает одно и то же.

Видит, что процесс идёт медленно, и прибавляет огня.

Иногда это ускоряет работу.

Гораздо чаще — губит вещество, которое как раз в этот момент проходило самую тонкую свою стадию.

Мастер отличается от ученика не силой рук.

Он отличается тем, что видит не отдельную колбу, а весь замкнутый круг: где сейчас вещество, что вернётся, и через сколько.

С человеком то же самое.

Прибавить огня — самое очевидное решение.

И самое частое, о котором потом жалеют.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, у нас есть ответ на вопрос, которым закончилась первая глава.

Этажи соединяет обратная связь.

Всё, что мы называем уровнями человека, — один замкнутый контур, в котором каждое звено меняет следующее и возвращается к себе изменённым.

Отсюда — три следствия, с которыми мы пойдём дальше:

у боли редко бывает одна причина;

между действием и счётом стоит задержка;

сопротивление переменам — работа устойчивости, а не слабость характера;

сопротивление ума — отдельный процесс поверх первого, и платится за него отдельно;

и в этом контуре есть одно место, где рука человека лежит на рычаге: категория, в которую он записывает происходящее.

Но здесь возникает неприятная мысль.

Если система так хорошо умеет возвращать себя к привычному состоянию, то самая устойчивая жизнь — это жизнь, в которой ничего не происходит.

Ни риска.

Ни лишних людей.

Ни новых задач.

Ни неудобных разговоров.

Гладкая.

Предсказуемая.

Комфортная.

И вот с этого места начинается самое неожиданное в нашей книге.

Потому что именно комфорт — а вовсе не шторм — чаще всего оказывается тем, что медленно разбирает человека на части.

Как это происходит и почему мы этого не замечаем — следующая глава.

ГЛАВА 3 · ИЛЛЮЗИЯ КОМФОРТА

У этого человека всё хорошо.

Это надо сказать сразу, потому что дальше будет казаться, что речь о беде.

Ему сорок два.

Работа, которую он знает так хорошо, что может делать её вполуха.

Квартира, где всё стоит на своих местах уже седьмой год.

Отношения без скандалов.

Пятница, у которой есть сценарий.

Отпуск, забронированный в том же месте, что и прошлый.

Он не жалуется.

Ему не на что.

Иногда вечером, когда всё уже сделано и дом затих, он ловит одно ощущение и не знает, куда его деть.

Как будто он смотрит на свою жизнь сквозь стекло.

Всё на месте.

Всё видно.

И ничего не касается.

Он объясняет это усталостью и идёт спать.

А завтра будет ровно такой же день, и это, вообще говоря, и было целью.

3.1. Что мы называем комфортом на самом деле

Слово «комфорт» звучит как награда.

Мы всю жизнь работаем ради него.

Но если убрать красивое слово и посмотреть на устройство, окажется вот что.

Комфорт — это состояние, в котором количество событий, требующих от тебя ответа, сведено к минимуму.

Ничего не нужно решать заново.

Ничего не нужно осваивать.

Никого не нужно узнавать впервые.

Ни одна ситуация не требует, чтобы ты придумывал себя другим.

Это огромное достижение.

И это же — снижение нагрузки на все контуры сразу.

Здесь и начинается ловушка, о которой написана глава.

Потому что для живой системы «нет нагрузки» и «всё хорошо» — не одно и то же.

3.2. Деревья, которые выросли без ветра

В начале девяностых в аризонской пустыне построили сооружение, каких раньше не было.

Огромный герметичный купол, внутри — маленькая копия Земли: лес, океан, пустыня, поле, живые люди.

Проект назывался «Биосфера-2».

Внутри держали идеальные условия.

Свет, влажность, температура, питание — всё выверено.

Ни одной случайности.

Деревья в этом раю росли быстрее, чем снаружи.

И падали, не дожив до зрелости.

Разбирались долго, а причина оказалась простой до обидного.

В куполе не было ветра.

Дерево снаружи качается всю жизнь.

Каждый порыв — это нагрузка, и в ответ на неё дерево наращивает особую древесину, плотную, работающую на изгиб.

Ствол становится крепким именно потому, что его всё время шатают.

Внутри купола шатать было некому.

Дерево строило себя как ему удобно: быстро, ровно, вверх.

Оно получалось красивым.

И не держало собственный вес.

Ветер не был помехой росту.

Ветер был частью инструкции, по которой дерево себя строит.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Механическая нагрузка входит в число сигналов, по которым живая ткань перестраивает свою структуру. У деревьев ответ на изгиб — образование реактивной древесины; у человека кость перестраивается по направлению нагрузки, что описал ещё Юлиус Вольф в 1892 году. Убери нагрузку — и перестройка идёт в обратную сторону: при длительной неподвижности и в невесомости костная и мышечная ткань теряют массу, хотя ничего «плохого» с человеком не происходит.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. Мастера знали: клинок делает не металл, а чередование. Нагрел — остудил. Ударил — отпустил. Металл, который только грели, остаётся мягким и не держит края.

3.3. Система без задач упрощается

Отсюда общее правило, и оно жёстче, чем кажется.

Сложная система поддерживает сложность, только пока сложность востребована.

Всё, что не используется, становится расходом без отдачи.

А расход без отдачи система рано или поздно снимает.

Это не наказание.

Это экономия, ровно та же арифметика, о которой шла речь в первой главе.

Мышца, которой не пользуются, уходит.

Навык, который не применяется, тускнеет.

Язык, на котором не говорят, рассыпается на отдельные слова.

Круг общения, в который не входит новых людей, сужается сам.

Способность выдерживать неопределённость, если её не тревожить, истончается.

И, наконец, самое тихое.

Способность хотеть.

Желание — вещь дорогая.

Оно требует, чтобы система была готова к изменению.

Если изменение не предполагается годами, желание отключается первым, как отключают отопление в пустом доме.

Именно поэтому благополучный человек однажды обнаруживает, что ему ничего не хочется.

И решает, что с ним что-то не так.

А система просто выключила то, чем давно не пользовались.

3.4. Лес, в котором запретили пожары

Есть у комфорта и второе действие, куда менее очевидное.

Он не только упрощает систему.

Он копит.

В двадцатом веке в некоторых лесных хозяйствах приняли разумное на вид решение: тушить любое возгорание немедленно.

Логика безупречна — пожар это плохо, значит пожаров быть не должно.

Несколько десятилетий всё выглядело прекрасно.

Лес стоял.

Огня не было.

А потом начали случаться пожары такой силы, каких эти места не помнили.

Потому что маленькие возгорания раньше делали работу.

Они регулярно сжигали сухостой, подлесок, накопившийся мусор.

Лес горел понемногу и оставался лесом.

Когда мелкий огонь запретили, гореть перестало.

Но сухое никуда не делось — оно копилось год за годом.

И однажды загоралось всё сразу.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Есть класс систем, которые под действием медленного накопления сами приходят к состоянию, где малое воздействие вызывает лавину любого размера. Простей-

шая модель — куча песка, куда песчинки сыплются по одной: сначала ничего не происходит, потом одна песчинка обрушивает склон. Это направление называется самоорганизованной критичностью, его описали Пер Бак с коллегами в 1987 году. Практический вывод из него неприятен для нашей любви к спокойствию: подавление всех малых возмущений увеличивает размер будущего большого.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. Закрытый наглухо сосуд, в котором идёт брожение, не становится спокойнее оттого, что его закрыли. Он становится бомбой. Мастер всегда оставлял выход.

Человеческая жизнь устроена так же.

Разговор, который не состоялся, не исчезает — он ждёт.

Обида, которую замяли ради мира за столом, ложится в тот же сухостой.

Решение, которое отложили, чтобы не портить вечер, копится вместе с остальными.

Тело, которому не дают ни нагрузки, ни отдыха, а только ровный режим, копит по-своему.

А потом человек кричит из-за грязной чашки.

И искренне не понимает, откуда в нём столько.

Оттуда.

Это не чашка.

Это двадцать лет несожжённого сухостоя.

3.5. Разница между покоем и анестезией

Здесь нужно провести различие, без которого дальше всё поедет.

Комфорт бывает двух совершенно разных сортов, и снаружи они выглядят одинаково.

Первый — восстановление.

Система устала, нагрузка снята, идёт ремонт.

Тишина, сон, безделье, тёплая вода, ничегонеделание в выходной.

Это не враг, а условие всякой перестройки.

Без него не работает ничего из того, о чём написана эта книга.

Второй — избегание.

Здесь тишина нужна не для ремонта.

Она нужна, чтобы не почувствовать.

Отличить их можно по одному признаку, и он безошибочный.

После восстановления возвращается желание.

Хочется позвонить, сделать, пойти, начать.

После избегания не возвращается ничего.

Становится ровнее — и тише.

Потом ещё ровнее.

Потом ровно настолько, что уже ничего не слышно.

Первое — это отдых.

Второе — обезболивание.

Обезболивание не решает задачу.

Оно снимает уведомление о задаче.

Сама задача продолжает работать, только теперь без сигнала.

3.6. Как это выглядит изнутри: список того, чего больше нет

Самое трудное в этой главе — то, что описываемый процесс не имеет вида процесса.

У него нет ни одного драматического кадра.

Он выглядит как список того, чего человек постепенно перестал делать.

Перестал заводить новые знакомства — незачем, круг и так есть.

Перестал читать то, в чём не разбирается — устаёт.

Перестал спорить — бессмысленно.

Перестал ездить туда, где не был — там неудобно.

Перестал слушать музыку, которую не знает — не нравится с первого раза.

Перестал говорить то, что может испортить вечер.

Перестал браться за то, где может не получиться.

Перестал менять маршрут.

Перестал задавать вопросы, ответы на которые могут не понравиться.

Ни одно из этих решений не является ошибкой.

Каждое по отдельности разумно.

Каждое экономит силы.

Но вместе они — не экономия.

Вместе они означают, что в жизни человека больше не осталось ни одной переменной.

А система без переменных не развивается.

Она консервируется.

3.7. Почему это невозможно заметить вовремя

У катастрофы есть дата.

У этого — нет.

Ты можешь назвать день, когда тебя уволили.

День, когда ушёл близкий человек.

День, когда всё рухнуло.

Но никто не может назвать день, когда перестал хотеть.

Нет утра, в которое человек решил: с сегодняшнего дня я больше не буду интересоваться ничем новым.

Такого утра не существует.

Есть три тысячи вечеров, в каждый из которых было чуть проще не.

Это и есть главное свойство тихого разрушения.

Оно происходит со скоростью, к которой органы чувств не приспособлены.

Мы отлично видим движение.

И почти не видим медленное.

Ты не замечаешь, как растут волосы.

Не замечаешь, как ветшает знакомая улица.

Не замечаешь, как меняется лицо человека, которого видишь каждый день, — зато сразу видишь перемену в том, кого не видел год.

Собственная жизнь — тот самый случай.

Ты видишь её каждый день.

Поэтому не видишь совсем.

3.8. Комфорт не решается один раз

И последняя причина, по которой из этого трудно выйти.

Комфорт никогда не предлагает себя целиком.

Он не спрашивает: хочешь ли ты провести следующие десять лет одинаково?

На такой вопрос человек ответил бы «нет».

Он предлагает по одной маленькой сделке за раз.

Сегодня — не идти.

Сегодня — не звонить.

Сегодня — не начинать, начнём с понедельника.

Сегодня — тот же маршрут, я устал.

Сегодня — не поднимать эту тему, вечер хороший.

Каждая сделка честная.

Каждая почти ничего не стоит.

Ни одна не заслуживает того, чтобы из-за неё спорить с собой.

Но их не одна.

Их — тысячи.

И платёж по ним приходит одной суммой, лет через десять, в тот самый тихий вечер за стеклом.

Здесь работает та же задержка, о которой шла речь в прошлой главе.

Между решением и счётом стоит такой промежуток, что связь между ними перестаёт быть видимой.

Поэтому человек и не связывает вечернюю пустоту с тремя тысячами мелких «сегодня — нет».

3.9. В какую категорию записан дискомфорт

Теперь самое важное в этой главе, и оно про оптику.

Всё, что описано выше, держится на одном тихом убеждении, которое человек никогда не произносит вслух.

Дискомфорт — это плохо.

Из этого убеждения растёт весь механизм.

Если дискомфорт плохо — его надо избегать.

Если его надо избегать — надо убирать переменные.

Если убрать переменные — жизнь становится гладкой.

Если жизнь стала гладкой — система упрощается.

Всё это выросло из одного ярлыка, наклеенного в самом начале.

Но мы уже знаем, что событие приходит без ярлыка.

Ярлык наклеиваем мы.

Возьми любое неприятное ощущение из процесса перемен.

Непривычную нагрузку.

Неловкость первого разговора с незнакомым человеком.

Тяжесть в теле после того, как ты вернулся к движению.

Растерянность в деле, которое делаешь впервые.

Пустоту, которая приходит, когда бросил то, что раньше заполняло вечер.

Каждое из этих ощущений можно записать в **угрозу**.

И каждое можно записать в **нагрузку**.

Угроза требует одного: прекратить немедленно.

Нагрузка требует другого: выдержать столько, сколько выдерживается, и посмотреть, что будет завтра.

Ощущение при этом одно и то же.

Дальнейшая жизнь — совершенно разная.

И заметь тонкость, которую легко пропустить.

Речь не о том, чтобы полюбить неприятное.

Никто не обязан любить неприятное.

Речь о категории.

О той единственной точке контура, где, как мы выяснили в прошлой главе, у человека есть прямой доступ.

3.10. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Скажу о том, что видел своими руками сотни раз, потому что это и есть та же самая история, только в стекле.

Возьми раствор и медленно доведи его до состояния, когда вещества в нём уже больше, чем среда способна держать.

По всем расчётам кристаллы обязаны начать расти.

А они не растут.

Если сосуд идеально чист, если внутри нет ни пылинки, ни царапины на стенке, если ничто не колеблет жидкость, раствор может простоять так днями.

Он выглядит абсолютно спокойным.

Прозрачным.

Благополучным.

Внутри при этом всё готово.

Всё уже перенасыщено.

Не хватает одного: события.

Такое состояние называют метастабильным.

Это не покой.

Это отложенное превращение.

Достаточно одной царапины по стеклу.

Одной пылинки.

Одного касания.

И то, что стояло неподвижно неделю, за минуту становится кристаллом.

Я много лет смотрю на это и каждый раз думаю об одном и том же.

Идеальная чистота условий не помогает кристаллу родиться.

Она мешает.

В стерильном спокойствии не за что зацепиться.

Нужна неровность.

Нужна точка, вокруг которой среде есть смысл собраться.

Я не переношу это на человека как доказательство — законы стекла не голосуют за законы жизни.

Я говорю только то, что вижу как исследователь.

Но всякий раз, когда я встречаю человека, у которого всё хорошо и ничего не происходит, я узнаю это состояние.

Всё готово.

Всё перенасыщено.

И идеально гладко.

Проверь на себе, как проверяю я.

Другого прибора у нас с тобой нет.

3.11. Граница: покой не враг

Теперь ограничитель, и в этой главе он важнее, чем в любой предыдущей.

Всё сказанное очень легко превратить в лозунг, от которого люди страдают уже лет тридцать.

«Выйди из зоны комфорта».

Эта фраза причинила огромное количество вреда, и вот почему.

Она обращена ко всем сразу, а состояния у людей разные.

Человеку, который годами живёт в идеально ровной жизни, нужна переменная.

А человеку, который третий год держится на пределе, нужен ровно противоположный совет.

Ему нужен покой.

Тишина.

Право не выдерживать.

Возможность лечь и не отвечать никому неделю.

Для второго «выйди из зоны комфорта» — не мотивация.

Это добивание.

Поэтому в этой книге не будет призыва усложнять себе жизнь.

Комфорт не является врагом.

Отдых не является слабостью.

Безопасность — не порок, а условие, без которого никакая перестройка невозможна вообще.

Опасен не комфорт.

Опасно **отсутствие переменной** при полном отсутствии восстановления.

Разница проверяется одним честным вопросом, и ответ на него человек всегда знает сам:

мне сейчас нужно восстановиться — или мне давно нечего выдерживать?

Первому — покой.

Второму — переменная.

Перепутать эти два случая хуже, чем не делать ничего.

3.12. Доза решает

Есть у этого различия и точная формулировка, вполне научная.

Малая нагрузка делает систему сильнее.

Большая — ломает.

Между ними нет разницы по природе.

Разница только в дозе и во времени восстановления.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Явление, при котором малое воздействие вызывает укрепляющий ответ, а большое того же рода — повреждение, называется гормезисом; оно описано в биологии и токсикологии. У кривой отклика есть три участка: слишком мало — ответа нет, система упрощается; в меру — ответ есть,

система становится устойчивее; слишком много — ответ не успевает, накапливается повреждение. Ключевую роль играет не только доза, но и пауза: укрепление происходит не во время нагрузки, а во время восстановления после неё.

АЛХИМИЧЕСКИЙ ЯЗЫК. «Всё есть яд, и ничто не лишено ядовитости; одна лишь доза делает вещество не ядом» — так писал Парацельс, и это старше всех наших графиков.

Отсюда простое следствие, которое стоит запомнить.

Живому нужно не отсутствие нагрузки и не постоянная нагрузка.

Живому нужно **чередование**.

Нагрузка и восстановление.

Ветер и затишье.

Вопрос и тишина.

Выход и возвращение.

Ровная линия — это не здоровье.

Ровная линия на приборах вообще означает не то, что мы хотели бы.

3.13. Что вернуть первым

И теперь — как через это проходить, потому что понимание без вектора оставляет человека там же, где нашло.

Первое, чего делать не надо: устраивать себе испытание.

Человек, дочитавший до этого места, обычно хочет немедленно что-нибудь взорвать.

Уволиться.

Переехать.

Записаться на марафон.

Начать новую жизнь с понедельника, с полной перестройкой режима.

Это не выход из комфорта.

Это та же хватка, только вывернутая наизнанку.

Вместо «держу изо всех сил, чтобы ничего не менялось» — «держу изо всех сил, чтобы всё поменялось завтра».

Расход тот же.

Через три недели человек возвращается ровно туда, откуда вышел, и добавляет к прежней жизни ещё и вывод «у меня не получается».

Второе.

Комфорт разбирается не подвигом.

Он разбирается возвращением **одной переменной**.

Одной.

Не десяти.

Что-то, что вернёт в жизнь событие, требующее твоего ответа.

Разговор, который откладывался.

Дело, где ты не мастер.

Дорога, которую не знаешь.

Человек, который думает иначе.

Вопрос, ответ на который может тебе не понравиться.

Третье, и это главное по духу всей книги.

Не дави.

Не назначай себе срок.

Не требуй от себя результата к дате.

Не превращай возвращение переменной в ещё одно обязательство, за неисполнение которого ты будешь себя грызть.

Снять обороты — не значит остановиться.

Это значит перестать тратить силы на войну с собственной скоростью.

Ты не ремонтируешь себя.

Ты возвращаешь среде движение и позволяешь структуре пересобраться самой.

Это её работа, а не твоя.

Твоя — не мешать и дать условия.

И вести записи.

Потому что медленное, как мы уже выяснили, невидимо изнутри.

Единственный способ увидеть собственный дрейф — записывать то, что было, и сравнивать через месяц.

Прибор у нас с тобой один, и он же — испытуемый.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Этот уровень отличается от других тем, что бороться здесь, на первый взгляд, не с чем.

Ничего не болит.

Никто не мешает.

Врага нет.

Поэтому борьба принимает две вывернутые формы, и обе узнаваемы.

Первая — борьба с пустотой заглушкой.

Стало тихо внутри — добавим шума снаружи.

Ещё один сериал, ещё одна лента, ещё одна покупка, ещё один вечер, который надо чем-то занять, лишь бы не сидеть в этой тишине.

Вторая — борьба с собой обвинением.

«Я обленился».

«Я деградирую».

«Другие живут, а я существую».

Дальше — рывок, марафон, новая жизнь с понедельника и через три недели возврат с добавленным чувством, что и это не вышло.

Обе формы делают одно и то же.

Они не дают заметить, что тишина была не врагом, а сообщением.

Что происходит, если не бороться.

Тишину можно не заглушать и не наказывать.

Её можно послушать.

Это самое неудобное действие во всей главе — просто побыть в ней, не занимая себя и не ругая себя.

Обычно через несколько таких вечеров становится слышно, чего именно в жизни нет.

Не абстрактного «смысла».

Чего-то очень конкретного: разговора, дела, дороги, человека, вопроса.

И тогда переменная возвращается не силой воли, а по адресу.

Одна.

Та самая, которой не хватало.

Кто ты в этот момент.

Не тот, кто «зарос» и теперь должен себя исправить.

Хозяин лаборатории, у которого прибор давно не показывает движения — и это само по себе показание.

Ровная линия — тоже данные.

Исследователя они не пугают и не оскорбляют.

Они его интересуют.

Что в моей жизни сейчас требует от меня ответа — и когда я в последний раз чему-нибудь отвечал?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых трактатах есть предупреждение, которое всегда стояло рядом с описанием огня.

Огонь может быть слишком сильным — тогда вещество сгорит, и работа потеряна.

Об этом знают все.

Но там же написано и второе, о чём вспоминают куда реже.

Огонь может быть слишком слабым.

Тогда вещество не сгорает.

Оно и не превращается.

Оно стоит в тепле и портится.

Мастера считали второй случай хуже первого.

Сгоревшая работа хотя бы честна: сразу видно, что её нет.

А тёплая, медленно портящаяся, выглядит живой ровно до того дня, когда её открывают.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, комфорт не безобиден.

Он снижает нагрузку, а живая система строит себя по нагрузке.

Он копит несожжённое, и однажды всё загорается сразу.

Он приходит не решением, а тремя тысячами маленьких «сегодня — нет».

И у него нет даты, поэтому изнутри он не выглядит событием.

При этом покой — не враг, а условие.

Разница между отдыхом и обезболиванием проверяется одним признаком: после отдыха возвращается желание.

А главное — дискомфорт приходит без ярлыка.

Ярлык «угроза» или «нагрузка» ставит наблюдатель.

И это единственное место, где рука лежит на рычаге.

Но теперь придётся идти дальше и назвать вещь, которую мы обходили три главы.

Бывает так, что переменных достаточно.

Что человек не спрятался, не законсервировался, живёт полно — и всё равно однажды обнаруживает, что прежний способ жить больше не работает.

Ничего не сломалось снаружи.

Не заболел.

Не потерял.

Не разрушил.

Просто то, что держало его десять лет, вдруг перестало держать.

Прежние опоры не отвечают.

Прежние ответы не годятся.

Прежние желания молчат.

Это не комфорт и не катастрофа.

Это третье состояние, и оно самое непонятное из всех.

Что происходит с человеком, когда старая архитектура перестаёт работать?

ГЛАВА 4 · КОГДА СТАРАЯ АРХИТЕКТУРА ПЕРЕСТАЁТ РАБОТАТЬ

Ей тридцать восемь, и она сделала всё правильно.

Выучилась.

Выстроила дело, которое кормит и её, и ещё девять человек.

Родила и вырастила.

Пережила два тяжёлых года и не сломалась.

Научилась вставать в шесть, планировать неделю и держать слово.

Всё, что она себе обещала в двадцать пять, она выполнила.

В четверг утром она вышла из дома, села в машину и не поехала.

Ничего не случилось.

Никто не заболел, никто не ушёл, дело не рухнуло.

Она просто сидела и смотрела на руль.

И не могла объяснить себе, зачем поворачивать ключ.

Через двадцать минут она поехала.

Доработала неделю, ничего никому не сказала, вечером посмеялась над собой.

Но с этого четверга она знает одну вещь, которую раньше не знала.

Конструкция, на которой держалась её жизнь, больше не держит.

И самое трудное здесь то, что предъявить нечего.

Ни беды.

Ни виноватого.

Ни события, с которого всё началось.

4.1. Что мы называем архитектурой

Мы редко произносим это слово о себе.

Но у каждого человека она есть.

Архитектура — это не обстоятельства жизни.

Не квартира, не должность, не семейное положение.

Архитектура — это несущая конструкция, на которой всё это стоит.

Набор решений, принятых когда-то и с тех пор не пересматриваемых.

Кто я такой.

Ради чего я встаю.

Что для меня допустимо, а что нет.

Чем измеряется, что день прожит не зря.

Что должно случиться, чтобы я разрешил себе остановиться.

Эти решения принимались не за столом и не в один день.

Часть из них принята в детстве, за нас, и никогда не была словами.

Но именно они держат вес.

Всё остальное — отделка.

И у этой конструкции есть свойство, которое нас здесь интересует.

Пока она держит, её не видно.

Человек не думает о фундаменте своего дома, пока дом стоит.

4.2. Она не была ошибкой

Прежде чем говорить о том, как архитектура перестаёт работать, надо сказать главное.

Она работала.

Это принципиально.

Потому что первое, что делает человек в описанном состоянии, — начинает считать всю прошлую жизнь ошибкой.

«Я двадцать лет шёл не туда».

«Всё было зря».

Не было.

Всякая архитектура была ответом на конкретные условия.

Она собралась там, где человеку надо было выжить, удержаться, доказать, устоять, вытянуть.

Она собралась под ту нагрузку и под того человека.

И справилась, иначе он бы сюда не дошёл.

Тот, кто научился в семнадцать лет ни на кого не рассчитывать, не ошибся.

В его семнадцать это было единственным работающим решением.

Та, кто научилась быть удобной, чтобы дома было тихо, не ошиблась.

Это работало, и тишина стоила дорого.

Дальше произойдёт вот что: решение, спасавшее в семнадцать, в тридцать восемь начнёт разбирать человека изнутри.

Но оно не станет от этого ошибкой задним числом.

Оно станет **устаревшим**.

Это разные вещи, и от того, какое из двух слов человек выберет, зависит, сколько сил у него уйдёт.

4.3. Три способа, которыми конструкция перестаёт держать

Ни один из них не выглядит как поломка.

Первый. Изменилась нагрузка.

Конструкция рассчитана на определённый вес.

Один человек, одна задача, одна скорость.

Потом добавляется дело, добавляются люди, добавляется возраст, добавляются те, кто теперь зависит от тебя.

Схема прежняя, вес другой.

Она держит, но уже на пределе, и весь запас ушёл в удержание.

Второй. Изменились условия.

Дом стоял на мерзлоте, и мерзлота была вечной.

Потом она перестала быть вечной.

С домом ничего не делали, сваи те же — но грунт под ними больше не тот, под который их забивали.

Так уходит среда, в которой решение имело смысл.

Уходит профессия в прежнем виде.

Уходят люди, ради которых всё держалось.

Уходит возраст, в котором «потом» было бесконечным.

Третий, самый неудобный. Изменился тот, для кого строили.

Человек в тридцать восемь — не та же система, что человек в двадцать пять.

Другая скорость восстановления.

Другая цена бессмысленного.

Другое отношение к тому, сколько именно осталось.

Конструкция цела.

Просто жить в ней теперь некому: тот, под кого её строили, ушёл.

Чаще всего работают все три сразу.

Поэтому так трудно назвать причину: причины нет, есть расхождение.

4.4. Оно ломается не от последнего удара

Есть одна вещь, которую инженеры знают точно, а мы про себя — почти никогда.

Конструкция разрушается не в тот момент, когда разрушается.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Явление называется усталостью материала. Деталь, работающая под нагрузкой, которая сама по себе безопасна, накапливает микроповреждения. Внутри растёт трещина — медленно, годами, не мешая работе. Всё это время деталь исправна: она несёт вес, проходит проверки, выглядит целой. А потом наступает обычный день с обычной нагрузкой, и она разлетается. Люди говорят: сломалась вот от этого. На самом деле она ломалась всё время, а «вот это» было последним циклом из миллиона.

Событие, которое всё обрушило, почти никогда не является причиной обрушения.

Оно является **последним** событием.

Поэтому человек, у которого жизнь развалилась из-за ерунды, чувствует стыд.

«Я не выдержал такой мелочи».

Он выдержал не мелочь.

Он выдержал десять лет, и мелочь пришлась на последний цикл.

4.5. Признак, по которому это можно заметить заранее

Теперь самое интересное.

У сложных систем есть предвестник — и он общий для очень разных систем.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. В теории сложных систем это называется критическим замедлением. Когда система приближается к порогу, за которым её нынешнее состояние перестаёт быть устойчивым, она начинает медленнее возвращаться к норме после толчка. Раньше качнули — вернулась за час; теперь тот же толчок, а возврат занимает день. Вместе с этим растёт разброс: колебания становятся шире, а состояние — более зависимым от вчерашнего. Признак описан для озёр, климатических режимов, популяций и финансовых рынков; на нём

построены системы раннего предупреждения о смене режима.

Переведём.

Речь не о том, что стало плохо.

Речь о том, что **восстановление стало длиннее**.

Раньше тяжёлый разговор отпускал к вечеру.

Теперь он звенит три дня.

Раньше ночь сна возвращала человека.

Теперь нужны выходные, а выходных не хватает.

Раньше отпуск чинил год.

Теперь на третий день после отпуска не остаётся следа, что он был.

Ничего страшного не произошло.

Изменилось только время возврата.

И это, если верить общей теории, самый ранний сигнал из всех.

Он приходит задолго до того, как что-нибудь случится.

Заметить его можно единственным способом.

Сравнивать себя не с другими людьми, а с собой прежним.

Что раньше проходило за ночь и сколько занимает теперь.

🔴 И сразу честно: перенос этого признака с озёр и рынков на человека — модель, которой пользуется эта книга, а не измеренный факт о тебе.

Она удобна тем, что даёт наблюдаемую величину вместо ощущения.

Она не даёт права навешивать на себя ярлыки и не является ничьим приговором.

4.6. Почему кидает то в одну сторону, то в другую

У того же порога есть второй признак, и он объясняет самое мучительное в этом состоянии.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Вблизи перехода система начинает мерцать: она уже способна находиться в двух режимах и перескакивает между ними, ещё не закрепившись ни в одном. Не плавный сдвиг, а качели.

На языке жизни это выглядит так.

Два дня — ясность, лёгкость, «я всё понял, я знаю, как теперь».

Потом четыре дня — ничего не хочу, всё бессмысленно, лучше не трогайте.

Потом снова ясность.

Человек в этом состоянии считает себя нестабильным и ненадёжным.

Он говорит себе: я даже настроение своё удержать не могу.

Но качели здесь — не сбой характера.

Это то, как выглядит система, у которой старый режим уже не держит, а новый ещё не собрался.

В такие дни особенно тянет объявить себе окончательный приговор.

В светлый день — «всё, я справился, я вернулся».

В тёмный — «ничего не помогло, я безнадёжен».

Оба вывода одинаково преждевременны.

Пока идёт мерцание, ни один день не является итогом.

Итог не читается изнутри перехода.

4.7. Как это выглядит изнутри

Не драматично.

Совсем не драматично — и в этом главная трудность.

Прежние опоры на месте, но не отвечают.

Награда, которая раньше работала, больше не радует дольше вечера.

Цель, к которой шёл семь лет, вдруг звучит как чужая фраза.

Слова, которыми человек всю жизнь себя объяснял, перестают его описывать.

Планы составляются и не вызывают ничего.

Разговоры о будущем становятся физически утомительными.

Ответ «нормально» на вопрос «как дела» перестаёт быть враньём — он становится точным.

При этом внешне всё в порядке.

Человек работает.

Выполняет обязательства.

Улыбается на встречах, и никто ничего не замечает.

И вот здесь появляется то, что ранит сильнее самого состояния.

Ему нечего предъявить.

У человека, который потерял близкого, есть право на боль, и все это понимают.

У человека, у которого «всё хорошо, но перестало держать», такого права как будто нет.

Поэтому он молчит.

Поэтому ищет, чем себя объяснить, и находит самое обидное объяснение из возможных: «зажрался».

Это не «зажрался».

Это отработавшая своё конструкция, которая ещё стоит.

4.8. Три ложных выхода

Из этого состояния человек почти всегда выходит одним из трёх способов, и все три известны заранее.

Первый — ремонт фасада.

Меняется всё видимое, кроме несущего.

Новая работа с тем же устройством внутри.

Новый город с той же жизнью.

Новые отношения, в которых через полтора года обнаруживается прежний сюжет с другими лицами.

Обстановка сменилась, а архитектура переехала вместе с человеком.

Второй — подпорки.

Делать то же самое, но сильнее.

Больше дисциплины, больше графиков, больше требований к себе.

Это работает, и в этом ловушка: работает недолго и дорого.

Подпорка не меняет конструкцию, она добавляет к ней вес.

Каждая новая подпорка — ещё одна статья расхода, который и без того на пределе.

Третий — снос.

Взорвать всё сразу.

Уйти со всех фронтов, разорвать связи, сжечь мосты, объявить прошлое ложью.

Это выглядит как смелость, а по расходу — та же хватка, вывернутая наизнанку.

И у сноса есть цена, о которой не пишут во вдохновляющих историях: вместе с отработавшим сносится и то, что было живым, — и собирать это придётся заново, теми же руками и с большим трудом.

Общее у трёх выходов одно.

Все они — попытка немедленно прекратить неопределённость.

Не изменить.

Прекратить.

Потому что стоять в промежутке невыносимее, чем ошибиться.

4.9. Что на самом деле перестало работать

А теперь различение, ради которого написана глава.

Мы говорим «моя жизнь перестала работать».

Проверим по нашему инструменту.

Факт: прежний способ жить больше не даёт того, что давал.

История: моя жизнь не удалась.

Факт: цель, к которой я шёл, перестала меня двигать.

История: я потратил семь лет впустую.

Факт: я не знаю, чего хочу дальше.

История: я себя потерял.

В левой колонке — то, что можно наблюдать.

В правой — приговоры, которых никто не выносил.

Разрушается не жизнь.

Разрушается **описание** жизни.

Прежняя карта, по которой человек ходил и которая совпадала с местностью.

Местность изменилась, карта — нет, и теперь по ней приходишь не туда.

Это очень важная разница.

Потому что жизнь чинить страшно и непонятно с какого конца.

А карту — можно перечертить.

И последнее здесь, из главы 2: прежнее описание не отпускает не потому, что человек цепляется за него от упрямства.

Оно держится потому, что на нём стоял весь порядок: по нему принимались решения, распределялись силы, объяснялись поступки.

Отпустить карту — значит на время остаться без единственного, что говорило, где ты.

Немудрено, что система сопротивляется.

4.10. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Здесь я снова скажу от первого лица, потому что дальше идёт то, что я видел руками.

В работе с металлом есть состояние, которое называется наклёпом.

Металл гнули, ковали, тянули — и он стал твёрже, что поначалу звучит как успех.

На деле внутри накопились искажения решётки, и вместе с твёрдостью пришла хрупкость.

Такой металл больше не гнётся.

Он держит форму до последнего, а потом трескается — без предупреждения, сразу.

Ударом это не чинится.

Ещё раз ковать наклёпанный металл — значит приблизить трещину.

Его отжигают.

Нагревают до состояния, в котором прежние искажённые зёрна перестают существовать как были, и внутри зарождаются новые.

Материал тот же самый.

Ничего не добавлено и ничего не вынуто.

Но напряжения сняты, и он снова способен принимать форму, не разрушаясь.

Есть и вторая вещь, ещё более прямая.

Одно и то же вещество может существовать в разных структурах.

Тот же состав, те же атомы — другой порядок связей.

И свойства при этом другие: твёрдость, прозрачность, температура, поведение в воде.

Не количество делает вещество тем, чем оно является.

Его делает **порядок связей**.

Я тридцать лет смотрю на это в лаборатории и повторю то, что говорил раньше.

Ни одно превращение, которое я видел, не начиналось с добавления.

Каждое начиналось с того, что прежний порядок связей переставал держаться.

Вещество проходило через состояние, в котором оно уже не прежнее и ещё не новое.

И только после этого собиралось в другую структуру.

Это моё наблюдение и моя лаборатория.

Оно не является доказанным законом человеческой жизни, и я не буду делать вид, что является.

Но я не знаю ни одной причины, по которой из всего существующего только человек был бы устроен иначе.

Проверь это на себе — другого способа узнать нет ни у тебя, ни у меня.

4.11. Граница: не всякое «не держит» означает перестройку

Здесь глава обязана остановиться и сказать то, без чего всё написанное становится вредом.

Не всё, что перестало держать, устарело.

Конструкция в порядке, и она не отработала своё — она просто перегружена.

Человек тянет вес, которого не тянул бы никто.

Ему не нужна перестройка.

Ему нужно снять часть веса.

Перепутать эти два случая дорого.

Тот, кто в перегрузке решит, что «старая архитектура отжила», начнёт менять то, что менять не надо, — и добавит к перегрузке ещё и слом опор.

Различить помогает один вопрос.

Если бы прямо сейчас с тебя сняли половину нагрузки на месяц — вернулось бы желание жить этой жизнью дальше?

Вернулось бы — это перегрузка, и разговор о новой архитектуре преждевременен.

Не вернулось бы — тогда да, речь о конструкции.

И второе.

Промежуток — не пункт назначения.

Состояние «старое не держит, новое не собралось» бывает честным и рабочим.

Оно же бывает удобным.

В нём можно поселиться и назвать это поиском себя, а через семь лет обнаружить, что поиск стал профессией.

Признак прост: в рабочем промежутке человек наблюдает и пробует.

В обжитом — объясняет, почему пробовать пока рано.

И третье: есть места, где книга обязана замолчать.

Если человеку сейчас по-настоящему плохо — не «перестало держать», а плохо, — красивые слова про перестройку системы ему не нужны и могут ранить.

Ему нужны живые люди рядом, а не абзац из книги.

Мы описываем процесс.

Мы не выдаём это описание за то, чего оно не может: за замену человеческого участия.

4.12. В какой категории это записано

Теперь про то место, где рука лежит на рычаге.

Состояние одно и то же.

Восстановление длиннее, качели, прежние опоры молчат, впереди неясно.

А записать его можно двумя разными строчками.

«Я разваливаюсь».

Тогда каждый тёмный день — подтверждение распада, а каждый светлый — случайность.

Силы уходят на то, чтобы удержать форму, которая и так уже не держится.

Страх добавляет к расходу собственную статью, и та часто оказывается самой большой.

«С меня сходит форма».

Тогда те же самые дни читаются иначе.

Тёмный — стадия.

Светлый — проба нового режима.

И освободившееся внимание уходит не на удержание, а на наблюдение.

Я обязан здесь быть точным, иначе это превратится в утешительную ложь.

Смена категории не отменяет процесса.

Она не ускоряет то, что имеет свою длительность.

Она меняет две вещи, и обе проверяемы.

Сколько ты тратишь на борьбу с самим состоянием.

И видишь ли ты хоть что-нибудь, кроме страха, — потому что напуганный наблюдатель не видит ничего, а исследователь видит.

Ярлык на событии стоит не всегда твой.

Ярлык на состоянии — всегда.

4.13. Что делать в промежутке

Скажу сразу, чего делать не надо.

Не надо немедленно строить новую архитектуру.

Это первое желание всякого человека в этом состоянии: срочно придумать себе новую цель, новую систему, новую версию себя — и въехать туда завтра.

Беда в том, что строить будет тот же самый прежний человек, из того же материала, теми же руками.

Новая конструкция получится копией старой с другим фасадом.

Через два года она перестанет держать по тем же причинам, и это будет обиднее, потому что уже второй раз.

Промежуток нужен не для строительства.

Он нужен для того, чтобы узнать, что в старой конструкции было несущим, а что — отделкой.

Разница видна только когда перестало держать.

Пока всё стояло, отличить нельзя было в принципе.

Отсюда — единственное, что имеет смысл делать.

Смотреть, что не ушло.

Из всего, что перестало иметь значение, что-то ведь осталось.

Дело, к которому руки тянутся даже в пустой день.

Человек, с которым не тяжело.

Мысль, которая возвращается сама, без спроса.

Это и есть несущее.

Не то, что человек считал важным.

То, что не ушло, когда ушло всё остальное.

И второе.

Не назначать срок.

Ни «к сентябрю разберусь», ни «дай себе год».

Срок превращает промежуток в ещё один проект с дедлайном, а значит — в ещё одну статью расхода.

Снять обороты здесь означает буквально следующее.

Перестать требовать от себя ясности к дате.

Перестать объяснять окружающим, что с тобой происходит, раньше, чем ты сам это увидел.

Перестать принимать необратимые решения в дни, когда качнуло.

И вести записи.

Изнутри перехода не видно ни начала, ни направления.

Единственный способ увидеть направление — иметь запись месячной давности и сравнить.

Прибор у нас с тобой по-прежнему один, и он же испытуемый.

Но у этого прибора есть одно преимущество перед всеми остальными.

Он умеет замечать, что с ним происходит, — и это и есть вся разница между тем, с кем случается, и тем, кто исследует.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт не с обстоятельствами.

Она идёт за сохранение формы.

Человек держит прежнее описание себя, потому что без него на месте «кто я» остаётся пустота.

Отсюда две узнаваемые формы борьбы.

Первая — доказывание.

Человек с удвоенной силой делает то, что уже не имеет для него смысла, чтобы доказать себе, что смысл на месте.

Соглашается на то, от чего внутри всё сжимается, — потому что «раньше я мог, значит и сейчас должен».

Вторая — требование определённости немедленно.

«Скажите мне, что со мной».

«Дайте название».

«Сколько это будет длиться».

Оба движения делают одно и то же.

Они не дают промежутку сделать свою работу.

Что происходит, если не бороться.

Ослабить хватку здесь означает разрешить себе не знать.

Не знать, кем ты станешь.

Не знать, как это назвать.

Это самое неудобное состояние из всех, что описаны в книге, и оно же — единственное, в котором вообще возможна

перестройка.

Пока человек знает, кто он, менять нечего.

Освободившиеся силы уходят туда, где от них есть толк.

На то, чтобы заметить, что не ушло.

На то, чтобы отличить перегрузку от исчерпанности.

На то, чтобы не совершить в тёмный день необратимого.

Кто ты в этот момент.

Не человек, с которым что-то не так.

Хозяин лаборатории, в которой идёт самый интересный опыт из всех, что у него были: система разбирает собственную конструкцию и собирает её заново.

У этого опыта нет протокола: никто не проходил его ровно так, как ты, и никто не скажет тебе, что получится.

Единственное, что ты можешь сделать как исследователь, — вести записи и не мешать.

Что во мне сейчас перестало работать — и что из этого не ушло вместе с ним?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых трактатах есть стадия, о которой ученики читали с ужасом.

Вещество темнеет.

Теряет всё, что имело: блеск, форму, узнаваемость.

В сосуде — чернота, в которой нельзя разобрать, что там происходит и происходит ли что-нибудь вообще.

Ученик в этот момент уверен, что работа испорчена.

Мастер знает другое.

У этой стадии есть имя.

Она описана.

Она стоит в перечне между тем, что было, и тем, что будет.

И это единственное, что отличает мастера от ученика перед одним и тем же чёрным сосудом.

Не знание сроков — сроков не знает никто.

Знание того, что у этого состояния есть имя, а значит, кто-то уже стоял здесь до тебя и не остался в нём навсегда.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, часть первая закончена, и у нас на руках вот что.

Порядок оплачивается непрерывно, и живому нужен запас, а не совершенство.

Человек — не этажи, а один замкнутый контур, и в нём есть место, где его рука лежит на рычаге.

Ровная линия разрушает тише шторма, и покой при этом не враг.

А теперь — четвёртое, и оно связывает всё сказанное.

Конструкция перестаёт держать не от последнего удара.

Она перестаёт держать потому, что была ответом на условия, которых больше нет.

Первым это выдаёт не боль, а время возврата.

И разрушается при этом не жизнь, а её описание.

Значит, срыв — не приговор конструкции.

Это то, как система сообщает, что старый порядок связей исчерпан, и ищет новый.

Всё это мы говорили на языке схем: опор, нагрузок, контуров, режимов.

Но человек — не схема.

Если перестройка действительно идёт, она идёт где-то физически — в чём-то, что можно потрогать.

И тут выясняется странная вещь.

Всё, из чего мы состоим, — не твёрдое.

Мы почти целиком жидкость.

Каждый разговор, каждая мысль, каждый страх и каждое решение происходят в среде, которая занимает большую часть нашего объёма и о которой мы не думаем вообще.

С неё и начинается вторая часть.

Что происходит со средой, в которой живёт всё остальное, — и почему перестройка начинается именно там?

ЧАСТЬ II

УРОВНИ: СРЕДА, ТЕЛО, ЧУВСТВО, УМ

нота РЕ

ГЛАВА 5 · ЖИДКАЯ СРЕДА

Есть один час, который знают все.

Три часа дня.

Ты не болен.

Ты выспался — во всяком случае, спал столько, сколько положено.

И при этом ты движешься сквозь день, как сквозь густое.

Мысль, которая утром пришла бы сама, теперь требует усилия.

Письмо, которое пишется за четыре минуты, стоит перед тобой сорок.

Разговор, который вчера был лёгким, сегодня хочется отложить.

Ничего не болит.

Просто всё стало **вязким**.

Человек в этот момент делает одно из двух.

Либо винит себя: разленился, размяк, не могу собраться.

Либо подстёгивает: ещё кофе, ещё усилие, ещё немного через силу.

И почти никогда не задаёт единственный точный вопрос.

В чём именно стало вязко?

5.1. Мы почти целиком жидкость

Начать придётся с воды, и это не разминка перед главным.

Это и есть главное.

Взрослый человек примерно на две трети состоит из воды.

У новорождённого её ещё больше.

Мы привыкли думать, что вода — это то, что мы пьём, и то, что потом уходит.

Наполнитель между важными деталями.

Всё наоборот.

Клетка не «содержит» воду.

Клетка работает **в воде и водой**.

Белок сворачивается в свою рабочую форму потому, что вода выталкивает его нерастворимые части внутрь, а растворимые оставляет снаружи.

Ион проходит сквозь мембрану потому, что канал устроен точнее, чем его водная оболочка.

Сигнал бежит по нерву потому, что заряды в растворе успевают перестроиться.

Убери воду — не останется медленной жизни.

Не останется никакой.

И отсюда следует вещь, о которой мы почти не думаем.

Испортить среду нельзя незаметно.

Испортится всё, что в ней происходит.

5.2. Вода не бывает «просто водой»

У воды есть одно свойство, из-за которого именно она стала средой жизни.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Молекула воды несёт разделённый заряд: один её край чуть положительнее, другой чуть отрицательнее. Поэтому молекулы цепляются друг за друга и — что важнее — ориентируются вокруг всего, что имеет заряд или полярную поверхность. Опусти в воду ион, и вокруг него мгновенно выстроится оболочка из молекул, повёрнутых к нему нужной стороной. Это называется гидратной оболочкой. Она не поэтический образ: её толщину меряют, её энергию считают, и от неё зависит, пройдёт ион сквозь канал мембраны или не пройдёт.

Отсюда вывод, на котором стоит вся глава.

Вода в живом **всегда** структурирована.

Вопрос только в том, чем и насколько согласованно.

Рядом с упорядоченной поверхностью — мембраной, белковой нитью, кристаллом — вода выстраивается по этой

поверхности.

Вдали от всякой поверхности она сваливается в подвижную кашу связей, которые рвутся и возникают заново миллиарды раз в секунду.

А теперь посмотри на себя как на устройство.

Живое тело — это гигантская площадь поверхностей.

Мембраны, нити, волокна, оболочки, стенки.

И вдоль всей этой площади вода держит строй.

5.3. Почему строй — это дёшево

Здесь глава сцепляется с самой первой.

Мы говорили: порядок стоит энергии, и живое платит за него непрерывно.

Но есть вторая половина того же закона, и без неё картина неполная.

Упорядоченная среда **удешевляет** всё, что в ней происходит.

Чем больше строя, тем быстрее проходит сигнал.

Тем точнее идёт реакция.

Тем меньше энергии уходит на каждое отдельное действие.

Порядок — не украшение среды.

Это её пропускная способность.

И наоборот.

Когда строя становится меньше, ничего не ломается сразу.

Всё просто начинает стоить дороже.

Та же мысль — с бóльшим усилием.

То же движение — с бóльшим трудом.

Тот же день — с бóльшим расходом.

Человек называет это усталостью.

По устройству это — **выросшая цена обычных операций**.

5.4. Застой

Теперь то, ради чего пишется эта глава.

Есть состояние, в которое человек приходит годам к сорока и в котором потом живёт десятилетиями, не считая его состоянием.

Постоянное напряжение, которое не отпускается даже во сне.

Сон, из которого не выходишь отдохнувшим.

Годы жизни в помещениях и в спешке.

Пища, к которой организм не приспособлен.

Эмоции, которые некогда проживать, и они складываются, как непрочитанные письма.

По отдельности ни одна из этих вещей не катастрофа.

Вместе они дают то, что человек перестаёт замечать, потому что живёт в этом давно.

Я называю это **застоем**.

Не возрастом.

Не характером.

Накопленным беспорядком — тем, что придётся разобрать, если хочешь идти дальше.

Биологический океан, который постепенно превратился в болото.

В болоте ничего не отсутствует.

Там та же вода, те же вещества, те же берега.

Изменилось одно: **скорость обмена**.

5.5. Система в дефиците экономит

У застоя есть точное физическое ядро, и оно проверяется помимо всяких метафор.

Система, которая долго работает в дефиците, начинает экономить.

Это не решение и не слабость.

Это единственно разумное поведение для контура, у которого приход меньше расхода.

Она сужает то, что можно сузить.

Откладывает то, что можно отложить.

Перестаёт тратиться на то, без чего можно прожить сегодня.

Так появляется мышца, которая не отпускается годами.

Так появляется участок, куда кровь идёт хуже, чем могла бы.

Так появляется привычка не чувствовать половину собственного тела.

Заметь, что здесь нет никакой поломки.

Каждый отдельный шаг экономии был правильным.

Сумма этих правильных шагов и называется застоем.

Это ровно то, о чём говорила глава 1.

Живому нужен запас, а не совершенство.

Система, которая израсходовала запас на удержание, работает — но у неё больше нет свободных рук.

5.6. Почему этого не слышно

Теперь главная трудность всей главы.

Мы не чувствуем среду.

У человека нет органа, которым он ощущал бы состояние собственной внутренней жидкости.

Нет датчика согласованности.

Нет шкалы, на которой видно, насколько вязко стало сегодня.

Мы чувствуем только **результат**.

Тяжёлую голову.

Три часа дня.

То, что раньше делалось само, а теперь требует решения.

И поскольку среда невидима, объяснение человек берёт из готовых.

«Не выспался».

«Возраст».

«Работы много».

«Характер такой».

Все объяснения — про поведение и про обстоятельства.

Ни одно — про среду, в которой это поведение вообще происходит.

Так и получается странная вещь.

Человек десятилетиями чинит то, что видно, и ни разу не смотрит туда, где всё это стоит.

5.7. Как порядок передаётся

А теперь — закон, ради которого написана глава, и он гораздо шире воды.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Существует явление, называемое эпитаксией. Если на упорядоченную поверхность кристалла осаждается вещество, оно ложится не как попало, а повторяя порядок подложки: атомы приходящего слоя занимают места, заданные тем, что уже стоит внизу. На этом принципе построена вся современная электроника — кремниевую пластину не «делают» узором, на ней **выращивают** слои, и каждый следующий наследует геометрию предыдущего.

Прочти это ещё раз и обрати внимание, чего здесь нет.

Нет силы.

Нет приказа.

Нет вмешательства в химию приходящего вещества.

Порядок распространяется **условием**.

Он просто делает один вариант укладки выгоднее прочих — и среда выбирает его сама.

Это очень важная мысль, и она будет работать до конца книги.

Порядок не насаждается.

Порядок **предлагается** — и принимается тем, кому он выгоден.

У всякой перестройки, которую мы будем разбирать дальше, устройство именно такое.

Не потому что так красивее.

Потому что иначе среда сопротивляется, а сопротивление, как мы уже выяснили, дороже самого изменения.

5.8. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Здесь я снова скажу от первого лица.

Я тридцать лет выращиваю кристаллы, и эпитаксия для меня не абзац из учебника, а то, что происходит у меня на столе.

Есть две вещи, которые я знаю про порядок руками.

Первая.

Существует симметрия, которая ничего не навязывает.

Кубическая.

У такого кристалла нет выделенного направления: свет проходит сквозь него одинаково по всем осям, свойства не зависят от того, с какой стороны смотришь.

Если искать в мире вещество, чей порядок не кренит среду в свою сторону, — искать надо среди кубических.

Это не поэзия, это кристаллооптика.

Вторая.

У природного кристалла порядок нарушен случайными примесями.

Он рос как рос, и что в него попало, то попало.

У выращенного из подготовленного раствора примеси задаёт тот, кто его растит.

И речь тут идёт не о чистоте ради чистоты.

Речь о **точности узора**.

Я много лет смотрю, как этот узор передаётся тому, что ложится сверху.

Слой за слоем, без единого усилия с моей стороны.

Я не буду сейчас делать из этого вывод о человеке.

Для вывода нужно другое место в книге и другой разговор.

Но вопрос я поставлю, потому что именно он тридцать лет держит меня в лаборатории.

Если порядок передаётся условием, а живое почти целиком состоит из среды, которая только и делает, что выстраивается вдоль поверхностей, —

что происходит с этой средой, когда в ней появляется поверхность с очень точным узором?

Я знаю, как это выглядит в стакане.

Про человека я говорю осторожно и проверяю на себе — и тебе предлагаю ровно то же.

5.9. Два русла

Теперь вещь, которую надо знать заранее, иначе половина читателей сделает неверный вывод о себе.

Когда среда начинает перестраиваться, отклик идёт двумя разными руслами.

И оба нормальны.

Русло первое — среда ресурсная.

Если система не перегружена, у неё нет накопленной работы.

Разбирать нечего.

Человек ощущает это как чистую прибавку: ровная энергия без подстёгивания, ясная голова, спокойный сон, тепло в руках и ногах.

Ничего драматичного не происходит.

Так и должно быть.

У согласования нет обязанности быть мучительным.

Русло второе — среда с накопленным.

Если разбирать есть что, разбор начинается сразу.

Порядок не совместим с тем, что держалось на его отсутствии: старые уплотнения, зажатые участки, отложенное на потом.

Система берётся за них.

И человек это слышит: тяжесть, тянущие ощущения, сонливость, желание лечь среди дня.

Теперь самое важное во всём разделе.

Причина у обоих русел **одна**.

Разное — только то, что порядок в этой среде встретил.

Поэтому одно русло не правильнее другого.

Ресурсная система не «пропускает работу» — ей нечего сбрасывать.

Загруженная не «сломалась» — она занялась делом.

И русло может смениться.

Тот, кто начал ровно, позже выходит на пласт, до которого раньше не доходило.

Тот, кто начал тяжело, обычно приходит к ровному именно через это.

Книга описывает не расписание.

Книга описывает механику.

5.10. Чего эта глава не говорит

Здесь надо остановиться и сказать прямо две вещи, иначе всё написанное поплывёт.

Первое. Порядок живёт при поверхности.

Он существует там, где есть упорядоченная подложка, и держится ею — как строй молекул у мембраны держится мембраной.

Есть расхожий рассказ о том, что жидкость сама сохраняет структуру после того, как источник порядка исчез.

Это утверждение несравнимо сильнее, и стоит оно на другом основании.

Здесь оно не нужно ни в одном месте.

Камертон работает, пока звучит.

И именно поэтому его действие вообще можно проверять — а то, второе, проверить нечем.

Второе. Не всё, что ты сейчас чувствуешь, — про среду.

Вязкость трёх часов дня бывает от недосыпа.

От духоты.

От того, что ты уже полгода тянешь чужую работу.

От разговора, который был утром и который ты не дал себе прожить.

Глава не предлагает всё объяснять одним уровнем.

Она вводит уровень, которого в объяснениях обычно нет вообще.

Это разные вещи, и путать их — тот же грех, что и всё остальное объяснять чем-то одним.

5.11. В какой категории записана вязкость

Событие простое: стало густо.

А запись у этого события бывает двух видов.

«Я сдал».

Тогда вязкость становится сообщением о человеке.

О его возрасте, характере, воле, о том, что дальше будет только хуже.

И человек включает единственную знакомую программу: подстёгивание.

Ещё усилие, ещё раз через силу, ещё немного не спать.

Что делает подстёгивание с густой средой — мы уже знаем.

Оно добавляет расход туда, где расход и без того вырос.

«Среда густая».

Тогда то же самое событие становится не приговором, а **адресом**.

Оно указывает, где смотреть.

И меняется одно: вместо «я плохой» появляется «здесь стало вязко, посмотрим, где именно».

Разница не в бодрости.

Разница в том, что первый вывод останавливает исследование, а второй его начинает.

5.12. Среду не разгоняют, среду перемешивают

Вот здесь глава становится практической, и я обязан быть точным.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. У лимфатической системы нет собственного насоса. В отличие от крови, которую гонит сердце, лимфа движется за счёт сокращений скелетных мышц, дыхательных движений и сокращений стенок самих сосудов. То есть эта часть внутренней среды приходит в движение ровно тогда, когда движется человек, и стоит тогда, когда он стоит.

Отсюда следует вещь настолько простая, что в неё трудно поверить.

Часть внутреннего застоя — это буквально **неперемéшанность**.

Не дефицит чего-то ценного.

Не поломка.

Просто среда, которая давно никуда не двигалась.

И у этого есть прямое следствие для того, как из застоя выходят.

Густую среду не разгоняют рывком.

Рывок — это подстёгивание, и он берёт силы у той самой системы, у которой их сейчас меньше всего.

Густую среду **перемешивают**.

Медленно.

Регулярно.

Небольшими движениями, которых достаточно, чтобы началось движение, и мало, чтобы стало ещё одной статьёй расхода.

Ходьба, а не рекорд.

Дыхание, а не задержка на пределе.

Тепло, а не испытание холодом.

Вода, которую человек действительно пьёт, а не та, которую он себе назначил и не пьёт.

И — сон, потому что именно во сне система делает всё, до чего днём не доходят руки.

Это не программа.

Это описание того, как ведёт себя жидкость.

5.13. Почему выход из застоя не бывает быстрым

Ещё одна честная вещь, и лучше сказать её здесь.

Застой копился годами и состоит из тысяч мелких экономий.

Ни одна из них не снимается решением.

Среда меняется медленно не потому, что мы плохо стараемся, а потому, что она большая.

И это, между прочим, хорошая новость.

То, что накапливалось медленно, так же медленно и разбирается — а значит, у процесса нет обрыва.

Он не может «не получиться» за неделю.

Единственный способ его увидеть — тот же, что и в прошлой главе.

Сравнивать себя не с другими, а с собой месяц назад.

Не «стало ли мне хорошо».

А **сколько теперь стоит обычный день**.

5.14. Что делать с тремя часами дня

И теперь короткий вектор, потому что понимание без него оставляет человека там же, где нашло.

Когда станет вязко — не начинай с приговора себе.

Начни с трёх вопросов, и все три про среду, а не про тебя.

Двигался ли я сегодня хоть сколько-нибудь.

Дышал ли я хоть раз глубже, чем нужно для разговора.

Когда я в последний раз пил воду, а не что-то вместо неё.

Это не совет заботиться о себе.

Это проверка условий опыта, который ты сейчас ставишь на себе.

И второе.

Не подстёгивай.

Не потому что это вредно, а потому что это дорого.

Подстёгивание берёт в долг у системы, которая уже в дефиците, и отдаёт с процентом — вечером, ночью или через неделю.

Снять обороты в этой главе означает буквально следующее.

Позволить себе двигаться медленнее, чем ты умеешь, ровно столько времени, сколько нужно среде, чтобы прийти в движение.

Ты не разгоняешь себя.

Ты возвращаешь движение туда, где его давно не было.

Дальше среда сделает свою работу сама.

Это её работа, а не твоя.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с собственной густотой.

И у неё две привычные формы.

Первая — подстёгивание.

Разогнать себя любой ценой: стимулятором, дедлайном, злостью на себя, обещанием, что завтра будет по-другому.

Это работает.

Ровно до вечера, а платится за это отдельно и позже.

Вторая — обвинение среды в собственном характере.

«Я стал слабым».

«Я больше не тяну».

«Раньше я мог по двенадцать часов».

Обе формы делают одно и то же: они не дают заметить, что вязкость — это сообщение о среде, а не характеристика человека.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать разгонять, обнаруживается странная вещь.

Среде не нужно, чтобы её заставляли.

Ей нужно, чтобы ей не мешали и дали движение.

Освободившиеся силы уходят не на бодрость, а на точность: человек начинает замечать, в какие часы ему густо и после чего именно.

А это уже данные, и они лучше любого усилия.

Кто ты в этот момент.

Не человек, который сдал.

Хозяин лаборатории, в которой изменились условия опыта.

Прибор не врёт: он показывает, что среда стала гуще, и это самое полезное показание из всех.

Вязкость — не приговор.

Вязкость — адрес.

Где именно у меня сегодня стало густо — и что я делал за час до этого?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых мастерских было два пути, и ученик обычно узнавал о них слишком поздно.

Сухой путь.

Сильный огонь, быстрое действие, результат за считанные дни.

И **влажный путь**.

Мягкое тепло, растворитель, месяцы работы, в которой почти ничего не видно снаружи.

Ученики всегда хотели сухого.

Он честнее выглядел: делаешь — и сразу видно.

Мастера предпочитали влажный.

Не из терпения и не из любви к медленному.

А потому что сухой путь давал результат чаще всего один раз — и часто вместе с гибелью вещества.

А влажный шёл так медленно, что вещество успевало перестроиться, не потеряв себя.

Огонь заставляет.

Растворитель — предлагает.

И это, если вдуматься, тот же самый закон, который сегодня называют эпитаксией.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, часть вторая началась с уровня, о котором человек не думает вообще.

Мы почти целиком жидкость, и вся наша работа идёт в воде и водой.

Вода в живом всегда структурирована, и порядок в ней держится поверхностями.

Строй — это дешевизна: чем его больше, тем меньше стоит каждое действие.

Застой — не возраст и не характер, а сумма разумных экономий, накопленная годами.

Среды мы не чувствуем — мы чувствуем только её цену.

И порядок передаётся не силой, а условием: он делает одну укладку выгоднее прочих, а выбирает среда сама.

Отсюда и весь вектор уровня: густую среду не разгоняют, её перемешивают.

Но человек не чувствует среду.

Он чувствует **тело**.

Ломоту в спине.

Тяжесть в ногах.

Внезапную сонливость среди дня.

Тепло, идущее изнутри.

Зону, которая молчала пятнадцать лет, а теперь вдруг дала о себе знать.

И тут начинается самое неприятное недоразумение всей книги.

Потому что когда в теле оживает то, что долго молчало, человек уверен: стало хуже.

А что происходит на самом деле, когда молчавшее начинает говорить?

ГЛАВА 6 · ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Есть недоразумение, которое стоит между человеком и его собственным телом.

Оно простое.

Пятнадцать лет плечо молчало.

Спина не давала о себе знать.

Колено, разбитое в юности, забылось настолько, что человек уже не помнит, какое из двух.

А теперь тянет.

И первое, что он говорит себе, звучит одинаково на всех языках.

«Стало хуже».

Он не спрашивает, откуда взялся сигнал.

Он не спрашивает, почему пятнадцать лет его не было.

Он даже не замечает, что пятнадцать лет тишины — сами по себе странность, которая требует объяснения.

Он сразу делает вывод.

Эта глава — про то, что произошло на самом деле.

6.1. Почему тело научилось молчать

Начать придётся с обратного вопроса, он проще.

Почему в обычной жизни ты не чувствуешь половины собственного тела?

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Рецептор отвечает на изменение, а не на постоянство. Если раздражитель держится ровным достаточно долго, поток импульсов от него слабеет, и сигнал перестаёт доходить до внимания. Это называется адаптацией, или привыканием. Без неё сознание захлебнулось бы в шуме: одежда на плечах, очки на переносице, гул холодильника и собственное сердцебиение шли бы в отчёт непрерывно и все разом.

Обрати внимание на устройство этой экономии.

Сигнал никуда не делся, рецептор исправно его посылает.

Просто он перестал быть новостью — и система убрала его из отчёта.

Из отчёта, а не из тела.

Теперь перенеси это на напряжение.

Мышца, которая держится в тонусе месяцами, сначала болит.

Потом ноет.

Потом замолкает.

Внутри неё при этом не улучшилось ничего.

Сжатая ткань хуже снабжается кровью. Продукты обмена уходят из неё медленнее. Соседние участки берут на себя её работу и понемногу перекашивают то, как человек стоит и ходит.

А человек говорит: «спина в порядке» — и говорит совершенно искренне.

Потому что он не чувствует.

6.2. Карта молчания

Здесь стоит остановиться на вещи, мимо которой проходят все.

Молчание тела мы принимаем за здоровье.

Между тем это два разных состояния, и различаются они просто.

Есть тишина, в которой нечего сообщать.

И есть тишина, в которой сообщать есть что, но канал отключён за ненадобностью.

Снаружи они выглядят одинаково. Изнутри — тем более.

Поэтому у каждого взрослого человека есть его личная карта молчания.

Участок поясницы, о котором он не вспоминал с института.

Плечо, которое поднимается чуть меньше другого, и он об этом не знает.

Челюсть, сжатая с утра до вечера.

Стопа, которую он не чувствует, пока не наступит на камень.

Эта карта рисовалась годами.

И рисовалась разумно: каждое отключение экономило внимание, которое было нужно на другое.

Тут нет ни одной ошибки. Есть только сумма — и о ней никто не докладывает.

6.3. Вернулась связь, а не появилась боль

Теперь то, ради чего написана глава.

Когда среда приходит в движение, из молчавших участков снова идёт сигнал.

И вот здесь человек делает свой единственный, но очень дорогой вывод.

Он читает это как «появилась боль».

А произошло другое.

Вернулась чувствительность.

Разница между этими двумя фразами — половина содержания книги.

«Появилась боль» означает: возникло новое повреждение.

«Вернулась чувствительность» означает: ничего нового не возникло, возникла связь с тем, что было всё это время.

Первое — сообщение о том, что стало хуже.

Второе — сообщение о том, что стало слышно.

И проверяется это тем же способом, каким в этой книге проверяется всё.

Надо посмотреть, **где** именно.

Потому что чувствительность возвращается не куда попало.

Она возвращается ровно туда, где давно ничего не двигалось.

То есть в те места, которые человек когда-то сам вычеркнул из отчёта, — только он этого не помнит.

6.4. Склад

Второе, что делается в теле в это время, — про накопленное.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Организм умеет откладывать то, что не может вывести прямо сейчас. Жирорастворимые соединения он убирает в жировую ткань, часть тяжёлых элементов — в костную. Это не поломка, а разумная стратегия: вещество, запертое в депо, не ходит по кровотоку и не мешает работать. У решения есть известное следствие: при быстрой перестройке — например, при быстром снижении веса — содер-

жимое депо возвращается в кровь, и организму приходится работать вдвое: и разбирать, и выводить.

Заметь, что и здесь нет ни одной ошибки: отложить было единственно разумным.

Но отложенное не исчезло.

Оно лежит в стороне от оборота, аккуратно упакованное.

Как коробки, которые убрали на антресоли, потому что разбирать было некогда.

Пока коробки стоят, они ничего не весят.

Всё меняется в тот день, когда антресоли открывают.

И это самое понятное объяснение того, что человек чувствует на второй-третий день.

Тяжёлая голова.

Тянет в сон среди дня.

Сил меньше обычного, хотя ничего особенного не делал.

Это не признак того, что стало хуже.

Это признак того, что система занята большой уборкой.

У уборки всегда так: в середине в доме грязнее, чем было до неё.

6.5. Что открывает склад

Дальше вопрос, который в этой книге важнее самого склада.

Почему он вообще открывается?

Здесь надо провести границу и сказать, где кончается общеизвестное.

То, что депо существует и что при быстрой перестройке оно отдаёт накопленное, установлено давно и без нас.

То, что идёт дальше, — положение этой книги, и оно так и называется.

Изоляция держится не сама по себе. Она держится тем, что в нынешних условиях она выгоднее разбора.

Организм отгородился от накопленного не по глупости: разбирать было дороже, чем спрятать.

Меняются условия — меняется расчёт.

В среде, которая стала подвижнее и согласованнее, старая изоляция перестаёт быть выгодной, и склад открывается сам.

Никто его не вскрывает.

И это ровно тот закон, который был в прошлой главе.

Порядок не насаждается силой.

Он делает один вариант выгоднее прочих — а выбирает система сама.

Прямых измерений этого нет, и книга не делает вид, что они есть.

Есть наблюдение, оно повторялось много раз, и из него вырос вопрос — а вопрос честнее объяснения.

6.6. Ручной тормоз

Третье, что происходит в теле, — самое приятное, и о нём почему-то говорят меньше всего.

Удержание напряжения стоит энергии.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Мышца, удерживающая тонус без движения, работает в изометрическом режиме: топливо расходуется так же, как при работе, но механической работы не производится. Горючее уходит, груз не перемещается, выделяется тепло.

Представь машину, которая едет с зажатым ручным тормозом.

Она едет. Бензин уходит, колодки греются, скорость меньше, чем должна быть при таких оборотах.

Снаружи ничего не сломано. Просто расход не сходится с результатом.

Теперь пересчитай это на годы.

И получишь ответ на вопрос, который человек задаёт себе каждый вечер.

Куда девается сила у того, кто, кажется, ничего и не делал.

Она никуда не девалась — она всё это время шла на удержание.

Челюсть, плечи, живот, диафрагма, кисти — вот где стоит тормоз почти у всех.

И это та же самая мысль, с которой началась книга.

Порядок оплачивается энергией. Но удержание оплачивается тоже — и оно дороже, потому что не производит ничего.

6.7. Силы появляются в процессе

Когда зажатое начинает отпускать, освободившееся никуда не исчезает. Оно возвращается в оборот.

И описывают это почти одинаково, кто бы ни рассказывал.

Волны тепла изнутри.

Покалывание в кончиках пальцев.

Ощущение, что вдох вдруг стал глубже, чем был.

Мистики здесь нет ни на грош.

Расслабившаяся ткань лучше снабжается кровью, а тепло — самый прямой признак того, что кровь туда пошла.

Но важнее ощущения правило, которое из этого следует.

Силы не выдаются вперёд.

Они появляются в процессе.

Это знает каждый, кто хоть раз заставлял себя пойти в зал: желания нет ни накануне, ни в дверях, ни в первые пять минут.

Оно приходит вместе с движением — и приходит не из ниоткуда, а из того запаса, который до этого уходил на удержание.

Поэтому человек, который ждёт, когда появятся силы, чтобы начать, ждёт вечно.

Он ждёт того, что выдаётся только после первого шага.

6.8. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Здесь я снова скажу от первого лица.

Я тридцать лет работаю с веществом, и есть правило, которое в этой работе не знает исключений.

Ни одно превращение не начинается с добавления.

Оно начинается с того, что старая связь расходится.

Чтобы возникло новое соединение, прежнее обязано разойтись, — и в этот момент в сосуде всегда становится хуже, чем было.

Мутнеет то, что было прозрачным.

Темнеет то, что было светлым.

Выпадает то, что раньше держалось в растворе.

Ученик в этот момент уверен, что испортил работу. Я сам был таким учеником и помню это чувство точно.

А в химии это называется просто: пошёл процесс.

Второе, о чём я скажу здесь, — уже не о веществе, а о себе.

Всё, с чем я работал, я сначала проверял на себе. Так делаю до сих пор.

Не из смелости.

Просто у меня нет другого прибора, который был бы всегда со мной и мерил бы то, что мне интересно.

И вот что я записывал чаще всего.

Первым отзывалось не новое.

Первым отзывалось старое — места, о которых я забыл, и вещи, которые считал давно прошедшими.

Я знаю, как это выглядит в веществе.

Про человека я говорю осторожно: здесь у меня наблюдение, а не измерение.

Но вопрос поставлю, и он честный.

Если ни одно превращение не начинается с добавления, а начинается с расхождения старой связи, —

то как должно выглядеть начало перестройки в теле, которое годами держалось на том, что ничего не разбиралось?

6.9. Два русла на уровне тела

Теперь то, что надо знать заранее, иначе половина читателей сделает о себе неверный вывод.

На уровне тела отклик идёт двумя руслами, и оба нормальны.

Русло ровное.

Тело откликается прибавкой без предисловий.

Сон становится плотнее, утро легче, исчезает та фоновая тяжесть, которую человек считал своим обычным состоянием и потому не считал тяжестью.

Разбирать особо нечего, и вся прибавка идёт сразу в руки.

Люди этого русла обычно вообще не понимают, о каких трудностях речь. С ними всё в порядке: они пришли с меньшим грузом.

Русло с перестройкой.

Тело сперва отчитывается о том, что было спрятано.

Тянет там, где давно не тянуло. Тяжелеет голова. Среди дня накрывает сонливость. Старое место напоминает о себе на день-другой и уходит.

Это и есть возвращение чувствительности и разбор склада — то, о чём говорила вся первая половина главы.

Причина у обоих русел одна.

Разное — только то, сколько было отложено.

И самое важное здесь — то, чего **не** бывает.

Не бывает так, что правильный отклик — тяжёлый.

Мысль «если мне легко, значит, не работает» ошибочна ровно так же, как обратная.

Ощущения — не оценка за старание.

6.10. Карта и случайный повод

У тела хватает и собственных поводов подать сигнал.

Погода. Нагрузка. Недосып. Съеденное. Тревожная неделя, которую ты прожил на плечах.

Различать их стоит — не ради осторожности, а ради точности: процесс интереснее читать, когда видишь именно его.

Признак простой, и он уже назван.

Перестройка складывается в карту.

Она возвращается к одним и тем же местам — тем самым, где давно ничего не двигалось.

Старая травма. Поясница. Плечи. Участок, о котором не вспоминал годами.

Случайный повод карты не рисует: сегодня одно, завтра другое, послезавтра ничего.

И то же самое с другой стороны.

Там, где разбирать нечего, карта пустая.

Это не молчание тела и не пропущенный этап.

Это такой же ответ на тот же вопрос — просто короткий.

6.11. Спешка с переводом

Есть привычка, из-за которой карта портится быстрее всего.

Заныло плечо — и через минуту у ощущения уже есть значение.

«Это я взвалил на себя чужое».

«Это старая обида выходит».

«Это знак, что не надо было соглашаться».

Возможно.

Но заметь, что произошло.

Факт был один: заныло плечо.

История появилась мгновенно и заняла всё место.

Дальше человек наблюдает уже не плечо — он обслуживает версию.

На уровне тела эту пару различать легче всего, потому что факт здесь можно потрогать рукой.

И труднее всего — потому что телесное ощущение просит объяснения громче остальных.

Правило простое: сначала записать, где и когда. Значение — потом, и лучше через неделю, когда станет видно, повторяется ли.

6.12. В какой категории записано ощущение

Теперь оптика, потому что здесь от неё зависит больше, чем где бы то ни было.

Событие: в теле стало слышно то, чего пятнадцать лет не было слышно.

Само по себе оно пусто. Записать его можно в две разные категории, и записывает не тело, а тот, кто на него смотрит.

«Со мной что-то происходит, и это плохо».

Тогда включается программа, которую человек знает лучше всех прочих.

Насторожиться. Прислушиваться каждые десять минут. Проверять, не стало ли хуже. Напрячься вокруг места, чтобы оно не двигалось.

И вот последнее — самое дорогое.

Потому что напряжение вокруг участка есть ровно то, чем он был выключен в прошлый раз.

«Стало слышно то, что молчало».

Тогда то же самое ощущение становится не приговором, а показанием.

Оно говорит, где смотреть, и ничего не говорит о том, кто ты.

Разница между двумя записями не в бодрости и не в силе духа. Первая добавляет расход, вторая его снимает.

Это не значит, что мысль отменяет физику.

Это значит ровно то, что сказано: оценка события меняет то, как оно переживается, и меняет его цену.

6.13. Терпеть, глушить и третье

У человека здесь есть две привычные крайности, и обе дорогие.

Первая — **терпеть**.

Сжать зубы, пройти сквозь, доказать себе, что справился.

Терпение выглядит как сила, но по расходу это ещё одно удержание — тот же ручной тормоз, только сверху.

Вторая — **глушить**.

Немедленно сделать что-нибудь, лишь бы ощущение исчезло и больше не отвлекало.

Это работает быстро — и возвращает участок туда же, откуда он только что подал голос.

Между этими двумя есть третье, и по умолчанию его не выбирает никто, потому что оно ничего не доказывает.

Дать место.

Не героически терпеть и не заглушать, а позволить участку быть слышным столько, сколько ему нужно, — и не строить вокруг него оборону.

Практически это звучит скучно, и в этом всё дело.

Двигаться понемногу, а не рекордом.

Пить воду, а не что-то вместо неё.

Спать, потому что ночью делается то, до чего днём не доходят руки.

Греть, а не испытывать.

Ни одна из этих вещей не выглядит как поступок. Зато каждая снимает нагрузку с той системы, которая сейчас занята делом.

6.14. Что делать с телом, которое заговорило

И короткий вектор, потому что понимание без него оставляет человека там же, где нашло.

Когда тело заговорило, не начинай с вывода.

Начни с трёх записей, и все три про место и время, а не про смысл.

Где.

Когда.

Что было в этот день до того.

Через неделю у тебя будет карта, а не тревога.

И второе.

Не проверяй себя каждые десять минут.

Частая проверка не даёт данных — она даёт напряжение вокруг того места, которое ты проверяешь.

Прибор, к которому подходят каждые десять минут, показывает главным образом руку того, кто подходит.

И третье, самое короткое.

Мерить не «стало ли мне хорошо».

Мерить, **сколько теперь стоит обычный день**.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с собственным телом, и у неё две формы, зеркальные друг другу.

Первая — **геройство**.

Не обращать внимания, пройти сквозь, отработать день так, будто ничего не происходит.

Вторая — **тревожная слежка**.

Прислушиваться непрерывно, сравнивать со вчера, искать, не стало ли хуже.

Формы противоположные, а расход одинаковый: и та и другая держат участок в напряжении — одна потому, что игно-

рирует, другая потому, что не отпускает.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать и терпеть, и следить, освобождается довольно много — и уходит это не в бодрость.

Уходит в различение.

Человек начинает замечать, что тянет не «всё», а три конкретных места, и не «постоянно», а к вечеру и после определённых дней.

Это и есть данные, ради которых всё затевалось.

Кто ты в этот момент.

Не пациент, с которым что-то делают.

Хозяин лаборатории, у которого впервые за пятнадцать лет заработал датчик, стоявший отключённым.

Датчик не врёт и ничего не решает за тебя.

Он показывает адрес.

Какие три места отзываются у меня чаще всего — и что стоит в моей неделе перед каждым из них?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров была стадия, о которой ученикам говорили заранее, и всё равно каждый пугался.

Её называли **чёрной работой**.

Вещество в сосуде темнело.

То, что было светлым и обещающим, становилось глухим и некрасивым.

Ученик в этот момент был уверен, что всё испортил, и хотел начать заново.

Мастер не давал.

Потому что чернота означала одно: старая форма перестала держаться.

Раньше этого не начиналось ничего.

Но у той же школы было и второе правило, ровно противоположное первому.

Чернота сама по себе не была целью.

Никто не гордился тем, что в его сосуде темнее, чем у соседа.

Никто не выводил из этого, что чем хуже выглядит, тем лучше идёт.

Две эти мысли жили рядом и не спорили.

Не пугайся того, что старое расходится, — и не принимай расхождение за доказательство.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, второй уровень.

Тело молчит не потому, что здорово, — оно молчит потому, что привыкло и убрало сигнал из отчёта.

Когда среда приходит в движение, из молчавших мест снова идёт сигнал: это возвращение связи, а не появление повреждения.

Накопленное лежит на складе, и склад открывается не силой, а изменившимся условием.

Удержание стоит энергии, и большая часть пропавшей силы годами уходила на ручной тормоз.

Силы не выдаются вперёд — они появляются в процессе.

Отклик идёт двумя руслами, и тяжёлое не почётнее лёгкого.

Перестройка складывается в карту, случайный повод карты не рисует.

И то, что даёт тело, — адрес, а не приговор.

Но есть вещь, которую эта глава честно не объясняет.

Вместе с чувствительностью возвращается не только ломота в плече.

Поднимается то, что человек когда-то не смог прожить и отложил на потом.

А отложил он это не в мышцу.

И вот вопрос, с которого начнётся следующая глава.

Куда девается непрожитое — если тела для него мало?

ГЛАВА 7 · ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ АРХИВ

Человек сидит в машине на парковке у собственного дома.

Мотор заглушен, ключи в руке, до подъезда двадцать шагов. По радио доиграла песня, которую он слышал сто раз и никогда не слушал.

И у него текут слёзы.

Не от песни.

Он проверяет: день был обычный, ничего не случилось, никто не умер, на работе всё как всегда.

Именно это и сбивает с толку.

Причины нет — а слёзы есть.

Первое, что он думает: со мной что-то не то.

Он ошибается ровно в одном слове. С ним происходит именно то.

Эта глава — про то, откуда это взялось, если сегодня ничего не случилось.

7.1. Операция, которую делают не задумываясь

Начать надо не со слёз, а с обычного вторника.

Есть действие, которое человек совершает по нескольку раз в неделю и не считает действием.

Он **откладывает чувство**.

Не потому, что слабый, и не потому, что неправильно устроен, — потому что момент не тот.

На совещании нельзя злиться.

При детях нельзя разваливаться.

На похоронах нельзя смеяться, хотя иногда очень хочется — и это знает каждый, кто там был.

В разговоре, от которого зависит слишком многое, нельзя бояться.

Чувство пришло. Прожить его негде.

И человек делает единственное, что умеет делать мгновенно.

Он **удерживает**.

Дальше он идёт по своим делам и совершенно искренне считает, что чувство прошло.

Оно не прошло. Оно отложено — а это не одно и то же.

7.2. Что дороже: прожить или удержать

Здесь начинается то, что изучено и без нас.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Когда человеку не дают выразить сильное чувство, снаружи он выглядит спокойнее, а телесно оказывается активирован сильнее, чем тот, кто выражает. Подавление выражения не снимает реакцию — оно добавляет к ней вторую работу: удержание. В экспериментах психологии эмоций это измеряли прямо.

Сдержанность существует **снаружи**.

Внутри её нет.

Внутри в этот момент идёт двойной расход: сама реакция плюс усилие, которым её держат в границах лица.

И вот теперь соедини это с предыдущей главой: куда девается сила у человека, который «ничего не делал».

Она уходит на удержание.

Это тот же самый ручной тормоз — только здесь он стоит не на плече и не на челюсти.

Он стоит на том, что человек чувствует.

Разница лишь в том, что зажатую челюсть можно нащупать пальцем, а зажатое чувство человек за собой не числит вовсе.

7.3. Открытая заявка

Вторая изученная вещь объясняет, почему отложенное не растворяется со временем.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Прерванное действие удерживается в памяти лучше завершённого. Незакрытая ситуация остаётся в системе как открытая заявка: ничем не подтверждено, что она закончена, — и она продолжает числиться в списке.

Здесь нет ни мистики, ни глубин подсознания. Есть простое свойство: **закрытое отпускают, открытое держат**.

Каждый, кто хоть раз не мог заснуть из-за неотправленного письма, знает это на своей шкуре.

Письмо отправлено — и мысль о нём исчезает в ту же секунду. С чувствами точно так же, только заявок больше.

Разговор, в котором ты промолчал.

Прощание, которого не было.

Слова, сказанные тебе двадцать лет назад, на которые ты тогда пожал плечами.

Страх, который ты пережил стоя, с ровным лицом, потому что рядом были люди.

Каждое из этих мест — незакрытая строка. Сумма этих строк и есть **архив**.

Он не хранилище боли. Это список того, что система не считает законченным.

7.4. Почему архив открывается не по расписанию

Третья вещь — про ключ.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Воспоминание легче всплывает в состоянии, похожем на то, в котором оно записывалось. Память привязана к состоянию: измени состояние — и поднимется то, что в другом настроении не поднималось.

Архив открывается не датой.

Архив открывается **состоянием**.

Поэтому невозможно назначить день, в который поднимется отложенное.

Зато можно заметить условие: оно поднимается тогда, когда среда перестала быть той, в которой его пришлось отложить.

Здесь я обязан сказать, где кончается установленное.

Что память зависит от состояния — установлено. Что удержание стоит дороже проживания и что незавершённое держится крепче — тоже.

А вот утверждение, что отложенное **ждёт** подходящих условий и поднимается, как только они появились, — это положение книги.

Измерений у него нет, и книга не делает вид, что они есть.

Есть наблюдение. Оно повторяется у очень разных людей, и повторяется одинаково.

Вопроса это не снимает, а ставит — и вопрос честнее объяснения.

7.5. Ставни

Теперь образ, ради которого написана вся середина главы.

Представь комнату, в которой годами закрыты ставни.

Человек в ней живёт и не страдает.

Он знает, где стоит стул, где угол шкафа, сколько шагов до двери. Он ходит по этой комнате в темноте и не спотыкается.

Однажды ставни открывают.

И первое, что он чувствует, — не радость.

Резь в глазах.

Потом становится видно пыль на подоконнике. И что чашка стоит здесь с прошлой осени.

И у человека есть ровно две возможности объяснить себе происходящее.

Первая: свет всё испортил.

Вторая: свет ничего не сделал с комнатой, он её показал.

Комната была такой и вчера. Просто вчера в неё никто не смотрел.

Механизм на этом кончается, он не сложнее. Чтобы не чувствовать, нужно **постоянно тратиться** на то, чтобы не чувствовать.

Это не разовое усилие, это фоновый расход, идущий годами. Как только расход снимается, отложенное поднимается само.

Не потому, что что-то сломалось.

Потому что у системы впервые появился ресурс заняться тем, что она откладывала.

7.6. Что поднимается первым

Люди описывают это почти одинаковыми словами, и в этом сходстве есть своя красота.

Слёзы над пустяковым фильмом, который раньше казался проходным.

Раздражение на человека, который ни в чём не виноват и просто оказался рядом.

Тоска по времени, о котором не вспоминал лет пятнадцать.

Сон, в котором приходит тот, кого давно нет, и разговор в этом сне обычный, будничный.

Злость без адреса: она есть, а предъявить её некому.

И та самая машина на парковке, с которой началась глава.

Обрати внимание на общую черту: ни одно из этих состояний не соответствует сегодняшнему дню.

Они великоваты для повода.

Плакать над этим фильмом столько — не по размеру фильма.

Именно несоответствие размера и есть самый надёжный признак того, что поднялось не сегодняшнее.

Сегодняшний день не создал чувство.

Он открыл ставни, и его размера для этого хватило.

7.7. Прожить — это не вспомнить

Дальше самое практичное место главы, и оно короче, чем ожидается.

Что с этим делать.

Ответ: **прожить**.

И сразу — чем это не является.

Это не значит вспомнить всё до последней подробности, найти виноватого, разобрать своё детство или выстроить теорию себя.

Разбор причин — работа ума, и ум делает её охотно, потому что она позволяет не чувствовать, оставаясь занятым.

Прожить — значит дать чувству то, чего ему не дали тогда.

Время и место.

Слёзы, если это слёзы.

Злость, сказанную вслух наедине с собой или написанную на бумаге, которую потом никто не прочтёт.

Тишину, если поднялась тоска: тоска не требует действий, она требует, чтобы её не разгоняли.

И объяснение здесь простое, без единой мистической детали.

Чувство — процесс. У процесса есть начало и конец.

Прерванный процесс возвращается.

Завершённый — уходит.

Человек, который однажды доплакал недоплаканное, обычно с удивлением обнаруживает потом, что тема, крутившаяся в голове годами, стала ему неинтересна.

Не потому, что он с ней справился.

Потому что она закрылась и вышла из списка.

7.8. ЗАМЕТКА ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Здесь я скажу от первого лица, потому что дальше идёт то, что я видел руками.

Когда в растворе начинает расти кристалл, происходит вещь, которая новичка всегда обескураживает.

Растущий порядок **не принимает в себя чужое**.

Он строится по своей решётке, и всё, что в неё не встраивается, он выталкивает наружу — к границе, в остаток, наверх.

Это называется вытеснением примеси, и на этом стоит целый способ очистки вещества. Обрати внимание, как это выглядит со стороны.

Пока порядка не было, чужое было равномерно размазано по всему объёму, и его никто не видел.

Как только порядок начал расти, чужое собралось и стало заметным.

Раствор мутнеет. На стенках появляется то, чего не было. Сверху собирается то, что раньше было незаметно распределено.

Ученик в этот момент говорит одну и ту же фразу: стало грязнее.

А стало **виднее**.

Грязнее было раньше — просто грязь была равномерной.

Я тридцать лет работаю с веществом, и самое красивое в этом законе для меня вот что: очистка на своём среднем этапе всегда выглядит как загрязнение.

Всегда. Без исключений.

Теперь второе, и уже не о веществе.

У меня нет прибора, которым я мог бы измерить чужую тоску, и я не буду делать вид, что он есть.

Но я вёл записи о себе — много лет и довольно подробно.

И там повторялась одна вещь, которую я не ожидал.

Первым поднималось не самое тяжёлое.

Первым поднималось самое **старое** — и обычно то, что я вообще не считал значительным.

Мелочь, случай, чей-то взгляд, разговор, которому не придал значения тогда.

Про вещество я знаю, почему так: сначала выходит то, что держалось слабее всего.

Про человека я говорю осторожно: здесь у меня наблюдение, а не измерение.

Но вопрос я поставлю, и он честный.

Если растущий порядок выталкивает чужое на поверхность, и это единственный способ, которым чужое вообще становится видимым, —

то как должно выглядеть начало порядка у человека, который тридцать лет складывал непрожитое внутрь?

7.9. Два русла на уровне чувств

И сразу то, что надо знать заранее, иначе половина читателей сделает о себе неверный вывод.

На этом уровне отклик тоже идёт двумя руслами, и оба нормальны.

Русло ровное.

Эмоциональный фон становится тише. Не восторг и не подъём — исчезновение фонового напряжения.

Меньше вспыхиваешь по мелочам. Легче переносишь чужое настроение. Вечером в голове не крутится разговор, который был днём.

Многие называют это одним словом: **тишина**. И это самое точное слово из всех, которые я слышал.

Люди этого русла обычно не понимают, о каких волнах речь. С ними всё в порядке: их архив был разобран раньше, и ставни в комнате были приоткрыты и до того.

Русло с разгрузкой.

Первые дни качает.

Настроение ходит волнами. Плачется легче обычного. Поднимается старое. Злость приходит без повода и уходит без последствий.

Это и есть то, о чём говорила вся середина главы.

Причина у обоих русел одна.

Разное — только то, сколько было отложено.

И самое важное здесь — то, чего **не** бывает.

Не бывает так, что человека, у которого сразу стало тихо, «пронесло мимо настоящей работы».

И не бывает так, что качели — признак особой глубины.

Это разные стартовые условия, а не разные разряды. Чувства вообще не выдают оценок за старание — этим они и хороши.

7.10. У волны есть форма

Теперь различитель, без которого предыдущий раздел был бы вреден.

Потому что тяжёлый день бывает у человека и просто так.

Усталость. Сезон, в котором темнеет в четыре. Новости. Разговор, который действительно был неприятным. Неделя, из которой не вылезал.

И записывать всё подряд в разгрузку архива — тот же самый способ перестать наблюдать. Различаются они не по силе и не по тяжести.

Различаются по **форме**.

У волны из архива форма есть.

Она приходит с узнаваемым содержанием: в ней есть лицо, место, год, интонация, что-то конкретное, даже если человек не сразу это опознал.

Она разворачивается. Она уходит.

И после неё остаётся не опустошение, а лёгкость — иногда странная, неуместная, как будто беспричинная.

У плохого дня формы нет.

Он не приходит и не уходит, он тянется и заканчивается вместе с днём. И лёгкости после себя не оставляет — просто становится вчерашним.

Это различение стоит больше, чем любая трактовка.

Оно ничего не объявляет о человеке и работает на одном наблюдении: было содержание или не было.

7.11. Скорость, с которой появляется имя

Есть привычка, которая портит наблюдение быстрее всего, и на этом уровне она сильнее, чем на телесном.

Поднялась тоска.

Через сорок секунд у неё уже есть имя, объяснение и приговор.

«Я зря прожил эти годы».

«Мне никто никогда не был по-настоящему близок».

«Со мной всегда так».

Останови кадр и посмотри, что произошло.

Факт: поднялась тоска, вечер, машина на парковке.

История: вся жизнь оценена и признана неудавшейся.

Расстояние между этими двумя строками — огромное, а прошло сорок секунд.

Дальше человек переживает уже не тоску, а приговор, который сам же и вынес, — и тоска идёт фоном, служа ему доказательством.

На уровне тела эту пару различать проще: там факт можно потрогать рукой. Здесь факт неосязаем, и потому история занимает всё место мгновенно.

Правило то же, что и в предыдущей главе, и оно скучное. Сначала записать, **что** и **когда**.

Имя — потом. Лучше через неделю, когда станет видно, повторяется ли.

Тогда это будет вывод, а не первая реакция, оформленная как истина.

7.12. В какой категории записана волна

Теперь оптика, потому что на этом уровне от неё зависит длительность.

Событие: поднялось старое чувство.

Само по себе оно пусто. Записать его можно в две категории, и записывает не чувство, а тот, кто на него смотрит.

«Я разваливаюсь».

Тогда включается вторая волна — уже не из архива, а из оценки.

К тоске добавляется страх перед тоской.

К слезам — стыд за слёзы.

К злости без адреса — вывод о том, что ты стал невыносимым человеком.

И вот это добавленное держится куда дольше, чем то, что поднялось.

«Идёт разгрузка. Поднялось то, чему не дали места тогда».

Тогда волна остаётся одна.

Она разворачивается и уходит, а человек в это время смотрит, а не спасается.

Разница не в бодрости и не в силе духа.

Разница в том, сколько слоёв человек кладёт поверх одного события.

Это не значит, что мысль отменяет чувство.

Это значит ровно то, что сказано: оценка меняет то, сколько это длится и во что обходится.

7.13. Держать, выливать и третье

Здесь у человека две привычные крайности, и обе дорогие.

Первая — **держать**.

То же самое, что и в первый раз: сжать, переждать, не показать, вернуться к делам. Это работает быстро и надёжно.

И возвращает строку в архив — теперь уже с сегодняшней датой.

Вторая — **вылить**.

Немедленно, на первого, кто рядом, потому что не выдерживается. Это тоже работает — и создаёт новое незакрытое место, теперь уже в отношениях с человеком, который ни при чём.

Между этими двумя есть третье, и его по умолчанию не выбирает почти никто, потому что оно не выглядит поступком.

Дать место.

Не героически терпеть и не выплёскивать, а позволить чувству быть столько, сколько ему нужно, — и не строить вокруг него ни обороны, ни сцены.

Практически это выглядит до неприличия скучно.

Побыть одному двадцать минут, не занимая себя.

Не звонить сразу, чтобы рассказать.

Не искать в интернете, что это значит.

Дать слезам идти, если идут, и не проверять при этом, долго ли ещё.

Ни одна из этих вещей ничего не доказывает.

Зато каждая снимает второй слой — тот самый, который и делает волну длинной.

7.14. Толкование — твоё

И короткий вектор, потому что понимание без него оставляет человека там же, где нашло.

В этой главе описан механизм.

Как хранится. Почему поднимается. Что с этим делать.

Но **что именно** у тебя поднялось и о чём оно — не знает ни эта книга, ни один человек снаружи.

Это не вежливость. Это устройство предмета.

Архив твой. Каталог к нему тоже твой, и никто, кроме тебя, в него не заглядывал.

Чужая трактовка здесь всегда будет приблизительной — включая ту, которую ты сам сочинил вчера.

Поэтому вектор простой и состоит из трёх записей.

Что поднялось — своими словами, без красивых формулировок.

Сколько длилось.

Что осталось после — лёгкость или опустошение.

Через месяц у тебя будет не набор тяжёлых вечеров, а карта архива: три-четыре темы, повторяющиеся раз за разом, — и увидишь их ты сам.

И это тот случай, когда увидеть — уже половина дела: то, что названо и опознано, перестаёт быть погодой и становится содержанием.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с собственным чувством, и у неё две формы.

Первая — **закрыть обратно**.

Поднялось не вовремя, значит, надо снова удержать: сжать, отвлечься, занять себя делом, дотерпеть до конца дня.

Вторая, менее заметная, — **разобраться немедленно**.

Понять, откуда это, найти причину, вспомнить точный эпизод, объяснить себе всё до конца прямо сейчас.

Вторая форма выглядит как работа над собой, и потому её никто не считает борьбой. Но расход одинаковый: обе не дают процессу идти — одна затыкает, другая перебивает.

Что происходит, если не бороться.

Если не закрывать и не расследовать, волна ведёт себя так, как ей свойственно: разворачивается и заканчивается.

Освободившееся уходит не в настроение.

Оно уходит в **объём**.

Человек обнаруживает, что стал больше вмещать: чужое раздражение больше не выбивает, разговор не крутится в голове до ночи, мелочь не занимает вечер.

Это и есть тот ресурс, который годами стоял на удержании.

Кто ты в этот момент.

Не человек, которого накрыло.

Хозяин архива, в который впервые за много лет открыли доступ, — и доступ есть только у тебя.

Архив ничего не решает за тебя и ни о чём не сообщает посторонним. Он показывает, что было отложено и не закрыто.

Что поднялось у меня за последний месяц — и сколько раз это было одно и то же?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров была стадия, к которой ученики относились с недоверием, потому что она выглядела как порча работы.

Сосуд грели, и вещество отдавало пар.

Пар поднимался, остывал у верхней стенки и **возвращался вниз каплями**.

Мастера называли это дождём.

Ученик смотрел на стекающие капли и был уверен, что всё уходит впустую: то, что он с таким трудом собрал, теперь испаряется и течёт по стенкам.

Мастер не давал ни убавить огонь, ни вытереть сосуд.

Потому что смысл был не в том, чтобы пар удержать, а в том, что вернувшаяся вниз капля возвращалась **чище**, чем ушла наверх.

Дождь и был работой. Не подготовкой к ней, не помехой, не побочным явлением — самой работой.

Но у той же школы было и второе правило, ровно противоположное первому.

Обильный дождь не был заслугой.

Никто не гордился тем, что у него по стенкам течёт сильнее, чем у соседа.

Никто не выводил из этого, что чем больше слёз в сосуде, тем ближе результат.

Были составы, которые проходили эту стадию почти сухо, и мастера не считали их обделёнными.

Две эти мысли жили рядом и не спорили.

Не бойся того, что поднимается и течёт, — и не принимай обилие за меру.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, третий уровень.

Человек откладывает чувство по нескольку раз в неделю, потому что момент не тот, — и это не слабость, а обычная операция.

Удержание стоит дороже проживания: снаружи спокойнее, внутри дороже. Незакрытое остаётся в системе открытой за-

явкой, и сумма этих заявок и есть архив.

Архив открывается не датой, а состоянием: когда среда перестала быть той, в которой пришлось откладывать.

Ставни открыли — и резь в глазах не значит, что свет испортил комнату.

Прожить — не значит вспомнить и объяснить; значит дать время и место.

Отклик идёт двумя руслами, и тишина не хуже качелей.

У волны из архива есть форма: содержание, разворот, уход и лёгкость после.

А имя, которое ум выдаёт за сорок секунд, — это ещё не то, что произошло.

Но есть вещь, которую эта глава честно не объясняет.

Кто решает, что на работе нельзя злиться, при детях нельзя разваливаться, а мужчине неприлично плакать в машине на парковке?

Чувство приходит само. А вот **запрет** на него приходит откуда-то ещё.

Под чувствами лежит то, что их сортирует: правила, убеждения, готовые ответы на вопрос «как надо».

Человек редко замечает эту конструкцию, потому что смотрит **ею**, а не **на неё**.

И вот вопрос, с которого начнётся следующая глава.

Что происходит с человеком, когда конструкция, которой он смотрел всю жизнь, впервые попадает в поле зрения?

ГЛАВА 8 · МЕНТАЛЬНЫЕ КОНСТРУКЦИИ

Человек в сотый раз объясняет другу, почему не может уйти с этой работы.

Сейчас неподходящее время. Ипотека. Через полтора года будет проще. В нашем возрасте так не прыгают. И вообще, там тоже свои сложности, я узнавал.

Он произносит это спокойно, почти скучно, потому что произносит не первый раз.

И где-то посреди третьей фразы происходит то, чего он не планировал.

Он **слышит себя со стороны**.

Не мысль о себе, не оценку себя, а собственный голос — так, как слышал бы чужого человека за соседним столиком.

И слова оказываются пустыми.

Не глупыми. Не ложными. Именно пустыми — как коробка, которую двадцать лет носили с полки на полку и ни разу не открывали.

Друг ничего не заметил, разговор пошёл дальше. Но что-то уже случилось, и обратно оно не собирается.

Никто его не переубедил. Ни один аргумент не был опровергнут: ипотека на месте, возраст на месте, полтора года никуда не делись.

Просто **объяснение перестало держать**.

Эта глава — про то, что происходит с человеком, когда конструкция, которой он смотрел всю жизнь, впервые попадает в поле зрения.

8.1. Список, который человек называет собой

Спроси человека, кто он, — и услышишь список.

Профессия.

Роль в семье.

Взгляды.

То, что он «всегда» делает, и то, чего он «никогда» не делает.

Дальше пойдут убеждения: о деньгах, о людях, о работе, о том, чего от него ждут и чего он стоит. Всё это звучит как описание личности — а является описанием **конструкции**, которую вокруг личности когда-то собрали.

Частью собрал он сам. Частью — родители, школа, первая работа, среда, неудачный опыт и удачный тоже.

Никакого заговора здесь нет. Конструкция собиралась из подручного материала, в основном из того, что в тот момент работало.

«Не высовывайся» когда-то спасло от разноса при всём классе.

«Всё надо делать самому» когда-то спасло от подведшего человека.

«Сначала другие, потом я» когда-то купило место, которое иначе было не занять.

Каждый элемент был поставлен по делу. И у всей постройки есть одно свойство, о котором стоит знать заранее.

Она не спрашивает разрешения, когда решает за тебя.

8.2. Зачем это вообще нужно

Прежде чем говорить, как конструкция трещит, надо честно сказать, зачем она стоит.

Без неё пришлось бы каждое утро решать заново, как жить. Как здороваться. Стоит ли отвечать на это письмо. Можно ли доверять человеку, который говорит громко. Правда ли надо доделывать в пятницу вечером.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Значительная часть решений принимается быстрым, автоматическим способом — по готовым правилам, без перебора вариантов. Это не дефект мышления, а его основной рабочий режим: медленное разбирательство слишком дорого, чтобы включать его на каждый шаг. Психология решений описывает это как две системы — быструю, работа-

ющую по образцам, и медленную, включающуюся по необходимости.

То есть конструкция — не тюрьма. Это **экономия**: она позволяет тратить внимание на новое, а не пересчитывать заново то, что уже посчитано.

Проблема не в том, что она есть. Проблема в том, что часть готовых ответов посчитана давно — и при обстоятельствах, которых больше нет.

Ответ остался. Обстоятельства ушли. И никто не приходит сообщить, что расчёт устарел.

8.3. Почему она начинает трещать

Здесь работает вещь, изученная задолго до нас, и она проста до неприличия.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Ум не выносит противоречия. Когда человек одновременно держит две несовместимые вещи — «я свободный человек» и «я семь лет боюсь позвонить и отказаться», — возникает напряжение, и оно требует разрядки. Разрядить можно двумя способами: изменить поведение или изменить объяснение.

Второе дешевле. Поэтому обычно выбирается оно.

Так рождаются фразы, которые каждый слышал от себя:

«Мне это и не нужно было».

«Сейчас неподходящее время».

«У всех так».

«Я просто реалист».

Ни одна из них не является ложью в обычном смысле. Человек не врёт — он **уравновешивает**.

Объяснение приходит не для того, чтобы описать мир. Оно приходит, чтобы снять напряжение.

И работает ровно до тех пор, пока хватает сил его держать.

8.4. Сколько стоит держать объяснение

А сил оно требует постоянно.

Это тот же ручной тормоз из шестой главы, только теперь не в мышце, а в мыслях.

Часть внимания всё время занята одной работой: **не замечать очевидного**.

Не досматривать мысль до конца.

Не задерживаться на вопросе, который однажды пришёл в четыре утра.

Быстро переводить разговор, когда кто-то подходит слишком близко к теме.

Иметь наготове ответ, чтобы не иметь дела с вопросом.

Человек не чувствует этот расход как расход. Он чувствует его как усталость от жизни вообще.

Когда среда меняется и напряжение уходит — а именно это описывали три предыдущие главы, — происходит то, чего никто не ждёт.

Объяснения **не разоблачаются**. Их никто не опровергает, не разбивает, не выводит на чистую воду.

Просто держать их становится **незачем**.

Они перестают быть нужными и осыпаются сами — тихо, без сцены, посреди разговора в кафе.

8.5. Леса вокруг здания

Вот здесь нужен образ, иначе всё это звучит как разговор о самообмане, а речь совсем не о нём.

Когда строят здание, вокруг него ставят леса. Трубы, настилы, лестницы, сетка.

Леса не украшают. Они держат то, что ещё не держится само: подают материал, дают опору рабочим, страхуют то, что не встало на место.

Пока идёт стройка, они необходимы. Без них не будет здания.

А потом стройка заканчивается, и приходит день, когда леса снимают. Дальше начинается самое интересное, и это знает каждый, кто видел процедуру вблизи.

Пока леса стоят, здания почти не видно.

Оно за трубами, за сеткой, за настилами. Видно решётку, а не стену.

Люди годами ходят мимо и уверены, что здание выглядит именно так — рябым, зашитым, в клетку.

А когда леса снимают, первое ощущение у всех одинаковое.

Кажется, что **что-то унесли**.

Улица стала пустее. Привычный силуэт исчез. На месте плотной надёжной конструкции стоит что-то голое и непривычно тихое.

И только через несколько дней глаз перестраивается и видит: унесли не здание. Унесли то, что здание закрывало.

Вот что происходит с человеком в этой главе. С него снимают конструкцию, которую он всю жизнь принимал за себя, — и первое ощущение, что унесли его самого.

Оно ошибочно, но оно честное: пока не привык, действительно пусто.

8.6. Туман

У этого состояния есть свой узнаваемый вид, и описывают его почти одними словами.

«Всё стало непонятно». Причём непонятно не в частностях, а как-то целиком.

Работа, которую терпел годами, вдруг видится ровно тем, чем является.

Разговор, который казался нормальным, вдруг слышится по-другому.

Цель, к которой шёл десять лет, теряет вкус, и непонятно, чем её заменить.

Мнение, которое всегда было наготове, не находится.

И самое неприятное: человек ловит себя на том, что не знает, чего хочет. Раньше знал. Теперь нет.

Это пугает сильнее всего остального в книге, и пугает не зря — исчез инструмент, которым человек всю жизнь ориентировался.

Вчера было «понятно» потому, что на каждый вопрос имелся готовый ответ — из того запаса, посчитанного при обстоятельствах, которых больше нет.

Сегодня ответы не подходят, и вопрос впервые стоит открыто.

Туман — это не потеря зрения.

Это первый честный отчёт о видимости.

Раньше человек не видел дальше своего носа и был уверен, что видит горизонт, потому что у него была нарисованная картинка горизонта.

Теперь картинки нет, и стало видно ровно столько, сколько видно.

Это неприятно. И это единственное состояние, из которого можно начать смотреть по-настоящему.

8.7. Парад

Дальше происходит то, о чём человек обычно никому не рассказывает, потому что звучит тревожно.

Как только конструкция ослабевает, становится слышно, что внутри **говорит не один голос**.

Один требует всё бросить сегодня же.

Другой немедленно объясняет, почему это безответственно.

Третий предлагает сначала всех спасти, а собой заняться потом.

Четвёртый комментирует любое начинание раньше, чем оно началось, — и делает это голосом, подозрительно похожим на чей-то знакомый.

Автор называет это **парадом**, и слово точное: они действительно проходят один за другим, как только внутри становится достаточно тихо, чтобы их различить.

И здесь надо сказать прямо то, без чего раздел превращается в мистику.

Голос — не жилец внутри тебя.

Это устойчивый способ реагировать, собранный когда-то из необходимости, и у каждого из них есть биография.

Внутренний критик однажды спас от чужого унижения: если разругаешь себя первым, чужая ругань бьёт не так больно.

Спасатель однажды купил себе безопасность через нужность.

Вечно уставший однажды нашёл единственный способ получить право на отдых.

Каждый из них когда-то работал. Ни один не был врагом. Отсюда и единственный способ обходиться с ними, который вообще работает.

Их не изгоняют. Их узнают в лицо и забирают у них руль.

Голос, который назван, теряет власть: он больше не «твоя мысль», а знакомая пластинка, и её слышно за такт до начала.

А голос, с которым воюешь, набирает силу, потому что война — это внимание, а внимание для него и есть еда.

Разница между «я тревожный человек» и «включилась знакомая пластинка про то, что всё развалится» — это разница в том, кто за рулём.

8.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что это моя работа и мой опыт.

Тридцать лет я имею дело с веществом, которое меняет структуру.

Не с человеком — с веществом. И то, что я увидел там, я не переношу на человека как доказательство; я расскажу, как есть, а сходство ты увидишь сам или не увидишь.

Есть вещь, которая долго меня раздражала, пока я не понял, что это не помеха, а порядок.

Вещество почти никогда не переходит из старой формы в новую напрямую.

Оно сначала занимает промежуточную — ту, до которой ближе, а не ту, которая устойчивее.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. В химии это описано как правило ступеней: при превращении система обычно образует сначала не самую устойчивую из возможных форм, а ту, что достижима быстрее, и только потом, через неё, приходит к устойчивой.

Если смотреть на середину этого пути и не знать про ступень — вывод будет однозначный.

Не получилось.

Вещество не то, структура рыхлая, вместо ожидаемого — что-то невнятное, ни старое, ни новое.

Молодым я на этой стадии несколько раз всё выбрасывал.

Не потому, что не хватало терпения. Потому что был уверен, что смотрю на брак.

Я смотрел на ступень.

Ни одна структура не переходит в другую, минуя состояние, в котором она не является ни той, ни другой.

Это не поэзия. Это самое скучное место всей работы: середина, где ничего не выглядит правильно.

Про человека я знаю меньше и говорить буду ровно то, что видел.

Люди, у которых начинается описанное в этой главе, почти всегда сообщают об одном и том же: **раньше было понятно, а теперь непонятно**.

Это наблюдение, а не измерение. Прибора, который показывал бы чужую ясность в цифрах, у меня нет, и я не буду делать вид, что он есть.

Но вопрос у меня после тридцати лет всё-таки один.

Если вещество не умеет переходить напрямую — почему мы решили, что человек умеет?

8.9. Два русла на уровне ума

Дальше нужно сказать честно: это идёт по-разному, и обе дороги нормальны.

Русло ровное. В голове становится тише.

Решения принимаются быстрее обычного — не потому, что человек стал смелее, а потому, что исчезло внутреннее совещание перед каждым шагом.

Возвращается интерес к вещам, до которых «не доходили руки»: книга, инструмент, язык, старый чертёж в столе.

Ничего не рушится — потому что и лесов вокруг стояло немного.

Русло с перестройкой.

Первые дни бывают туманными.

Трудно сосредоточиться. Привычные ответы не подходят. Раздражает то, что раньше проглатывалось не глядя. Разговоры, которые были нормальными, вдруг слышатся иначе, и это неудобно обеим сторонам.

Это осыпание лесов, и оно ощущается как потеря опоры, хотя является расчисткой.

Что общего. Думать становится дешевле. Разница — только в том, сколько лесов стояло вокруг здания.

И вот чего в этой книге не будет ни в одной строке: утверждения, что второе русло почётнее первого.

Не бывает так, что туман — признак глубины, а тишина — признак поверхностности.

Тому, у кого прошло ровно, не выдали облегчённый вариант. У него просто было меньше конструкции.

8.10. Правило тумана

Отсюда — единственное практическое правило этой главы, и оно стоит того, чтобы его запомнить.

В тумане не принимают необратимых решений.

Уволиться одним днём.

Разъехаться.

Разорвать отношения, которым пятнадцать лет.

Продать то, что не купишь обратно.

Сказать вслух то, после чего не разговаривают.

Всё это может оказаться верным. Речь не о том, что этого нельзя делать. Речь о **сроке**.

Если решение верное, оно останется верным и через две недели — уже без тумана.

А если оно исчезнет через две недели, значит, это было не решение, а разрядка напряжения.

Проверить это ничего не стоит. Не проверить — иногда стоит очень дорого.

Потому что в тумане особенно хочется совершить крупный поступок.

Не потому, что человек понял, чего хочет, а потому, что **действие снимает неопределённость** — и любое действие снимает её быстрее, чем ожидание.

Ум, оставшийся без готовых ответов, ищет способ снова стать определённым, и самый быстрый способ — резко изменить что-нибудь снаружи.

Это та же экономия из § 8.2, только теперь она работает против тебя.

8.11. Время начинает идти иначе

Есть ещё одна вещь, о которой в этом состоянии говорят почти одинаково.

Время.

НАУЧНЫЙ ЯЗЫК. Переживание длительности не совпадает с часами. Час тревожного ожидания тянется, час увлечённой работы исчезает. Скорость субъективного времени задаётся тем, чем занято внимание, — это измеряемая особенность восприятия, а не метафора.

Когда внутри перестаёт идти постоянная борьба, освободившееся внимание возвращается в настоящее.

Люди описывают это одними и теми же словами: «перестал бежать», «стал успевать больше, делая меньше», «спешка пропала, а дела делаются».

В сутках не прибавилось часов. Исчезли **расходы на суету**: метания, откладывания, переделки, разговоры внутри головы вместо разговора снаружи.

Автор называет это состояние **квантовым временем** и связывает с ним то, что Юнг назвал синхронистичностью, — совпадения, которые складываются слишком уместно.

Нужный человек, позвонивший в нужный день. Ответ, встретившийся раньше вопроса. Дверь, открывшаяся без нажима.

Про сами совпадения известны две работающие вещи, и они интереснее любой мистики.

Первая: их становится больше, потому что человек берёт больше.

В собранном состоянии он чаще оказывается в нужном месте и чаще замечает возможность: раньше решается, точнее говорит, не тянет с ответом, не отказывается заранее.

Возможностей вокруг не прибавилось. Прибавилось **взятых**, и разница между этими двумя фразами видна по итогу недели.

Вторая: внимание, повёрнутое к теме, само выхватывает её из шума.

Тот, кто выбирает машину, вдруг видит её на каждой улице. Мир не изменился — изменился фильтр.

Ни одна из этих двух вещей не отменяет самого переживания: состояние остаётся тем, чем является — временем, которое идёт плотно, точно и без спешки.

Совпадения — не инструмент.

Они приятны, они запоминаются, они хорошо рассказываются — и решений на них не строят.

Ни частота их, ни уместность на роль подтверждения не годятся: человек, который начал сверяться с ними, просто поставил новые леса на место старых.

Инструмент различения появится позже, и устроен он иначе: он проверяется на себе, не требует врага и переживает ночь.

8.12. Мысль и вывод

В седьмой главе мы отделяли факт от истории на уровне чувств. Здесь то же самое, но этажом выше — и потому незаметнее.

Факт: пришла мысль.

История: значит, это правда.

Между ними нет ничего, кроме привычки, и именно поэтому переход происходит мгновенно.

«Я ни с чем не справляюсь» — это не наблюдение. Это мысль, которая пришла в четверг вечером.

«Меня терпят из вежливости» — это не факт о людях. Это фраза, появившаяся в голове.

«Уже поздно что-то менять» — это не расчёт. Это готовый ответ, посчитанный неизвестно когда.

Проверка здесь есть, и она простая до смешного.

Если мысль приходит одной и той же формулировкой — это не мысль. Это пластинка.

Живое размышление каждый раз звучит немного иначе, потому что происходит сейчас.

Пластинка воспроизводится дословно, годами, с одной и той же интонацией — и обычно её слышно по знакомому обороту, который человек за собой знает.

Отсюда ход, который меняет положение вещей больше любого переубеждения: не спорить с пластинкой, а опознать, что играет пластинка.

Спор с ней — это внимание, а внимание для неё и есть еда. Опознание не даёт ей ничего и ставит тебя на полшага в сторону — туда, откуда её слышно.

8.13. В какой категории записан туман

Теперь оптика, потому что на этом уровне от неё зависит почти всё.

Событие: привычные объяснения перестали работать, и стало непонятно.

Само по себе оно пусто. Записать его можно в две категории — и записывает не событие, а тот, кто на него смотрит.

«Я поглупел».

Тогда к туману добавляется вторая работа: доказывать себе, что ты ещё что-то соображаешь.

Человек начинает хвататься за мнения, которых у него нет. Спорить там, где ему всё равно. Принимать решения быстрее, чем нужно, — лишь бы не стоять в неопределённости.

И вот это добавленное выматывает сильнее, чем сам туман.

«Сняли леса. Пока непривычно».

Тогда неопределённость остаётся одна — без второго этажа.

И человек может сказать себе то, что взрослому сказать труднее всего.

Я пока не знаю.

Не «я в кризисе», не «я в поиске себя», не «я на новом этапе» — просто не знаю, и это временное положение вещей, а не приговор о собственной ценности.

Разница не в бодрости и не в силе духа. Разница в том, сколько слоёв человек кладёт поверх одного события.

Это не значит, что нужная мысль отменяет туман.

Это значит ровно то, что сказано: оценка меняет, сколько это длится и во что обходится.

8.14. Пустая опалубка

А теперь самая частая ошибка этого уровня, и совершается она из лучших побуждений.

Когда объяснения осыпались, внутри образуется пустое место. Оно неприятное, оно требует, чтобы его заполнили, — и заполняется с поразительной скоростью.

Человек, у которого только что рассыпалась старая картина мира, идёт и берёт **готовую новую**.

Учение. Систему. Школу. Наставника. Метод из семи шагов. Строгий распорядок. Любую конструкцию, где снова написано, как надо.

Со стороны это выглядит как рост.

Изнутри это то же самое, что было, только со свежей вывеской: на месте лесов немедленно поставили другие леса, потому что без лесов страшно.

И здесь снова работает хватка: человек не выдерживает **незнания** и хватается за первое, что обещает его закончить.

А если не хвататься, пустая опалубка стоит какое-то время пустой.

И через некоторое время в неё начинает попадать то, что действительно твоё: интерес, к которому возвращаешься без принуждения; занятие, после которого не нужно восстанавливаться; человек, с которым не надо держать лицо.

Это приходит по одной штуке и без всякой торжественности.

Своё узнаётся по одному признаку: его не надо себе продавать.

За чужим всегда стоит уговор — «надо», «правильно», «в моём возрасте пора», «все так делают».

За своим не стоит ничего. Оно просто не отпадает, когда исчезает необходимость его оправдывать.

Поэтому единственная работа на этом участке звучит совсем не героически.

Не строить новое здание. Дать пустому месту постоять достаточно долго, чтобы стало видно, что в него просится само.

8.15. Вектор: чем это записывать

Понимание без записи держится примерно двое суток, поэтому здесь короткий вектор.

Не дневник, не разбор, не работа над собой. Три строки, и все три — наблюдение.

Первая. Фраза.

Записать дословно то, что ты сегодня сказал себе или вслух в качестве объяснения. Без причёсывания: «сейчас неподходящее время», «в нашем возрасте так не прыгают».

Вторая. Чей это голос.

Не «откуда во мне это», а проще: **чьей интонацией** это звучит. Иногда ответ приходит мгновенно и бывает неудобным.

Третья. Что было бы, если бы этой фразы не было.

Не «что я сделаю» — а что осталось бы на её месте. Иногда там пустота. Иногда — то, чего человек не говорил вслух много лет.

Через месяц у тебя будет не набор случайных записей, а список пластинок: три-четыре формулировки, повторяющиеся раз за разом, — и увидишь их ты сам, а не потому, что кто-то тебе о них сообщил.

И это вся работа этой главы. Не поменять убеждения на правильные.

Перестать смотреть конструкцией и начать смотреть на неё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с собственной неопределённостью, и у неё две формы.

Первая — **удержать старое**: доказать себе, что прежние объяснения ещё работают, повторить их убедительнее, найти подтверждение, поспорить с тем, кто задел.

Вторая, гораздо более уважаемая, — **немедленно достроить новое**: взять систему, начать новую жизнь с понедельника, объявить себя человеком с новыми взглядами и быстро в это поверить.

Вторая форма выглядит как развитие, поэтому её никто не считает борьбой.

Но расход одинаковый: обе не дают пустому месту постоять достаточно долго, чтобы стало видно, что в него просится.

Что происходит, если не бороться.

Если не защищать старое и не хватать новое, туман ведёт себя как всякий туман: он не расходится по команде, но и не остаётся навсегда.

Освободившееся уходит не в настроение.

Оно уходит в **точность**.

Человек замечает, что стал реже говорить лишнее. Что не спорит там, где ему безразлично. Что на вопрос «чего ты хочешь» иногда молчит — и молчание оказывается честнее прежнего быстрого ответа.

Это и есть внимание, годами стоявшее на удержании объяснений.

Кто ты в этот момент.

Не человек, который запутался.

Тот, кто впервые видит собственную конструкцию снаружи, — а увидеть её можно только тогда, когда перестаёшь ею смотреть.

Руль при этом не у книги и не у голосов: пластинку узнаёт тот, кто её слушает.

Какую фразу я повторил на этой неделе чаще всего — и чьей интонацией она звучит?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров было правило из двух слов, и его знали даже те, кто больше ничего не знал об их работе.

Solve et coagula.

Растворі — и сгусти.

Первая половина: то, что имеет форму, должно эту форму потерять. Пока вещество держится за старую сборку, новой не будет — сначала связи должны разойтись.

Вторая половина: растворённое должно снова собраться. Иначе всё, что получилось, — это лужа.

Правило было единым. Половину без половины за работу не признавали.

Но у той же школы было и второе правило, которое ученики любили гораздо меньше.

Растворять ради растворения — не заслуга.

Никто не гордился тем, что у него разошлось сильнее, чем у соседа.

Никто не выводил из этого, что чем больше распалось, тем ближе результат.

И был отдельный вид ученической гордости, над которым мастера посмеивались особенно охотно: гордость человека, у которого всё разобрано, и он в этом состоянии живёт, объявив его высокой стадией.

Разобрано — не значит собрано.

При этом торопить вторую половину запрещалось так же строго, как застревать на первой.

Сгустить рано — значит закрепить то, что ещё не пришло в порядок, и получить прежнее вещество с новым названием.

Две эти мысли жили рядом и не спорили.

Не бойся того, что разошлось, — и не принимай разобранное за готовое.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, четвёртый уровень.

То, что человек называет собой, в значительной части является конструкцией, собранной когда-то из подручного материала и по делу.

Она полезна: без неё пришлось бы каждое утро решать заново, как жить. Но часть её ответов посчитана при обстоятельствах, которых больше нет.

Держать несостоятельное объяснение — постоянный расход внимания; тот же ручной тормоз, только в мыслях.

Когда напряжение уходит, объяснения не разоблачаются. Они перестают быть нужными и осыпаются, как леса вокруг достроенного здания.

Первое ощущение при этом — что унесли здание. Оно ошибочно и оно честное.

Туман — не потеря зрения, а первый честный отчёт о видимости.

Голоса, которые становятся слышны, не изгоняют: их узнают в лицо и забирают у них руль.

Ни одна структура не переходит в другую, минуя состояние, в котором она не является ни той, ни другой.

В этом состоянии не принимают необратимых решений — и не заливают пустую опалубку первым, что обещает снова сделать всё понятным.

А мысль, приходящая одной и той же формулировкой, — это не мысль, а пластинка.

Но у этой главы есть предел, и он виден невооружённым глазом.

Всё сказанное объясняет, **как** осыпаются объяснения, — и ни слова не говорит о том, что делать с вопросом, который под ними лежал.

Потому что леса стояли не просто так.

Они закрывали вопрос, который человек в здравом уме себе не задаёт, пока может его не задавать.

Зачем всё это.

Не «зачем эта работа» и не «зачем эти отношения» — а зачем вообще, целиком, всё вместе.

Пока конструкция стояла, вопрос был закрыт готовым ответом. Ответ осыпался вместе с ней.

И вот вопрос, с которого начнётся следующая глава.

Что происходит с человеком, когда он остаётся один на один с вопросом, у которого больше нет заготовленного ответа?

ЧАСТЬ III

УРОВНИ: СМЫСЛ И ЛЮДИ

нота МИ

ГЛАВА 9 · ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ РАЗЛОМ

Три часа ночи, и человек лежит с открытыми глазами.

Ничего не случилось.

Это важно сказать сразу, потому что в такие ночи обычно ищут событие — и не находят.

Никто не умер. Никого не уволили. Дома всё в порядке, деньги есть, здоровье не подводит, завтра обычный день.

Он лежит и смотрит в потолок, и в нём стоит один вопрос.

Зачем всё это.

Не «зачем эта работа». Не «зачем эти отношения». Он бы легко ответил и про то, и про другое.

А зачем вообще. Целиком. Всё вместе.

Он ловит себя на этом вопросе и пугается — не самого вопроса, а того, что **у него нет ответа**.

Раньше был.

Он не помнит, чтобы когда-нибудь его формулировал, но ответ точно был: что-то про семью, про дело, про «стать кем-то», про то, что дальше будет лучше.

Ответ лежал где-то в основании и не требовал внимания, как не требует внимания пол под ногами.

А сейчас человек мысленно наступает туда — и не находит опоры.

К утру это проходит. Он встаёт, варит кофе, едет по делам и весь день работает нормально.

Но вопрос никуда не делся. Он теперь просто стоит и ждёт, и человек знает, что следующей ночью он будет там же.

Эта глава — про то место, где перестаёт работать не тело, не чувство и не объяснение, а **основание, на котором всё это стояло**.

9.1. Вопрос, который не задают, пока могут не задавать

Начнём с честного наблюдения.

Здоровый человек не спрашивает себя, зачем он живёт.

Не потому, что он поверхностный, и не потому, что боится. Просто пока жизнь **несёт**, вопрос не возникает: он снимается самим движением.

Есть куда идти утром. Есть кому позвонить вечером. Есть то, что должно получиться через год, и то, что нельзя подвести.

Всё это не ответ на вопрос «зачем». Это **отсутствие необходимости его задавать**, а это разные вещи, и разница выясняется ровно один раз.

Так устроено не только у людей.

Пока система движется в сторону, задаваемую внешним условием, ей не нужно вырабатывать направление самой: направление приходит вместе с условием.

Убери условие — и системе впервые придётся определяться самостоятельно.

У человека внешним условием чаще всего работает не приказ и не принуждение.

Работает **сцепление**: обязательства, роли, ожидания близких, привычный маршрут, календарь на год вперёд.

Всё это тянет, и, пока тянет, вопроса нет.

Поэтому экзистенциальный разлом почти никогда не приходит в тяжёлый период.

Он приходит **после** — когда тяжёлое кончилось.

Люди много раз описывали это одинаково: пока шла борьба, было ясно, зачем вставать; борьба кончилась победой, и стало пусто.

И человек не понимает, как объяснить это тем, кто рядом.

Он добился. Он должен радоваться. А он лежит в три часа ночи и смотрит в потолок.

9.2. Из чего был сделан прежний ответ

Ответ, который осыпался, стоит рассмотреть внимательно, потому что почти никто его не выбирал.

Он собран из трёх материалов, и все три — заимствованные.

Первый — то, что считалось правильным там, где человек рос.

Выучиться. Устроиться. Не высовываться, или, наоборот, обязательно высунуться — в зависимости от семьи.

Это не идея. Это среда, в которой формировалось решение, — и решение приняло её форму, как жидкость принимает форму сосуда.

Второй — то, чего от него ждали конкретные люди.

Мать, отец, старший брат, учитель, первый начальник. Иногда — человек, которого давно нет и с которым уже не поговорить.

Их ожидания не были злыми. Обычно они были любящими, и это делает конструкцию только прочнее: против злого ожидания можно восстать, против любящего — неудобно.

Третий — то, что в тот момент казалось единственно возможным.

Не было выбора. Была ситуация, и в ней нашлось решение, и оно сработало.

А потом ситуация изменилась, а решение осталось — и с годами перестало выглядеть решением, стало выглядеть характером.

Из этих трёх материалов и был собран ответ на вопрос «зачем».

Он работал. Годами он держал целую жизнь, и это не мало.

Но у него было свойство, которое обнаруживается только сейчас.

Он никогда не был твоим.

9.3. Ложный путь

У автора для этого есть своё имя, и оно резкое.

> «*То, что противоречит вашей подлинной природе, начинает вызывать физическое и эмоциональное отторжение.*»

Слово «ложный» здесь не про мораль.

Ложный путь — не «плохой» и не «грешный». Это **то, что держалось не на тебе, а на твоём состоянии**.

Работа, которую вывозили на нервах.

Проект, который стоял на страхе подвести.

Привычка, которая была не удовольствием, а способом не чувствовать вечер.

Роль, за которую держались, потому что без неё непонятно, кто ты в этой компании.

Всё это держалось. Иногда десятилетиями. И держалось не обманом — топливом.

А теперь убери топливо.

Конструкция перестаёт стоять. Не потому, что её кто-то покарал, и не потому, что она была лживой, — а потому, что её несущей опорой было ровно то, чего больше нет.

Есть у этого и совсем земной перевод, и он проверяется каждым на своей неделе.

Вещи, которые ты делал, чтобы не чувствовать себя, перестают быть нужными, как только чувствовать себя становится нормально.

Отсюда и странность, которую люди замечают в себе и пугаются.

Не то чтобы стало плохо. Стало **никак**.

То, что раньше подгоняло, больше не подгоняет. То, что раньше жгло, больше не жжёт.

И на месте прежней тяги — ровное место.

9.4. Почему именно сейчас

Возникает законный вопрос: почему это происходит теперь, а не десять лет назад, когда всё было ровно так же?

Ответ у этой книги один и тот же на всех уровнях, и здесь он звучит особенно просто.

Держать несоответствие стоит энергии.

Жить не своей жизнью — работа. Не громкая, не героическая, но непрерывная: каждый день нужно чуть-чуть себя не замечать.

Пока напряжение высокое, эта работа теряется в общем шуме. На фоне всего остального она не видна, как не слышен ровный гул холодильника в шумной кухне.

Стихает шум — и гул становится оглушительным.

Именно поэтому разлом приходит не тогда, когда стало хуже, а тогда, когда стало **тише**.

Это одна из самых обидных особенностей всего процесса, и о ней стоит знать заранее.

Человек ждал, что, когда наладится, придёт покой.

А когда наладилось, пришёл вопрос.

И первая реакция почти у всех одинаковая: значит, я всё делал неправильно, раз на выходе — пустота.

Это неверный вывод, и он стоит человеку месяцев.

Пустота на этом месте — не приговор прожитому.

Это то, что видно, когда убрали шум.

9.5. Горизонт

Есть явление, которое хорошо описано там, где ошибка стоит дорого, — в авиации.

Человек ориентируется в пространстве не только вестибулярным аппаратом. Он ориентируется **глазами**, по видимой линии между небом и землёй.

Пока горизонт виден, никакой проблемы нет: где верх, ясно без раздумий.

Но стоит войти в облако или в ночь над водой без огней — и опора исчезает.

И тогда обнаруживается неприятное свойство внутреннего чувства равновесия: **само по себе оно не отличает ровный полёт от плавного разворота**.

Оно реагирует на изменение, а не на положение. Медленный крен оно не замечает вовсе.

Человек летит с креном и уверен, что летит ровно.

Или, наоборот, выравнивается — и всем телом чувствует, что заваливается.

Ощущения в этот момент не врут злонамеренно. Они просто **не рассчитаны** на эти условия.

Инструкция здесь одна, и она давно написана: доверять прибору, а не ощущению.

Приборы в такой ситуации переспорить трудно, но люди умудрялись — потому что чувство было очень убедительным.

Теперь вернёмся к трём часам ночи.

Всю жизнь у человека была видимая линия, по которой он выравнивался.

Не «смысл жизни», сформулированный словами, — просто **линия**: как надо, куда все, что дальше, что считается нормальным.

Она была снаружи, и она была видна.

А сейчас её нет. Не потому, что человек ослеп, а потому, что вошёл в слой, где её не видно.

И включается ровно то, что описано в инструкции: внутреннее чувство начинает выдавать показания, которым нельзя верить.

«Я деградирую». «Я всё потерял». «Со мной что-то не так». «Раньше было лучше».

Это не выводы. Это **показания вестибулярного аппарата в отсутствие горизонта**.

И самое главное — то, что делает эту главу не про беспомощность.

Прибор есть.

Различить показания и положение можно, и именно этим человек здесь и занимается: не тем, что терпит крен, а тем, что перестаёт выравниваться по ощущению.

9.6. Имя, которое хочется найти

В этом месте человек почти всегда начинает искать название.

Он хочет знать, как это называется. Потому что названное — уже не бездна, а явление, у которого есть очертания.

Это здоровое движение, и книга не будет его высмеивать.

Но здесь придётся сказать вещь, которая в книгах говорится редко.

Мы пока не знаем.

Не знаем, что именно происходит с человеком в этот период на уровне, где можно измерить.

Известно, что такие периоды описаны у людей во все времена и во всех культурах. Известно, что они кончаются. Известно, что после них человек часто живёт иначе, чем до.

А внутреннего механизма — того самого, который хотелось бы предъявить одной схемой, — у нас нет.

И этот текст не будет его выдумывать.

Здесь же — правило, о котором книга говорила с самого начала и которое на этом уровне особенно важно.

Тяжесть не является доказательством работы.

Если человеку сейчас пусто и трудно, это не значит, что он идёт правильно. И если ему легко и ясно, это не значит, что он ничего не проходит.

Романтизировать разлом — соблазн, и он опасный. У него есть даже своя гордость: «я не такой, как те, кому всё понятно».

Эта гордость — самый дорогой способ остаться в разломе надолго.

Разлом — не заслуга и не диплом. Это **положение**, в котором иногда оказываются, и из которого выходят.

9.7. Три подделки

Пока настоящий ответ не пришёл, пустое место занимают заменители.

Они приходят быстро, работают убедительно и держатся до первой тишины.

Первая подделка — срочность.

Человек резко загружает себя. Проект, ремонт, спорт до изнеможения, чужие проблемы, новая ответственность.

Работает безотказно: пока есть срочное, вопрос «зачем» не звучит. Вопросы вообще не звучат, когда горит.

Со стороны выглядит как энергия и возвращение к жизни.

Изнутри — как облегчение, потому что стало опять понятно, что делать сегодня.

Держится ровно до следующей паузы.

Вторая подделка — роль.

Не своё направление, а **место в чужой конструкции**, где сказано, кто ты.

Тот, кто помогает. Тот, кто всё держит. Тот, кто пострадал. Тот, кто теперь другой и не такой, как раньше.

Роль даёт мгновенное облегчение, потому что снимает необходимость выбирать: у роли есть готовый набор поступков.

Плата за неё видна не сразу. Роль требует, чтобы её играли, — а значит, надо оставаться тем, кем в ней записан.

Третья подделка — будущее.

Самая уважаемая из трёх и потому самая живучая.

Смысл переносится вперёд: вот когда переедем, когда дети вырастут, когда закончу, когда наконец пойму — тогда и станет ясно, зачем.

Приём выглядит как надежда. Технически же это отсрочка: вопрос не решается, он передвигается.

И его придётся задать снова. Просто позже и на худших условиях, потому что сил к тому времени будет меньше.

Общее у всех трёх одно.

Ни одна не отвечает на вопрос. Каждая делает так, чтобы его **не было слышно**.

Отличить подделку от настоящего можно по единственному признаку, и он проверяется в тишине.

Настоящее выдерживает паузу. Подделка требует, чтобы паузы не было.

9.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что дальше начинается то, чем я занимался тридцать лет.

Я работал с веществом. Растил кристаллы, следил за растворами, ждал по многу лет, портил партии и начинал заново.

И самое трудное в этой работе — не начало и не конец.

Самое трудное — **середина**.

Тот период, когда прежняя структура уже разошлась, а новая ещё не задана.

Про это состояние легко подумать, что вещество в нём «никакое». Что раз порядка не видно, значит, ничего не происходит и надо просто ждать.

За тридцать лет я не встретил ни одного случая, когда это было бы правдой.

В этот период вещество не бездействует. Оно становится **предельно чувствительным к условиям**.

Именно тогда решается, каким будет порядок, который соберётся дальше. Малое различие в условиях — то, что в устойчивом состоянии не имело бы никакого значения, — здесь определяет исход целиком.

Отсюда и главное правило этой части работы, которое я усвоил дорого.

В середине не суетятся.

Не подгоняют, не мешают лишний раз, не проверяют каждые полчаса — потому что проверкой в этой фазе легче всего всё испортить.

Условия держат. Ровно, скучно, долго.

И вот вопрос, который я задаю себе с тех пор, как заметил это сходство.

Если у вещества самая чувствительная точка — не разрушение и не сборка, а промежуток между ними, то что тогда за период человек называет самым бессмысленным в своей жизни?

9.9. Два русла на уровне смысла

Здесь, как и на всех уровнях до этого, есть два сценария, и оба нормальны.

Русло ровное.

Никакого разлома. Человек просто замечает, что перестал делать несколько вещей, которые делал годами.

Ушли из расписания встречи, на которые он ходил «надо». Сам собой закрылся проект, который он тянул по инерции. Разговор, который раньше цеплял на полдня, теперь занимает пять минут.

Он не переживает кризис. Он говорит: «стало проще».

Это полноценный отклик, а не «ничего не произошло». Просто того, что держалось не на нём, у него скопилось немного.

Русло с перестройкой.

Разлом идёт заметно. Вопрос стоит ночами, старые ответы не отвечают, привычные радости не радуют, а новых пока нет.

Это тяжело. Терять основание всегда тяжело, даже если основание было чужим.

Но у этого есть точное имя — **освобождение места**, а не наказание за неправильно прожитое.

Что общего.

В обоих случаях уходит то, что держалось не на тебе. Разница только в том, сколько такого накопилось и с какой скоростью оно уходит.

Чего не бывает.

Не бывает, чтобы настоящая перестройка обязательно означала разрушенную жизнь.

Тому, у кого жизнь и так собрана по себе, рушить нечего — и это хорошая новость, а не пропущенный этап.

9.10. Факт и история

Инструмент, который эта книга даёт с четвёртой главы, на этом уровне работает жёстче всего.

Факт: я не могу сейчас ответить, зачем.

История: значит, моя жизнь бессмысленна.

Между этими двумя предложениями — пропасть, и человек перепрыгивает её мгновенно, не заметив.

Разберём ещё несколько пар, потому что именно здесь они решают многое.

Факт: меня перестало радовать то, что радовало пять лет назад. **История:** я разучился радоваться.

Факт: я не знаю, чего хочу. **История:** я потерял себя.

Факт: у меня третью неделю нет желания звонить друзьям. **История:** я никому не нужен, и это давно было так.

Заметь, что во всех парах факт — короткий, скучный и проверяемый.

А история — объёмная, убедительная и **про всю жизнь целиком**.

Это её опознавательный признак. История всегда обобщает: не «сегодня», а «всегда»; не «сейчас», а «вообще»; не «это», а «я».

И ещё одно, что видно только на этом уровне.

Историю чаще всего рассказывает **не тот, кто её проживает**.

Она приходит чужой интонацией — той самой, из главы восьмой, которую человек уже научился узнавать.

Кто-то когда-то сказал: «если человек не знает, чего хочет, значит, он никчёмный».

Человек услышал это в двенадцать лет и с тех пор не проверял.

9.11. Кто раскрашивает

Теперь то, что превращает эту главу из описания в работу.

Само событие пустое.

«Я не знаю, зачем» — это не хорошее и не плохое известие. Это состояние дел, у которого нет собственного цвета.

Цвет ему даёт наблюдатель, и вариантов ровно два.

Первый: пустота как утрата.

Было основание — не стало. Была тяга — исчезла. Значит, отняли, значит, потерял, значит, надо горевать и, если получится, вернуть.

Из этой окраски вытекает единственное действие: **искать, где оно было**. Возвращаться, восстанавливать, оживлять.

Второй: пустота как место.

Ответ, стоявший здесь, был собран из чужого материала и держался на топливе, которого больше нет. Он ушёл. Место освободилось.

Из этой окраски вытекает совсем другое: **смотреть, что просится сюда** — не торопясь и не назначая заранее.

Событие одно и то же. Расход энергии — разный на порядок.

И вот здесь книга обязана сказать честно, где проходит граница.

Окраска не меняет физику. Она не отменяет усталости, не заменяет сна и не делает трудное лёгким.

Она меняет **то, как это переживается, и то, сколько это стоит**.

У этого есть проверяемая опора: одна и та же нагрузка переносится по-разному в зависимости от того, чем человек её считает — угрозой или задачей.

То, что оценено как угроза, требует защиты. Защита — самая дорогая из всех статей расхода.

Поэтому «пустота как место» — не утешение и не мантра.

Это способ не платить за защиту от того, что и не нападало.

9.12. Хватка

Второе, и оно про самую уважаемую форму борьбы.

Человек, оказавшийся без ответа, почти всегда начинает **срочно искать новый**.

Это выглядит достойно. Он не опустил руки, он не жалуется, он ищет.

Читает. Слушает. Пробует. Идёт учиться. Записывается. Меняет обстановку. Ставит цели.

И всё это делается с одной интонацией: **найти как можно быстрее**.

Быстро — вот единственное слово, которое здесь стоит рассмотреть.

Что стоит за требованием скорости?

Не любовь к новому. **Невыносимость пустого места.**

Пустое место в основании ощущается как падение, а падение требует немедленно за что-нибудь схватиться.

Хватаются за первое, что оказалось под рукой и что уверенно говорит: «я знаю, зачем ты живёшь».

Так человек получает новый ответ, который снова не его — просто на этот раз он выбран не средой и не родителями, а собственным испугом.

Ослабить хватку — не значит перестать искать.

Это значит перестать искать **срочно**.

Разница между «я ищу» и «мне нужно немедленно» — вся эта глава целиком.

Первое оставляет место для того, что придёт.

Второе занимает место тем, что подвернулось.

9.13. Чего в разломе не делают

Одно правило повторяется из главы в главу, и здесь оно повторяется намеренно, потому что цена ошибки на этом уровне выше, чем на всех предыдущих.

Необратимое выдерживает паузу.

В разломе человеку особенно ясно, что прежняя жизнь была не той. Ясность эта яркая, полная и очень убедительная.

И именно она подталкивает к поступкам, которые нельзя отменить: уйти, разорвать, продать, сжечь мосты, чтобы уж наверняка.

Проверка простая и она не отнимает ничего.

Верное решение через две недели остаётся верным.

Неверное за две недели показывает себя само — оно тускнеет, как тускнеет ночная мысль при дневном свете.

Пауза ничего не запрещает. Она только не даёт превратить показания сбитого прибора в необратимый поступок.

И второе, менее очевидное.

Решения этих недель — **твои**.

Что бы ни происходило внутри, поступки совершает человек, и отвечает за них он.

Ни один процесс, ни одна перестройка и ни одна книга не оплачивают боли, причинённой по дороге.

Это не про вину. Это про то, что руль всё это время оставался в руках.

9.14. Чем этот вопрос отличается от всех прежних

Осталось назвать главное свойство вопроса «зачем», из-за которого люди годами ходят вокруг него кругами.

На него нельзя ответить словами.

Точнее, ответить словами можно, и человек это делает: формулирует, записывает, находит красивую фразу, объясняет её друзьям.

А потом наступает вечер, и фраза не держит.

Потому что это вопрос не того типа.

Есть вопросы, ответ на которые — знание. «Как это устроено», «что произойдёт, если», «где лежит».

А есть вопросы, ответ на которые — **поведение**.

«Зачем» относится ко второму типу, и это выясняется только опытом.

Человек не отвечает на него — он **им живёт**, и тогда ответ становится виден со стороны, задним числом, по тому, чем он занят.

Отсюда странность, которую замечали многие: те, у кого со смыслом всё в порядке, обычно затрудняются его сформулировать.

Они не носят при себе ответа. Они просто заняты тем, чем заняты, и вопрос при этом не звучит.

А значит, у этой главы есть вывод, который выглядит слабым, а на деле снимает половину тяжести.

Ответ не находят, прежде чем начать. Он собирается по дороге.

Из этого не следует «просто делай хоть что-нибудь».

Из этого следует другое: не требуй от себя формулировки до того, как появился опыт, из которого она могла бы быть сделана.

Ты не забыл ответ. Ты пока не прожил того, из чего он собирается.

9.15. Вектор: чем это записывать

Что человеку делать в этом месте — не в смысле действий, а в смысле направления внимания.

Держать условия и вести запись.

Условия — это то, что уже разобрано в предыдущих главах: сон, вода, движение, тишина, отсутствие лишнего шума.

Скучно. Именно поэтому и работает: в чувствительной фазе решают не подвиги, а ровность.

А запись — вещь, которую стоит объяснить отдельно, потому что её обычно понимают неправильно.

Речь не о дневнике переживаний. Переживания и так помнятся, и перечитывать их незачем.

Речь о **наблюдении**: короткая строка в день, без выводов и без оценок.

Что было. В какое время. Что этому предшествовало.

«Три часа ночи, вопрос про зачем, накануне закрыл проект».

Всё. Никаких «значит, я».

Смысл этой записи откроется не сегодня.

Через два месяца человек прочтёт свои строки и увидит то, чего не видел изнутри ни в одну из ночей: что вопрос приходил не хаотично.

Что он вставал после определённых дней. Что после определённых — не вставал вовсе.

Что то, что казалось сплошной пустотой, имело **рисунок**.

Изнутри рисунок не виден никогда. Он виден только в записи.

И здесь то, ради чего эта книга вообще написана.

Никто не может сделать эту запись за тебя.

Ни автор, ни исследование, ни человек, у которого было похоже.

Мы все — ходячие лаборатории, и это не образ: у каждого прибор всегда с собой, работает непрерывно и всю жизнь пишет данные, которые никто, кроме владельца, снять не может.

Мой опыт — основание этой книги. Твоим основанием он не станет, и не должен.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с пустым местом, и у неё две формы.

Первая — **вернуть прежнее**: заставить себя хотеть того, чего хотелось раньше; вернуться в дело, которое отпустило; убедить себя, что всё по-старому, надо только собраться.

Вторая, гораздо более уважаемая, — **срочно найти новое**: назначить себе смысл, взять готовый, объявить о нём вслух и постараться поверить.

Обе выглядят достойно. Ни одна не считается борьбой.

Расход у них одинаковый: обе не дают пустому месту постоять достаточно долго, чтобы стало видно, что в него просится.

Что происходит, если не бороться.

Если не тянуть назад и не хватать первое подвернувшееся, вопрос «зачем» перестаёт быть обрывом и становится тем, чем является, — **вопросом**.

С вопросом можно жить. Он не требует, чтобы на него ответили сегодня.

Освободившееся при этом уходит не в покой и не в настроение.

Оно уходит в **интерес**.

Человек замечает, что впервые за годы ему любопытно, чем он займётся, — не тревожно, а любопытно.

Что он стал слышать, к чему тянет по-настоящему, а к чему тянуло по договору.

Это и есть внимание, годами стоявшее на удержании чужого ответа.

Кто ты в этот момент.

Не человек, который потерял смысл.

Тот, кто впервые остался без заимствованного ответа — и потому впервые может увидеть свой.

Прибор не сломан. Просто исчезла линия, по которой ты выравнивался, и теперь смотреть надо не на ощущение, а на показания.

Что из того, чем я занят на этой неделе, я делал бы, даже если бы этого никто не увидел?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых мастерских было правило, которое ученики нарушали чаще всех остальных.

Сосуд не открывают.

Когда работа входила в срединную стадию — ту, где прежнее уже разошлось, а новое ещё не проявилось, — сосуд запечатывали и не трогали.

Не заглядывали. Не мешали. Не проверяли, идёт ли дело.

Ученику это казалось суеверием. Ему говорили: работа идёт. Он смотрел на сосуд и не видел ничего.

Ничего не происходило — так это выглядело.

И рано или поздно он открывал.

Не из глупости. Из тревоги: ему нужно было убедиться, что он не теряет времени зря.

И работа портилась.

Не потому, что мастер наложил запрет и запрет был нарушен, а по причине совершенно земной: **срединная стадия чувствительна к условиям, а всякая проверка есть изменение условий**.

Открыл — впустил воздух. Поднял — сбил осадок. Посмотрел — остудил.

Стадия, о которой шла речь, называлась чернотой.

Мастера описывали её без всякого восторга: тёмное, невнятное, ни на что не похожее вещество, в котором не видно ни

следа будущего порядка.

И при этом единственное, о чём они говорили с уверенностью: без неё дальше не бывает.

Ни одна работа не шла от прежней формы к новой напрямую.

Но и гордиться чернотой не полагалось.

Ученик, объявивший её высокой стадией и оставшийся в ней жить, вызывал у мастеров не уважение, а усмешку.

Чернота — не достижение. Это участок пути, у которого есть только одно достоинство: он проходится.

И два правила стояли рядом, не споря друг с другом.

Не пугайся того, что ничего не видно, — и не открывай сосуд, чтобы проверить.

ЗАКРЫВАЮЩИЙ УЗЕЛ

Итак, пятый уровень.

Пока жизнь несёт, вопроса «зачем» не возникает: направление приходит вместе с внешним условием.

Ответ, который у человека был, чаще всего собран из чужого материала — среды, ожиданий и решений, принятых в обстоятельствах, которых больше нет.

Он работал, пока было топливо. Ложный путь — не грех, а то, что держалось не на тебе, а на твоём состоянии.

Когда шум стихает, гул несоответствия становится слышен, и потому разлом приходит не в тяжёлое время, а после него.

Пропадает не зрение, а видимая линия, по которой человек выравнивался; внутреннее чувство в этих условиях выдаёт показания, которым нельзя верить.

Механизма мы пока не знаем и не выдумываем его. Тяжесть при этом ничего не доказывает: разлом — положение, а не заслуга.

Место, оставшееся пустым, занимают три подделки: срочность, роль и вынесенное в будущее «потом». Все три работают одинаково — делают вопрос неслышным.

Настоящее выдерживает паузу. Подделке пауза противопоказана.

Само событие пусто. «Я не знаю, зачем» окрашивается либо в утрату — и тогда человек ищет, где оно было, — либо в освободившееся место, и тогда он смотрит, что сюда просится.

Самая уважаемая форма борьбы здесь — срочный поиск нового ответа. Ослабить хватку значит не перестать искать, а перестать искать немедленно.

Необратимое выдерживает паузу; верное решение через две недели остаётся верным. Руль при этом всё время в руках человека, и поступки его.

На вопрос «зачем» не отвечают словами. Им живут, и ответ собирается по дороге, а не находится до начала пути.

А в срединной стадии не суетятся: держат условия, ведут запись и не открывают сосуд, чтобы проверить, идёт ли работа.

Но у этой главы есть предел, и он обнаруживается быстро.

Всё сказанное объясняет, **почему** исчез прежний ответ, — и ничего не говорит о том, что делать, когда вместе с ответом исчезает и сама тяга.

Потому что вопрос «зачем» человек хотя бы задаёт.

А бывает состояние, в котором и вопроса нет.

Не больно, не пусто, не страшно. Просто **ничего не хочется** — ни прежнего, ни нового, ни даже понять, что происходит.

Люди боятся этого сильнее любой ночи с вопросом, потому что здесь исчезает то, чем они привыкли себя вытаскивать.

И вот вопрос, с которого начнётся следующая глава.

Что происходит с человеком, когда уходит не смысл, а само желание?

ГЛАВА 10 · КОГДА УХОДИТ ЖЕЛАНИЕ

Суббота, и у человека впервые за долгое время нет ни одного обязательства.

Он ждал этого дня недели три.

Просыпается поздно, варит кофе, садится к окну — и обнаруживает, что заняться ему нечем.

Не в том смысле, что дел нет. Дел полно.

В том смысле, что **ни одно из них не тянет**.

Он перебирает в голове список того, что раньше было наградой. Поехать за город. Позвать друзей. Сесть за то самое, отложенное. Купить что-нибудь себе.

Каждый пункт он мысленно примеряет — и откладывает. Не потому, что не хочется именно этого, а потому, что не хочется **никак**.

И вот тут приходит первая мысль, из-за которой написана эта глава.

«Со мной что-то не так».

Он ещё не знает, что это самая дорогая ошибка на всём уровне смысла.

Потому что ушло не то, о чём он подумал.

10.1. Что именно ушло

Начнём с точности, потому что здесь всё решает одно различение.

Человек говорит: «я ничего не хочу».

Но если разобрать эту фразу, внутри неё окажутся три совершенно разные вещи, и уходит из них обычно только одна.

Первое — способность хотеть. Она никуда не девается. Человек по-прежнему хочет пить, когда жарко, и хочет тишины, когда шумно.

Второе — интерес. Он тоже жив, просто стал тихим: человек всё ещё дочитывает статью до конца, всё ещё останавливается посмотреть, как работает чужая машина.

Третье — тяга. Вот её и нет.

Тяга — это не желание. Это **сила, с которой тебя куда-то тащит**.

Разница видна на простом: желание отвечает на вопрос «что», тяга — на вопрос «насколько сильно».

Годами человек жил при высокой тяге и незаметно принял её за себя.

Он думал, что он — тот, кто рвётся. Кто загорается. Кто не может усидеть.

А теперь тяга упала — и человеку кажется, что исчез он сам.

Не исчез. Просто впервые за много лет он **виден без тяги**, и это непривычное зрелище.

10.2. Из чего была сделана прежняя тяга

Теперь главное, и оно неприятное.

Сильная тяга — не признак живости. Это чаще всего **признак нехватки**.

Тянет туда, где чего-то не хватает. Чем сильнее не хватает, тем сильнее тянет.

Разберём, из чего у большинства людей была собрана та тяга, которая сейчас ушла.

Первое — доказательство.

Хотелось не вещи, а того, что вещь про тебя скажет. Не должности, а того, что должность отвечает на старый вопрос, заданный не тобой.

Пока вопрос стоял, тянуло сильно. Вопрос закрылся — и тяга кончилась вместе с ним.

Второе — побег.

Хотелось не туда, а **оттуда**. Из вечера, который нечем занять. Из разговора, который не хочется вести. Из состояния, которое неудобно чувствовать.

Такая тяга самая мощная и самая быстрая. Она вообще не про цель, она про то, чтобы не оставаться на месте.

Третье — срок.

Хотелось, потому что горело. Дедлайн, обещание, чужое ожидание, «сейчас или никогда».

Убери срок — и окажется, что тянуло не дело, а его срочность.

Четвёртое — сравнение.

Хотелось потому, что у кого-то это есть. Тяга здесь заёмная целиком: она включается от чужой ленты и гаснет, когда перестаёшь смотреть.

Ни одно из четырёх не подлое. Всё это работало и всё это несло человека годами.

Но у всех четырёх общее свойство, и оно объясняет сегодняшнюю субботу.

Ни одна из этих тяг не была про то, чего человек хочет. Все четыре были про то, чего он не выдерживает.

Снимите напряжение — и тяга исчезнет. Не потому, что человек угас. Потому, что **исчезла нехватка, которая её создавала**.

10.3. Сухое русло

Теперь образ, ради которого написана эта глава.

Есть реки, которые пересыхают.

Не катастрофа, не бедствие — просто вода ушла, а русло осталось.

И если посмотреть на такое русло сверху, видно поразительное: **вся форма цела**.

Изгибы. Отмели. Береговая линия. Камни, обкатанные ровно так, как их обкатывала вода. Мост стоит на месте.

По руслу можно прочитать всю реку — где она разгонялась, где разливалась, куда упиралась. Форма помнит течение точнее, чем помнило бы само течение.

Нет только воды.

Так вот, жизнь человека в этот период выглядит именно так.

Расписание цело. Маршруты целы. Контакты, привычки, ритуалы, подписки, планы на год — всё стоит на своих местах.

Всё это когда-то **вырезала тяга**, как вода вырезает русло: он ходил туда, потому что тянуло, и от повторения появилась форма.

А теперь тяги нет, и форма стоит пустой.

Отсюда странное ощущение, которое люди описывают почти одинаково: «я делаю всё то же самое, но как будто не я».

Это точное наблюдение. Форму делает **не** тот, кто по ней идёт. Форму сделало течение, которого больше нет.

И вот здесь возникает главное искушение всей главы.

Человек смотрит на пустое русло и решает, что его надо **наполнить**.

10.4. Вёдрами не наполняют

Способ, которым это делают, у всех один.

Заставить себя.

Взять волю и вылить её туда, где раньше текло само: составить план, поставить будильник, пообещать себе, объявить друзьям, начать с понедельника.

Это и есть попытка наполнить русло вёдрами.

Скажем честно: **это работает.** Дня три, иногда неделю.

Человек действительно встаёт, действительно идёт и действительно делает.

И всё это время он тратит на движение то, что раньше тратить не приходилось: течение несло само.

Потом ведро становится тяжёлым, и он бросает.

А дальше самое разрушительное во всей главе — вывод, который он из этого делает.

«Значит, я слабый».

Он не слабый. Он пытался физически невозможное: **сила не заменяет тягу**.

Вода в русле — это не результат усилия. Это результат **условий**: где-то выше пошёл дождь, где-то стаял снег, где-то перестали отводить.

Тягу нельзя выдавить. Её можно только **дождаться, создав условия**, — и это совсем другая работа, гораздо более скучная.

Но у попытки наполнить русло вёдрами есть последствие похуже усталости.

Пока человек качает воду, он **не смотрит на форму**.

А форма — это единственное, что сейчас можно прочитать. Она показывает, куда его несло раньше и почему.

Именно в пустом русле впервые видно, какая часть жизни была вырезана его собственным течением, а какая — прокопана снаружи, лопатой, по чужому проекту.

Пока текло, эту разницу увидеть было невозможно. Вода одинаково заполняет и то и другое.

10.5. Почему это читается как поломка

Стоит объяснить, откуда берётся такой ужас, потому что сам по себе он ничего не измеряет.

Человек всю жизнь мерил себя **по тяге**.

Это удобная мера: она не требует размышлений и всегда под рукой. Тянет — значит живой. Не тянет — значит что-то случилось.

Мера работает ровно до того дня, когда тяга падает не от беды, а от снятия нехватки.

Тогда прибор показывает ноль, а сломанного нет.

Здесь эта книга обязана повторить своё правило, потому что на этом уровне его нарушают чаще всего.

Показания — не положение.

«Мне ничего не хочется» — это показание. Оно верное: действительно не хочется.

А вот вывод «со мной что-то не так» — уже не показание. Это **история**, и она пришла из привычки мерить себя тягой.

И ещё одна причина, по которой пустота пугает сильнее, чем должна бы.

Тяга была **обезболивающим для скуки**.

Пока тянет, время всегда занято, и человек ни разу за годы не оставался наедине с обычным, ничем не заполненным

часом.

Первый такой час после многих лет переносится тяжело — не потому, что он плохой, а потому, что навык в нём находиться не тренировался ни разу.

10.6. Что при этом осталось целым

Теперь проверка, которая снимает половину страха, и её стоит проделать честно.

Ушла тяга. Посмотрим, что не ушло.

Способность делать — цела. Человек ходит на работу, водит машину, готовит еду, отвечает на письма. Всё это он выполняет ровно так же, как выполнял год назад.

Способность чувствовать — цела. Он смеётся над шуткой, раздражается в очереди, радуется, когда приходит близкий.

Способность различать — цела. Он по-прежнему точно знает, чего не хочет; и заметь, это знание сейчас острее, чем когда-либо.

Складываем: не работает ровно один узел — **тянущее**. Всё остальное в порядке.

Это важно, потому что «ничего не хочу» звучит как приговор всему человеку, а на деле описывает одну функцию из многих.

И здесь придётся сказать то, что честная книга обязана говорить.

Мы не знаем механизма.

Не знаем, что именно и на каком уровне меняется, когда у человека падает тяга после снятия долгого напряжения.

Известно, что такие периоды описаны множеством людей. Известно, что они проходят. Известно, что после них люди часто выбирают иначе, чем выбирали до.

А схемы, которую можно было бы нарисовать одной картинкой, у нас нет, и эта книга её не нарисует.

Зато можно наблюдать. И то, что дальше, — наблюдения, а не объяснения.

10.7. Четыре способа сделать вид, что тяга есть

Пустое место человек терпит плохо, и вместо тяги в него быстро встают заменители.

Их четыре, и они узнаются по одному общему признаку — все требуют **добавки**.

Первый — острота.

Раз обычное не цепляет, человек берёт то, что цепляет сильнее: резче, громче, рискованнее, дороже.

Работает сразу и убедительно. И садит порог: завтра то же самое уже не цепляет, нужна следующая ступень.

Второй — сравнение.

Человек идёт смотреть на тех, у кого горит.

Это единственный способ занять место тяги, который выглядит как вдохновение, а работает как ток от чужой батареи: пока смотришь — тянет, отвернулся — гаснет.

Третий — назначенная цель.

Раз не хочется ничего, надо выбрать что-нибудь и захотеть по решению. Составить список, выбрать пункт, объявить его целью года.

Приём достойный, но цель, назначенная в пустом русле, всегда собрана из того, что было под рукой: чужие примеры, старые обрывки, ожидания близких.

Через полгода человек с удивлением обнаружит, что идёт к чему-то, чего не выбирал.

Четвёртый — шум.

Самый распространённый и самый незаметный. Не делать ничего, но не оставаться в тишине: лента, сериал, разговоры, новости, чужие драмы.

Он не мешает и никого не разрушает. Он просто делает так, чтобы пустое место **не было слышно**.

Различить настоящее и заменитель можно по тому же признаку, что и в прошлой главе, только здесь он звучит иначе.

Настоящее не требует увеличивать дозу. Заменитель требует всегда.

10.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что это ровно тот вопрос, на который я тридцать лет смотрел с другой стороны.

Я растил кристаллы.

И первое, что там выясняется: **вещество не растёт в равновесии**.

Если раствор находится в спокойном, уравновешенном состоянии, в нём ничего не происходит. Он может стоять так сколько угодно. Он полон, он не пуст, вещества в нём достаточно — а роста нет.

Рост начинается только тогда, когда в системе есть **избыток относительно её условий**. Пересыщение.

Тогда веществу некуда деваться, и оно начинает строить порядок.

А теперь то, из-за чего я об этом вспомнил.

Молодым я думал, что рост прекращается, когда вещество кончилось. Это оказалось неправдой.

Гораздо чаще рост прекращался **при полном растворе**: просто менялись условия, пересыщение снималось, и система приходила в равновесие.

Ничего не убыло. Всё есть. Расти нечему.

И вот чего я не умел тогда: заставить раствор расти нажимом.

Ни помешать сильнее, ни нагреть, ни добавить сверху — ничего из этого не запускает рост, а обычно портит то немногое, что уже собралось.

Работает единственное — **менять условия и ждать**. Медленно снять температуру. Дать испариться. Не трогать.

Тридцать лет спустя я всё чаще возвращаюсь к одному вопросу и не могу его закрыть.

Если система перестаёт расти не тогда, когда она опустела, а тогда, когда пришла в равновесие, — то что на самом деле происходит с человеком в тот период, который он называет «я ничего не хочу»?

10.9. Два русла на уровне желания

И здесь, как на всех уровнях до этого, сценария два, и оба нормальны.

Русло ровное.

Никакой пустоты. Человек замечает только, что у него **стало меньше срочного**.

Он всё так же берётся за дела, но перестал хвататься. Отпали две-три вещи, которые он тянул по инерции. Появилось время, которое раньше уходило непонятно куда.

Он не переживает потерю желаний. Он говорит: «перестал дёргаться».

Это полноценный отклик, а не «у меня не было настоящей перестройки». Просто заёмной тяги у него скопилось немного, и её уход не оставил дыры.

Русло с перестройкой.

Тяга уходит заметно и сразу. Пустая суббота, длинный вечер, «ничего не хочу» на несколько недель.

Это тяжело — тем более что снаружи повода не видно и объяснить некому.

Но имя у этого точное: **не угасание, а выравнивание**. Ушло то, что держалось на нехватке, а того, что держится на тебе, ещё не набралось.

Что общего.

В обоих случаях уходит заёмная тяга. Разница только в том, сколько её было и с какой скоростью она ушла.

Чего не бывает.

Не бывает, чтобы уход тяги сам по себе означал, что человек «выгорел» и дальше будет только так.

Пустое русло — это состояние русла, а не приговор реке.

10.10. Факт и история

Инструмент четвёртой главы работает здесь особенно чисто, потому что факты в этой области короткие и проверяемые.

Факт: мне сегодня ничего не хочется. **История:** я перегорел.

Факт: я не поехал на встречу, хотя раньше ездил всегда. **История:** я растерял всех друзей.

Факт: я третий месяц не открываю то, чем занимался десять лет. **История:** я предал своё дело.

Факт: у меня нет цели на год. **История:** я плыву по течению и деградирую.

Разница видна сразу, если посмотреть на длину.

Факт — про **сегодня** и про **конкретное**. История — про **всегда** и про **всего человека целиком**.

И ещё раз то, что уже было в прошлой главе, потому что здесь оно звучит громче.

История почти всегда сказана **не твоим голосом**.

«Перегорел», «деградирую», «плыву по течению» — это слова, которыми оценивали со стороны, и человек взял их себе, не проверяя.

Проверка простая: скажи историю вслух и спроси себя, чьей интонацией это произнесено.

Довольно часто выясняется, что интонация не твоя. И тогда становится странным, почему приговор выносит она.

10.11. Кто раскрашивает

Событие само по себе пустое, и это тот же закон, что работал на всех уровнях.

«Мне ничего не хочется» — не хорошая и не плохая новость. Это состояние дел, у которого нет своего цвета.

Цвет ему даёт наблюдатель, и вариантов здесь снова два.

Первый: сухость как поломка.

Было — не стало. Значит, сломалось. Значит, надо чинить, а если не чинится — значит, это уже навсегда.

Из этой окраски вытекает единственное действие: **давить**. Заставлять, подгонять, качать вёдрами и ругать себя за каждый несделанный пункт.

Второй: сухость как межень.

У рек это называют меженью — период низкой воды, который приходит каждый год и который никто не считает болезнью реки.

Вода не пропала. Изменились условия питания.

Из этой окраски вытекает совсем другое: **смотреть на форму и держать условия**. Не наполнять — а не мешать наполниться.

Событие одно и то же. Расход энергии — разный на порядок.

И сразу честная граница, потому что без неё это превратится в утешение.

Окраска не приносит воду. Она не создаёт тягу, не сокращает срок и не делает пустую субботу приятной.

Она меняет только одно — **чем ты занят в это время**: тратишь его на борьбу с собственным состоянием или на чтение собственной формы.

Первое отнимает силы и ничего не даёт узнать. Второе не отнимает и даёт.

Это не мантра. Это разница в расходе, и она заметна уже на второй неделе.

10.12. Громкость

Теперь то, что делает уход тяги долгим, хотя сам по себе он недолог.

Когда перестаёт цеплять обычное, человек начинает **прибавлять громкость**.

Не «хочу», а «хоть что-нибудь почувствовать». Крепче кофе, острее фильм, дальше поездка, резче разговор, больше дел на выходные.

Логика безупречная: если сигнал не слышен, надо усилить сигнал.

Но в этой системе усиление работает наоборот.

Чувствительность — величина не постоянная. Она **настраивается на тот уровень, который получает регулярно**.

Тот, кто год слушал на максимальной громкости, перестаёт слышать тихое. Не потому, что тихое исчезло, а потому, что прибор перенастроился под громкое.

И происходит то, чего человек совсем не ждал: **чем сильнее он гонится за ощущением, тем меньше остаётся тех, что доходят**.

Спустя несколько месяцев такой гонки он говорит уже не «мне ничего не хочется», а «меня вообще ничего не берёт», и это состояние он создал сам.

Отсюда единственная рекомендация этой главы, которая звучит как ничего не делать, а на деле требует выдержки.

Убавить громкость.

Не добавлять сильного, а какое-то время побыть при обычном: обычный день, обычная еда, обычный вечер, обычная скука.

Тихое возвращается первым — и почти всегда с той стороны, откуда его не ждали: не из большого, а из мелкого, которое человек годами не замечал, потому что оно не тянуло.

Именно так у большинства и появляется первая живая тяга: не как решение и не как озарение, а как случайно замеченное «а вот это, пожалуй, интересно».

10.13. Чего в сухом русле не делают

Правило паузы книга повторяет из главы в главу, и здесь у него своя, отдельная форма.

Не сносят форму.

В пустом русле особенно ясно, что вся эта жизнь была не тем: работа не та, город не тот, окружение не то, дело не то.

Ясность яркая, полная и совершенно убедительная — та самая, о которой предупреждала девятая глава.

И под неё рука тянется убрать всё сразу: уволиться, разъехаться, закрыть, раздать, стереть контакты.

Проверка та же, и она ничего не стоит.

Верное решение через две недели остаётся верным.

Но здесь к нему добавляется вторая половина, которой в прошлой главе не было.

Форма — единственное, что сейчас можно прочитать.

Снеся её сгоряча, человек теряет не «привычки». Он теряет карту собственного течения — ту, по которой только и видно, что было его, а что прокопано снаружи.

Поэтому в этот период форму **держат**, даже если она пустая.

Ходить на работу. Сохранять расписание. Отвечать людям. Не потому, что «надо тянуть», а потому, что скелет держит человека, пока нет мышц.

И третье, самое неудобное.

Отсутствие тяги — **не разрешение**.

Не разрешение не приходить, не звонить, не выполнять обещанное и быть тяжёлым для тех, кто рядом.

«Мне ничего не хочется» — честное описание состояния и никакая не индульгенция. Обязательства не спрашивают, есть ли у тебя сегодня тяга.

10.14. Чем желание отличается от воли

Осталось развести две вещи, которые в этом месте путают почти всегда, и от путаницы страдают обе.

Желание отвечает на вопрос «куда».

Воля отвечает на вопрос «как долго».

Это разные инструменты, и один не заменяет другой.

Воля не умеет создавать направление. Приложенная к пустому месту, она делает единственное, что умеет: **давит**.

Отсюда и вся усталость этого периода. Человек прикладывает волю к вопросу «куда», и она не отвечает, потому что не про это.

Но у воли есть работа, и в сухом русле она как раз огромная.

Держать условия.

Ложиться вовремя, когда никакого желания ложиться нет. Двигаться, когда неохота. Не хвататься за громкое. Не сносить форму. Не заполнять каждый час шумом.

Всё это — работа воли, и она скучная до зевоты. Ни одного героического поступка, ни одной истории, которую расскажешь друзьям.

Зато это ровно та работа, после которой вода приходит: не потому, что её заставили, а потому, что перестали мешать и создали, из чего ей взяться.

И вот вывод главы, который выглядит слабым, а снимает основную тяжесть.

Ты не обязан хотеть, чтобы делать. И не обязан делать, чтобы захотеть.

Первое — про то, что жизнь не останавливается на время межени.

Второе — про то, что тягу нельзя выработать деланием, как нельзя выработать воду хождением по сухому дну.

Между этими двумя и стоит вся эта глава.

10.15. Вектор: чем это записывать

Что делать в этом месте — не в смысле поступков, а в смысле того, куда смотреть.

Держать условия — и вести запись. Но запись здесь другая, чем в прошлой главе, и это важно.

В девятой человек записывал, **когда** приходил вопрос.

Здесь он записывает то, что почти невозможно вспомнить задним числом: **где за день хоть на минуту шевельнулось**.

Не «что я хочу». На этот вопрос сейчас нет ответа, и требовать его от себя бессмысленно.

А вот «что зацепило хоть на пять минут» — вопрос, на который ответ есть всегда, даже в самый пустой день.

Задержался у чужого разговора. Дочитал до конца, хотя мог не дочитывать. Свернул с маршрута посмотреть. Открыл и не закрыл сразу.

Одна строка в день. Без выводов, без оценок, без «значит, мне надо этим заняться».

Это самые слабые сигналы, какие бывают, и именно поэтому их надо писать: **они не выживают в памяти**.

Тяга большая помнится сама. Мелкое шевеление к вечеру уже стёрто, а к концу недели человек честно скажет, что не было ничего.

Через месяц такой записи открывается то, ради чего всё и затевалось.

Строки начинают **повторяться**.

Не одна большая цель, которую человек искал, а три-четыре темы, к которым его тянуло без всякого решения и без всякой пользы.

Это и есть первая вода в русле. Она приходит не потоком, а по капле, снизу, из грунта — и увидеть её можно только в записи.

И то, ради чего написана вся книга, здесь звучит особенно буквально.

Мы все — ходячие лаборатории. Прибор всегда с собой, он работает и в пустой день, и данные пишет непрерывно.

Никто не снимет эти показания за тебя: чужой опыт скажет, что бывает у людей, но не скажет, что шевельнулось у тебя в прошлый четверг.

Мой опыт — основание этой книги. Твоим он не станет и не должен.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с собственной пустотой, и у неё две формы.

Первая — **заставить себя хотеть**: составить план, поднять дисциплину, качать воду вёдрами и презирать себя каждый раз, когда ведро выпало из рук.

Вторая, менее заметная, — **презирать себя за нехотение**: считать пустоту личным браком, объяснять её ленью, слабостью и тем, что «раскис».

Обе выглядят как ответственное отношение к себе. Обе — борьба.

Расход у них одинаковый: и та и другая держат внимание на том, чего нет, и не оставляют его на то, что есть.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать заставлять и перестать себя оценивать, «ничего не хочу» перестаёт быть приговором и становится тем, чем является, — **низкой водой**.

С низкой водой можно жить. Она не требует, чтобы её немедленно подняли.

И освободившееся при этом уходит не в покой и не в лежание.

Оно уходит в **зрение**.

Человек впервые видит форму собственной жизни — ту самую, которую раньше скрывало течение.

Видит, что часть привычек была вырезана им самим, а часть прокопана снаружи и никогда ему не принадлежала.

Кто ты в этот момент.

Не человек, который перегорел.

Тот, у кого впервые за много лет **ничего не тянет** — и потому впервые можно разглядеть, куда его тянуло и кем это было устроено.

Русло не сломано. В нём просто нет воды, и это единственное, что про него сейчас известно.

Что за эту неделю задержало меня хотя бы на пять минут — без всякой пользы и без всякой причины?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров была фраза, которую ученики понимали ровно наоборот.

Природа не терпит принуждения.

Ученик слышал в ней утешение: значит, можно не усердствовать, значит, всё сделается само.

Мастер имел в виду другое, и разница стоила ученикам многих лет.

Он имел в виду, что **нажим не производит превращения**.

Сколько ни дави, ни грей сильнее положенного, ни мешай чаще — вещество не начнёт складываться в порядок оттого, что его торопят.

Единственное, чем мастер располагал, — **условия**: тепло, покой, чистота, время.

И вторая половина правила, без которой первая превращается в оправдание безделья.

Ожидание без условий — не работа, а простой.

Мастер, оставивший сосуд и ушедший, не «доверился природе». Он просто ушёл.

Разница между терпением и ленью проходит ровно здесь: терпение **держит условия и не дёргает**, лень не держит ничего и тоже не дёргает.

Со стороны они выглядят одинаково — оба сидят и ничего не делают.

А исход у них разный, и выясняется это через месяцы.

Форму жизни человек перестаёт заполнять первым.

Вторыми это замечают те, кто рядом.

И почти всегда раньше, чем он успевает объяснить.

ГЛАВА 11 · КОГДА СРЕДА СОПРОТИВЛЯЕТСЯ

Обычный семейный ужин, ничего особенного.

Человек говорит, что в эти выходные не поедет.

Он говорит это спокойно, без объяснений и без вызова — просто сообщает, как сообщают о погоде.

И за столом становится тихо.

Тише, чем должно быть от такой мелочи.

Кто-то переспрашивает. Кто-то поднимает брови. Кто-то говорит: «ну ты вообще стал другой».

И сказано это не как комплимент.

Человек в этот момент не понимает, что произошло.

Он не сделал ничего плохого. Он не отказал в помощи, не нарушил обещания, не начал спор.

Он всего лишь **впервые не сделал того, что делал всегда**.

А ощущение такое, будто он что-то сломал.

Он и сломал. Только не отношения.

Он изменил ритм, в котором эти люди с ним качались много лет.

11.1. Почему это застаёт врасплох

Первые уровни человек проходит внутри себя, и это создаёт иллюзию.

Среда стала мягче — его дело. Тело зашумело — его дело. Всплыло старое чувство — его дело. Разъехались мысли — тоже его.

Всё это можно пережить молча, никого не поставив в известность.

А потом перестройка доходит до того слоя, где человек не один.

И выясняется вещь, к которой почти никто не готов: **изменения одного человека — это событие в жизни нескольких.**

Не потому, что он важная фигура. Потому, что близкие люди — не зрители.

Они **соединены** с ним, и любое изменение его хода передаётся им напрямую.

Отсюда и растерянность на том ужине.

Человек думал, что делает выбор про свои выходные.

А сделал ход в системе, где у каждого была своя часть, устроенная под его прежний.

11.2. Общая балка

Теперь образ, ради которого написана эта глава. Он старый — ему больше трёхсот лет.

Один голландский часовщик держал в комнате двое маятниковых часов. Они висели на одной деревянной балке.

Он заметил странное: как бы он их ни запускал, через несколько часов маятники приходили к согласованному ходу.

Не примерно. Точно.

Разведёшь их руками — и они снова сползутся к общему ритму.

Часовщик проверил и понял, где связь. Не в воздухе, не в совпадении, не в мистике.

В балке.

Каждый маятник, качаясь, отдавал в опору крошечный толчок. Опора передавала его соседу. Толчки складывались, и через сотни качаний двое часов приходили к одному ходу.

Ни один из них не «подчинялся» другому. Просто у них была общая опора.

Так вот, люди, живущие рядом, висят на одной балке.

Балка — это быт, деньги, расписание, привычные роли, договорённости, которых никто вслух не заключал.

И через эту балку у них годами шла синхронизация.

Кто-то раньше ложится — второй подстроился. Кто-то заводится — другой гасит. Один тянет, другой придерживает.

Никто это не проектировал. Оно **сложилось**, как складывается ход у двух часов на общей опоре.

И вот теперь один маятник меняет период.

Не назло. Просто у него изменилась длина подвеса.

Что делает система? Ровно то, что делала всегда: **передаёт толчки, пытаясь вернуть общий ход**.

Это и есть то, что человек ощущает как сопротивление среды.

Не заговор. Не предательство. Не «они меня не поддерживают».

Автоматика связи, которая много лет работала на него — и работает точно так же сейчас, только теперь против его нового хода.

11.3. У каждого рядом была твоя роль

Чтобы понять силу этого отклика, надо увидеть неприятное.

Твоя прежняя форма была **чужим инструментом**.

Не в дурном смысле. Люди рядом опирались на то, что ты предсказуем, и строили свою жизнь на этой опоре.

Посмотрим на роли, которые чаще всего оказываются несущими.

Тот, кто всегда согласится.

На нём стоит вся лёгкость планирования у остальных. Его согласие не обсуждают, его закладывают в расчёт заранее.

Он говорит «нет» один раз — и у нескольких людей рассыпается календарь.

Тот, кто вытянет.

Финансово, организационно, эмоционально. Он — резерв системы.

Пока резерв есть, никто не проверяет, хватает ли собственных сил. Резерв уходит — и проверять приходится всем.

Тот, кто заводит.

Он приносит энергию. С ним не бывает скучно, при нём остальным не нужно самим искать тягу.

Он затихает — и в компании впервые становится тихо, и эта тишина всем не нравится.

Тот, кто всегда виноват.

Самая тяжёлая роль и самая ценная для системы: пока есть, на кого списать, никому не нужно смотреть на себя.

Он перестаёт брать вину — и напряжение, которое годами утекало в него, остаётся внутри системы и начинает искать другой выход.

Тот, кто держит настроение.

Он первым замечает, что назревает, и первым разряжает: шуткой, уступкой, разговором.

Он перестаёт разряжать — и все впервые узнают, как выглядит их совместное напряжение без посредника.

Теперь сложи это.

Когда человек меняется, у нескольких людей **одновременно перестаёт работать то, на что они опирались**.

И реагируют они не на его новизну. Они реагируют на свою внезапную нагрузку.

11.4. Пять форм отклика

Отклик среды выглядит по-разному, но набор у него небольшой. Пять форм, и они узнаются мгновенно, если знать, что смотреть.

Первая — тревога, одетая в заботу.

«Ты какой-то не такой в последнее время». «Мы за тебя переживаем». «Может, тебе просто отдохнуть».

Это самая мягкая и самая липкая форма. С ней невозможно спорить: она произнесена из любви, и она действительно из любви.

Только беспокоятся здесь не о тебе, а о **сбое привычной картины**, — и разницу почти никто не различает, включая говорящего.

Вторая — обесценивание.

«Опять новое увлечение». «Ну-ну, посмотрим, надолго ли тебя хватит». «Ты уже это проходил».

Приём точный: он не запрещает, он **лишает вес**. Если то, что с тобой происходит, несерьёзно, то и менять ничего не надо.

Третья — обострение.

Внезапный конфликт на пустом месте. Претензии из позапрошлого года. Разговор, который вспыхивает так, будто его давно ждали.

Это самая непонятная форма: снаружи кажется, что человек испортил отношения своим изменением.

На деле система пробует **вернуть его в узнаваемое состояние** — а быстрее всего человек становится прежним в ссоре. В ссоре все играют роли, которые знают наизусть.

Четвёртая — холод.

Не скандал, не претензия. Просто стало меньше звонков, меньше приглашений, короче ответы.

Никто ничего не объявляет, и предъявить нечего. Но контур, в котором ты жил, тихо сузился.

Пятая — приглашение назад.

Самая теплая и самая коварная. Тебе предлагают ровно то, от чего ты только что отошёл, и предлагают по-доброму.

Тот же круг, тот же вечер, тот же сценарий, та же роль — и все рады тебя видеть.

Это не ловушка. Это система, которая честно предлагает единственное место, где у неё для тебя есть стул.

Общий признак всех пяти — один, и он снимает половину боли.

Ни одна из этих форм не направлена против тебя лично. Все пять направлены на возвращение прежнего хода.

11.5. Никто здесь не злодей

Теперь самое важное в главе, и на этом месте её легче всего испортить.

Из всего сказанного напрашивается удобный вывод: я расту, а они меня тянут назад.

Вывод неверный, и он дорого стоит.

Люди рядом не тянут назад. Они **держат ритм**, в котором держались сами.

У любой системы, которая долго живёт, есть привычная величина, к которой она возвращается.

Дом, где стоит термостат, не «любит» двадцать два градуса. Он просто устроен так, что при отклонении включает то, что вернёт двадцать два.

Никакой воли, никакого умысла, никакой оценки. Автоматика возврата.

В человеческой связи такая же уставка есть всегда: привычная дистанция, привычный тон, привычное распределение — кто уступает, кто решает, кто звонит первым.

Она держалась годами и не обсуждалась ни разу.

И когда один меняет своё значение, у остальных **включается то, что раньше всегда возвращало равновесие**.

У этого отклика есть даже имя — те, кто наблюдал семьи как системы, называют его просто **реакцией возврата**.

Но здесь надо сказать вторую половину, иначе получится, что люди — механизмы.

Они не механизмы.

Тот, кто говорит тебе «ты стал другим», в эту минуту **испуган**, и испуг у него настоящий.

Он не знает, чем ты станешь и останется ли в этом новом месте для него.

Он не может сформулировать это словами, и вместо «мне страшно, что я тебя теряю» произносит «ну ты вообще изменился».

Услышь под второй фразой первую — и половина конфликта этой главы гаснет, не начавшись.

11.6. Что здесь известно, а что нет

Книга обязана держать границу знания, и на социальном слое она проходит вот здесь.

Известно — и это видит кто угодно на своём опыте, — что изменение одного человека вызывает отклик у тех, кто с ним связан.

Известно, что отклик приходит не сразу: сначала система какое-то время не замечает, потом реагирует резко.

Известно, что через несколько месяцев картина обычно расслаивается: часть связей подстраивается, часть остывает, часть остаётся ровно такой же.

А вот дальше начинается то, чего мы **не знаем**.

Не знаем, отчего одни близкие подстраиваются за недели, а другие не подстраиваются годами.

Не знаем, что делает связь способной пережить изменение одного из двоих. Опыт, возраст, глубина — ни один из очевидных ответов не выдерживает проверки: рвутся долгие связи, выдерживают короткие.

И у нас нет способа заранее сказать человеку, кто останется.

Здесь книга говорит прямо: **этого никто не знает, и я не знаю тоже**.

Всё, что дальше, — наблюдения. Не механизм, не прогноз, не схема.

11.7. Три хода, которые не работают

Получив первый отклик среды, человек почти всегда делает один из трёх ходов. Все три понятные, и все три дорогие.

Первый — объяснить.

Самый естественный. Раз меня не понимают, надо рассказать: что происходит, почему я так, что я читал, что понял, к чему иду.

Человек садится и объясняет — вдохновенно, честно, подробно.

И получает эффект, обратный ожидаемому.

Потому что объяснение слышится не как объяснение. Оно слышится как **«ты живёшь неправильно, а я нашёл правильно»**.

Даже если ни одного такого слова не сказано.

Чем больше огня в голосе, тем сильнее у слушающего ощущение, что его сейчас будут переделывать. И он защищается — не от идей, а от переделки.

Так изменение человека превращается в спор о том, кто прав, и уходит в песок.

Второй — выжечь.

Противоположный ход, и приходит он обычно после первого.

Раз объяснить нельзя, значит, люди не те. Убрать всех, кто тянет назад: круг, привычки, звонки, дом, город.

Ход выглядит решительным и даже здоровым.

Но сделан он в состоянии, о котором предупреждали две прошлые главы: ясность в перестройке яркая и **необязательно верная**.

И у него есть свойство, о котором не думают заранее: **связи рвутся быстро, а собираются годами**.

Человек, выжегший среду, оказывается на пустом месте ровно в тот период, когда ему меньше всего нужна пустота

вокруг.

Третий — спрятаться.

Самый тихий и самый распространённый.

Человек перестаёт говорить о том, что с ним происходит, и продолжает играть прежнюю роль на людях.

Снаружи всё ровно. Никто не тревожится, никто не спорит, балка не дрожит.

Плата за это одна, и она высокая: **двойная жизнь стоит энергии** — той самой, которой в перестройке и так немного.

Держать два человека одновременно — прежнего для окружающих и настоящего для себя — дороже, чем пережить любой из пяти откликов.

И общее у трёх ходов вот что.

Все три исходят из одной посылки: **чтобы продолжать, мне нужно, чтобы среда согласилась**.

Именно эта посылка и неверна.

11.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что среду я изучал не на людях, а на веществе, и там она видна лучше.

Кристалл растёт не в пустоте. Он растёт **в растворе**, то есть внутри среды, из которой берёт материал.

И первое, чему тут учишься: среда не бывает нейтральной.

Она содержит не только то, что нужно. В ней всегда есть чужое — примеси, посторонние частицы, вещества, попавшие туда не по твоей воле.

Растущая грань разбирается с этим сама. Что-то она отбрасывает. Что-то захватывает и встраивает в себя, и тогда порядок получается с изъяном — иногда еле заметным, иногда таким, что вся форма идёт наперекос.

Но не это я вспомнил, когда думал об этой главе.

Я вспомнил другое, и оно долго меня удивляло.

Кристалл сам портит себе среду.

Растущая грань забирает вещество из ближнего слоя раствора. Забирает быстрее, чем оно успевает подойти издалека.

И вокруг растущей поверхности образуется тонкий слой, в котором вещества стало меньше, чем во всём остальном сосуде.

Обеднённый слой. Собственными руками.

Дальше происходит то, ради чего я это рассказываю: **рост замедляется — не потому, что вещества нет, а потому, что рядом с ним его временно нет**.

Раствор полон. У самой грани — пусто.

И чем быстрее кристалл растёт, тем гуще этот слой вокруг него и тем сильнее он себя тормозит.

Что с этим делали мы? Не давили и не грели.

Мы возвращали обмен. Медленное движение, перемешивание — ровно настолько, чтобы среда снова подходила к грани и уносила лишнее.

И вот вопрос, который я с тех пор ношу с собой.

Если всякий рост меняет ближнюю среду так, что она перестаёт его поддерживать, — то насколько верно, что среда вокруг меняющегося человека сопротивляется **ему**, а не тому изменению, которое он сам в неё внёс?

11.9. Два русла на уровне среды

Как и на всех уровнях, сценария здесь два, и оба нормальны.

Русло ровное.

Никакой драмы. Человек меняется, а близкие подстраиваются почти незаметно — сдвинулись расписания, поменялись темы, кто-то сам стал реже звать, и никто не обиделся.

Больше того: часть людей рядом меняется следом.

Это бывает чаще, чем принято думать. Балка передаёт толчки в обе стороны, и новый ритм иногда оказывается для системы удобнее прежнего.

Такому человеку кажется, что «главы про сопротивление» не про него, и он прав. У него среда не тянула — она пошла следом.

Русло с сопротивлением.

Отклик приходит сильный: все пять форм по очереди, а иногда и одновременно.

Это тяжело — тем более что снаружи опять не видно повода. Ничего не случилось. Никто не поступил плохо. А связь скрипит.

Такой период выматывает больше телесного, потому что бьёт по тому, чем человек лечит любую тяжесть, — по опоре на близких.

Что общего у двух русел.

В обоих система реагирует. Разница только в силе отклика и в том, сколько ролей на человеке висело.

Чем больше он держал за других, тем громче отклик. Это не проклятие, это арифметика.

Чего не бывает.

Не бывает, чтобы серьёзное изменение человека прошло **совсем незамеченным**.

Если вокруг вообще ничего не шелохнулось, стоит проверить не среду, а масштаб изменения. Возможно, оно пока целиком в голове.

11.10. Факт и история

Инструмент четвёртой главы на этом уровне нужен как нигде, потому что здесь у истории есть готовый виноватый.

Факт: он не позвонил в эти выходные. **История:** он отвернулся от меня, потому что я меняюсь.

Факт: сестра сказала «ты стал другим». **История:** семья меня не принимает.

Факт: меня не позвали в пятницу. **История:** меня вычеркнули из круга.

Факт: разговор кончился ссорой. **История:** мы больше не близки.

Признак тот же, что и раньше: факт короткий и про конкретное, история длинная и про всё сразу.

Но на социальном слое у истории есть вторая, особенная черта, и её надо назвать отдельно.

История всегда назначает роли.

В ней немедленно появляются те, кто «не поддерживает», «не понимает», «тянет вниз». То есть живые люди превращаются в персонажей с функцией.

И как только это произошло, разговаривать становится не с кем: с персонажем не разговаривают, персонажа либо перевоспитывают, либо вычёркивают.

Поэтому здесь у различения есть прямая, немедленная цена.

Пока у тебя факт — у человека рядом остаётся возможность повести себя иначе.

Как только у тебя история — он уже осуждён, и вести себя иначе ему бессмысленно: приговор вынесен заранее.

И ещё одно слово, о котором стоит сказать прямо.

Есть удобный ярлык, который в такие месяцы приклеивается легко и снимает всю сложность разом.

Эта книга его не использует. Не из вежливости, а потому, что он **не описывает, а закрывает**: назвав человека ярлыком, ты больше не узнаешь о нём ничего нового.

Описывать поведение — можно и нужно. Выдавать людям приговоры одним словом — инструмент не исследователя.

11.11. Кто раскрашивает

Событие снова пустое, и снова весь расход решает окраска.

Факт: близкие реагируют на твоё изменение. Сам по себе он не хороший и не плохой.

Первая окраска приходит сама, без спроса.

Сопротивление как предательство.

Я меняюсь к лучшему — а они против. Значит, им нужен был прежний я, удобный. Значит, любви не было, было использование.

Из этой окраски вытекает ровно одно действие: **воевать**. Доказывать, обижаться, наказывать холодом, вести счёт.

Расход колоссальный. Результат нулевой: система, которую атакуют, сжимается и держит уставку ещё крепче.

Вторая — сопротивление как инерция массы.

Ты изменил ход. Всё, что с тобой связано, имеет вес — и вес не поворачивает мгновенно.

Отклик тут означает не «они против», а «связь ещё живая и передаёт нагрузку».

Из этой окраски вытекает другое: **держать свой ход и дать среде время**. Не убеждать, не воевать, не убегать — продолжать.

Событие одно и то же. Разница в том, воюешь ты полгода или живёшь эти полгода.

И сразу честная граница, без которой это станет утешением.

Окраска не делает близких другими людьми. Она не отменяет холода, не возвращает ушедших и не превращает конфликт в тепло.

Она меняет одно: **остаёшься ли ты в разговоре или уже ведёшь войну**.

В разговоре у связи есть шанс. В войне — нет ни у какой.

И вторую половину надо сказать не менее прямо, иначе выйдет проповедь терпения.

Часть связей действительно держалась на твоей прежней роли. Она не переживёт того, что роли больше нет.

Это не поражение и не чья-то вина. Так бывает, и об этом — предпоследний раздел главы.

11.12. Хватка на этом уровне

Хватка здесь имеет очень конкретную форму, и распознаётся она по одной фразе внутри головы.

«Они должны понять».

За этой фразой стоит требование, которого человек обычно в себе не замечает: чтобы продолжать меняться, ему нужна санкция среды.

И пока он её ждёт, он делает две дорогие вещи одновременно.

Он **тянет** — доказывает, аргументирует, приносит подтверждения, ищет союзников.

И он **сверяется** — после каждого шага проверяет по лицам, одобрено ли.

Обе занимают ровно ту энергию, которая нужна на сам процесс.

Разжать хватку здесь — не значит перестать любить и не значит закрыться.

Это значит **перестать требовать, чтобы твой процесс был кем-то утверждён**.

Разница видна в мелочи: человек с хваткой рассказывает о себе, чтобы его одобрили. Человек без хватки — просто живёт, а рассказывает, если спросят.

И происходит любопытное, что подтверждает почти каждый, кто это прошёл.

Как только исчезает потребность в одобрении, отклик среды слабеет.

Не потому, что люди передумали. Потому, что исчез толчок: ты больше не дёргаешь балку, требуя ответа, и она перестаёт дрожать.

Спорить не с кем — и спор сам собой кончается.

Сюда же одна практическая мелочь, которая стоит целого раздела.

Не всё, что с тобой происходит, обязано быть **рассказано**.

Молчание о процессе — не ложь и не отдаление. Иногда это единственный способ дать процессу дозреть, не растащив его на объяснения.

11.13. Чего в этом месте не делают

Правило паузы книга повторяет из главы в главу. На социальном слое у него самая жёсткая форма, потому что здесь необратимое делается за один вечер.

Не рвут связи в разгар отклика.

Проверка прежняя и ничего не стоит: **верное решение через две недели остаётся верным**.

Связь, из которой действительно пора выйти, через две недели никуда не денется. А решение, принятое в горячке ужина, назад не отыгрывается.

Не назначают близких врагами.

Ты сейчас в состоянии, где ясность яркая. В этом состоянии особенно легко увидеть, что все вокруг «спят», а ты один проснулся.

Такой взгляд решает мгновенную задачу — объясняет боль — и создаёт долгую: он делает тебя одиноким внутри собственной семьи задолго до того, как кто-то реально ушёл.

Не тянут за собой.

Самая частая ошибка, и делается она из лучших побуждений: раз мне помогло, надо и им.

Человек начинает раздавать книги, ссылки, советы и практики тем, кто его об этом не просил.

Это не поддержка, это **перевод собственного процесса на других**. И среда откликается на него сильнее, чем на любое твоё изменение: одно дело — ты меняешься, другое дело — ты меняешь их.

Не требуют мгновенного признания.

Люди рядом видят не то, что ты чувствуешь, а то, что ты делаешь. Им нужно время, чтобы новое поведение перестало быть новостью.

Обычно им нужно его больше, чем тебе кажется, — и почти всегда меньше, чем ты боишься.

И не превращают перестройку в разрешение.

То, что с тобой сейчас происходит, — не индульгенция быть тяжёлым для тех, кто рядом.

«Я в процессе» не отменяет обещаний, не оправдывает резкости и не даёт права уйти в себя, оставив на других всё, что вы несли вместе.

Это то же правило, что было в прошлой главе, только теперь оно касается не тебя одного.

11.14. Где эта глава перестаёт действовать

Теперь то, что обязано быть сказано, иначе всё написанное выше можно применить туда, куда его применять нельзя.

Всё, о чём говорит эта глава, — про **инерцию связи**. Про людей, которые растеряны, испуганы, привыкли к прежнему тебе и реагируют неуклюже.

С такой средой работают терпением, временем и продолжением своего хода.

Но есть вещи другого рода, и они не описываются словом «сопротивление».

Там, где есть **прямая угроза**, где применяют силу, где человека ломают страхом, лишают воли и распоряжаются им как вещью, — речь идёт не о перестройке отношений.

Речь идёт о безопасности.

И здесь правило паузы **не действует**.

«Подожди две недели, посмотри, как ты будешь это видеть» — верный совет в разговоре о ролях и обидах. В разговоре о безопасности он неверен.

Различитель простой, и он не требует ни советчиков, ни объяснений.

Инерция шумит, но не ставит условий выживания.

Мама, которая обиделась на твой отказ приехать, — это инерция. Человек, при котором ты просчитываешь каждое слово, чтобы не стало хуже, — это другое.

Первое проходит. Второе не проходит от того, что ты станешь понятнее, мягче и терпеливее.

Эта книга не берётся решать за читателя, где он находится: у него больше данных, чем у любой книги.

Она только не позволяет одному разделу подменить другой.

Терпение к среде — не обязанность терпеть всё что угодно.

11.15. Вектор: чем это записывать

Теперь то же, что и на прошлых уровнях: куда смотреть и что записывать.

Здесь запись особенная, потому что память в отношениях врёт сильнее всего.

После тяжёлого разговора человек убеждён, что «всегда так было» и «все стали такими». Через неделю он не вспомнит ни одного исключения, хотя за эту неделю их было несколько.

Поэтому запись предельно скучная и предельно полезная.

Что было сказано и сделано — и что из этого я достроил.

Две строки, не больше.

Первая — факт: кто, что, когда. Дословно, без интонаций и без «он явно имел в виду».

Вторая — история: что я из этого вывел.

Разделять их в моменте почти невозможно, а на бумаге — легко: они просто выглядят по-разному.

И третье, самое ценное, чего почти никто не делает.

Записывать не только тех, кто откликнулся резко, но и тех, кто не откликнулся никак.

Потому что через месяц выяснится главное, ради чего всё это ведётся.

Сопротивление среды неравномерно.

В голове оно ощущается как сплошной фронт: все против. В записи фронта нет.

Есть двое, кто реагирует громко. Есть трое, кому вообще всё равно. Есть один, кто сказал одну фразу — а ты носишь её

третий месяц.

И есть, почти всегда, кто-то, кто принял новое молча и без единого слова, — и именно он в памяти не остался, потому что не создал шума.

Этого расслоения не увидеть изнутри реакции. Оно проявляется только в записи, за несколько недель.

И здесь снова то, ради чего написана вся книга.

Мы все — ходячие лаборатории. Своя среда есть только у тебя, и её отклик никто, кроме тебя, не измерит.

Мой опыт скажет, что такой отклик бывает и что он расслаивается. Он не скажет, кто именно рядом с тобой окажется тем, кто пошёл следом.

Это можно узнать одним способом.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт за признание, и у неё две формы.

Первая — **добиться понимания**: объяснять, доказывать, приводить доводы, пока близкие не согласятся, что ты прав.

Вторая — **обойтись без них**: назначить среду помехой, мысленно уйти вперёд и смотреть на своих людей сверху.

Формы выглядят противоположными, а держатся на одном: **пока меня не признали, я не могу продолжать**.

Обе стоят одинаково дорого. И обе, что важнее, делают процесс твоего изменения совместным предприятием, в котором у других есть право голоса.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать требовать одобрения и перестать назначать виноватых, отклик среды перестаёт быть событием и становится тем, чем является, — **инерцией связи**.

Инерцию не переспоришь. Её пережидают, продолжая своё.

А освободившееся уходит не в равнодушие.

Оно уходит в **слух**.

Ты впервые начинаешь слышать, что стоит за фразой «ты стал другим», — а стоит там, почти всегда, испуг человека, который не понял, останется ли ему место рядом с тобой.

С испуганным человеком разговаривают иначе, чем с противником. И часто именно этот разговор — единственное, что вообще было нужно.

Кто ты в этот момент.

Не отступник, которого не приняли свои.

И не проснувшийся среди спящих.

Тот, чьё изменение оказалось достаточно настоящим, чтобы его почувствовали другие. Отклик среды — не приговор твоему пути и не награда за него. Это подтверждение, что ты связан с живыми людьми.

Кто из моего окружения за этот месяц откликнулся громко, кто тихо, а кто не откликнулся вовсе — и что из этого я знаю точно, а что додумал?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров было правило, которое современному человеку кажется странным до неприличия.

О делании не говорят, пока оно идёт.

Работу не показывали, о ходе не рассказывали, ученикам запрещали обсуждать её на стороне.

Это принято считать любовью к тайне и цеховой закрытостью.

Отчасти так и было. Но у правила есть вторая причина, и она чисто рабочая.

Сосуд должен оставаться закрытым.

Всё, что происходит внутри, происходит при определённых условиях: своё тепло, свой покой, своё время.

Открой раньше срока — и уйдёт летучее, самое подвижное и самое ценное. Не потому, что кто-то помешал. Потому, что открытый сосуд не держит того, что в нём собиралось.

Мастера знали и третье, о чём говорили реже.

Рассказанное вслух **требует защиты**. А защищая, ты начинаешь доказывать; доказывая — тратишь на спор то, что предназначалось делу.

И вторая половина правила, без которой первая превращается в скрытность.

Закрытый сосуд — не запертая дверь.

Мастер не прятался от людей и не считал их помехой. Он ел с ними, работал рядом, отвечал на вопросы.

Он молчал не о себе — он молчал **о незаконченном**.

Разница между сокровенным и скрытным проходит ровно здесь: сокровенное молчит о процессе и открыто человеку, скрытное молчит обо всём и закрыто ото всех.

Со стороны они выглядят похоже.

А исход разный: из первого выходят с результатом и с людьми, из второго — с результатом и без людей.

Итак, среда шумит, а человек продолжает.

Он различает факт и историю, не тянет за собой и не требует одобрения.

Только кто в нём всё это делает?

Он же сам — внутри реакции, внутри обиды, внутри желания объясниться.

И всё-таки кто-то в нём стоит чуть в стороне и всё это видит.

Пора посмотреть, кто это.

ГЛАВА 12 · НАБЛЮДАТЕЛЬ

Сделаем одну вещь прямо сейчас, она займёт секунду.

Заметь мысль, которая идёт у тебя в голове.

Любую. Хоть вот эту — «какую ещё мысль».

Заметил?

Тогда вопрос, ради которого написана вся глава.

Кто заметил?

Секунду назад мысль была одна. Теперь их как будто две: сама мысль — и то, что её увидело.

И вот это второе не появилось только что.

Оно было, когда во второй части ломило тело. Было, когда поднялась старая обида. Было в тумане ментальных лесов, было в три часа ночи на разломе, было в пустую субботу и было за тем ужином, где стало тихо.

Всю книгу мы разбирали **содержание** — что именно с человеком происходит на каждом уровне.

Эта глава — о том, **в чём** оно происходит.

И это последний уровень части, потому что дальше уровней нет. Дальше есть тот, кто на них смотрит.

12.1. Два слоя, которые всю жизнь идут вместе

Начнём с наблюдения, которое каждый может проверить, не отходя от книги.

В любую секунду в человеке есть **содержание**: мысли, ощущения, настроение, шум дня.

Содержание меняется постоянно. За час его сменяется столько, что к вечеру не вспомнить и десятой части.

И есть второе — **то, для чего всё это происходит**.

Оно не имеет собственного содержания. У него нет ни цвета, ни настроения, ни мнения.

Его невозможно поймать напрямую, потому что оно и есть тот, кто ловит.

Но обнаружить его легко — по одному признаку.

Всё, что ты можешь **заметить**, — не ты.

Заметил мысль — значит, ты не эта мысль. Заметил боль — значит, ты не эта боль. Заметил, что раздражён, — и раздражение уже стало чем-то, что у тебя есть, а не тем, чем ты являешься.

Простая проверка, а следствие у неё огромное, и об этом — весь следующий раздел.

12.2. Быть состоянием и иметь состояние

Большую часть жизни человек не смотрит на свои состояния. Он **является** ими.

Пришла тревога — «я тревожный».

Пришла злость — «я злюсь на него, и это про него».

Пришла мысль «у меня не получится» — и она не обсуждается, потому что звучит не как мысль, а как сводка о реальности.

Разница между «я боюсь» и «во мне сейчас страх» кажется словесной.

Она не словесная.

В первом случае решать некому: есть только страх, и решает он.

Во втором есть страх — и есть тот, кто с ним что-то делает.

Тут работает вещь, которую хорошо знают те, кто занимается умом профессионально: **мысль, увиденная как мысль, перестаёт быть приказом**.

Она не исчезает. Она просто теряет ранг.

Была законом природы — стала одной из фраз, которые сегодня прозвучали в голове.

Есть старый способ это показать, и он до сих пор лучший.

Представь экран, на котором идёт фильм.

На экране — пожар, погоня, чья-то смерть, чей-то праздник. Экран при этом не обгорает, не намокает и не радуется.

Он не безразличен — он просто **то, на чём всё это показывают**.

Смени фильм — экран не изменится. Он один и тот же под любым содержанием, и именно поэтому на нём вообще возможно что-то показать.

И вот как это звучит в самой короткой формуле, к которой я пришёл за все годы:

Вы — не ваши боли, не ваши мысли и даже не ваши эмоции. Вы — то пространство, в котором они возникают и уходят.

Это не философия и не утешение. Это рабочее различение, у которого есть немедленное практическое следствие.

12.3. Картушка на подвесе

Теперь несущий образ главы, и он ровно про то, чего просила девятая.

Там мы говорили о полёте в облаках: линии горизонта не видно, внутреннее чувство равновесия начинает врать, и единственная инструкция — верить прибору.

Хорошо. А что это за прибор?

Возьмём старый судовой компас. Не стрелку на бумаге, а настоящий, корабельный.

Он устроен хитро: сама картушка — круг с делениями и магнитом — не закреплена жёстко. Она **подвешена в кольцах**.

Корпус может кренить как угодно. Корабль встаёт на волну, ложится на борт, зарывается носом.

А картушка при этом остаётся **в горизонте**.

Не потому, что она сильная. Не потому, что она сопротивляется качке.

Потому, что она подвешена так, что **качка её не разворачивает**.

Кольца поворачиваются, забирая на себя всё движение корпуса, — и до картушки оно не доходит.

Вот это и есть тот слой, о котором глава.

Он не борется со штормом. Он не отменяет крена. Он вообще не участвует в качке.

Он просто остаётся в горизонте, пока всё остальное качается, — и потому единственный может сказать, где север.

Теперь три вещи, которые компас **не** делает, и каждая снимает одно ложное ожидание.

Компас не успокаивает море. Наличие прибора не делает шторм тише ни на балл.

Компас не выбирает курс. Он показывает направление, но никуда не ведёт — вести приходится тебе.

И компас не заменяет корабль. Одной картушкой не плавают: она бесполезна без корпуса, парусов и человека у руля.

Всё то же самое верно про наблюдателя, и об этом — половина оставшейся главы.

12.4. Конец внутренней войны

Теперь главное практическое следствие, ради которого это различение вообще стоит того.

Пока ты **являешься** состоянием, с состоянием приходится воевать.

Гнать тревогу. Подавлять злость. Переубеждать себя. Доказывать себе, что справишься. Уговаривать себя не думать о том, о чём думается.

Это расход, и немаленький.

Мы называли его в первой части: держать несоответствие стоит энергии. Здесь он в самой чистой форме — тот же ручной тормоз, только на верхнем этаже.

Как только состояние видно со стороны, воевать становится **не с кем**.

Тревога приходит, разворачивается и уходит — как погода, если ей не мешать.

И вот тонкость, которую пропускают почти все.

Наблюдение — не способ избавиться от состояния.

Тот, кто наблюдает тревогу, **чтобы она ушла**, на самом деле не наблюдает. Он воюет, только вежливо.

И тревога это отлично чувствует: она никуда не уходит, потому что её по-прежнему не пускают.

Разница видна по одному вопросу, который стоит задать себе честно.

Я смотрю на это — или я смотрю на это, чтобы оно прекратилось?

Первое — наблюдение. Второе — борьба с закрытым забралом.

И расход у них ровно такой же разный, как между тем, чтобы стоять на палубе, и тем, чтобы руками удерживать мачту в вертикальном положении.

12.5. Почему это не открывалось раньше

Возникает законный вопрос: если этот слой был всегда, почему человек находит его только сейчас — на одиннадцатой главе собственного шторма?

Ответ простой и он объясняет устройство всей книги.

Он не появился. Он стал слышен.

Картушка была в подвесе всё время. Просто на палубе стоял такой грохот, что показания никто не смотрел.

Вспомним, чем мы занимались все предыдущие части.

Часть вторая: успокоили среду, разгрузили тело, разобрали архив, сняли напряжение с ума.

Часть третья: перестали держать чужой ответ на вопрос о смысле, перестали качать воду в сухое русло, перестали требовать санкции у среды.

Ни одна из этих глав не создавала наблюдателя.

Все они **снимали помехи**.

И это, если честно, единственное, что вообще можно сделать снаружи.

Ни одна практика, ни одна книга, ни одно вещество не выдаёт человеку присутствия — потому что выдавать нечего: оно уже есть.

Всё, что доступно, — убрать то, что его заглушало.

Дальше оно проявляется само, и обычно буднично, без всякой торжественности.

12.6. Четыре подмены

Здесь очень легко подменить понятие, и подмены дорогие. Назовём все четыре прямо.

Первая — безразличие.

«Я выше этого», «меня это не трогает», «я отпустил».

Наблюдатель не перестаёт чувствовать. Наоборот: чувствует яснее, потому что ничего не глушит.

Человек, который «выше этого», обычно не спокоен, а **отключён**. Отключение всегда стоит энергии и всегда прорывается позже — мы это разбирали в главе про эмоциональный архив.

Различитель: спокойный человек может подробно рассказать, что именно он чувствует. Отключённый не может — у него там пусто и глухо.

Вторая — отстранённость от жизни.

Из точки покоя не наблюдают за близкими, работой и болью со стороны. Из неё в них **участвуют**.

Разница только в том, что участие не превращается в утопание.

Тот, кто «наблюдает» свой брак вместо того, чтобы в нём быть, занят не присутствием, а бегством с хорошим названием.

Третья — роль.

Самая гладкая и потому самая незаметная.

Как только «наблюдатель» становится чем-то, чем можно **быть перед другими**, это уже не он, а новая конструкция из главы про ментальные леса — только построенная из самого духовного материала, какой нашёлся.

Признак роли всегда один: её видно.

Тихого человека узнают не по словам о тишине.

Четвёртая — покупка.

Это то, о чём книга обязана сказать прямо, раз уж она написана мной.

Присутствие не выдаётся ни одним веществом, ни одним предметом и ни одним курсом.

Что бы человек ни принял, ни купил и ни прошёл — оно не появится оттуда, потому что не появляется вообще: оно было всё это время.

Снаружи возможно ровно одно — **убрать помехи**: успокоить среду, разгрузить тело, разобрать архив, снять напряжение с ума.

Это немало. Это вся вторая часть книги.

Но помехи — не присутствие, и путать их нельзя даже в мелочи.

12.7. Действие из покоя

Дальше меняется способ действовать, и вот это уже заметно снаружи — в отличие от всего предыдущего.

Посмотрим, из чего люди обычно действуют.

Действие из тревоги суетливо и всегда чуть-чуть не вовремя: слишком рано, чтобы получилось, и слишком поздно, чтобы не переделывать.

Действие из «надо доказать» тяжёлое и дорогое: оно требует зрителя, а зритель редко смотрит.

Действие из пустоты вялое: оно кончается раньше, чем начинается результат.

Действие из покоя выглядит скучно и работает лучше всех.

Человек просто делает то, что нужно сделать. Без разгона, без внутренней речи, без сцены.

Со стороны это часто читают как уверенность.

Это не уверенность. Это **отсутствие помех**.

У такого состояния есть три признака, по которым его отличают от подделки.

Ты не спешишь и не тянешь. Дело начинается тогда, когда до него дошли руки, а не когда дожал страх.

Ты выдерживаешь чужое несогласие. Не переубеждаешь и не рушишься. Мнение остаётся мнением.

Тебе не нужно, чтобы это заметили. Ни у кого не выпрашивается подтверждение, что ты на правильном пути.

Три признака проверяются не в тишине, а в обычный вторник — там, где очередь, чужая ошибка и восемь дел до вечера.

12.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что к этой главе у меня отношение особое: наблюдателя я учился понимать не в тишине, а за рабочим столом.

Первое, чему учит работа с веществом, — простая вещь, которую редко произносят вслух.

Без неподвижной точки нет измерения.

Если движется и образец, и линейка, ты не можешь сказать вообще ничего. Ни что выросло, ни насколько, ни в какую сторону.

Поэтому в любой работе с веществом первым делом заводят то, что меняться не должно: **опорная точка, эталон, контрольный образец**.

Он ничего не производит. Он не участвует в опыте. Единственная его работа — оставаться собой, пока меняется всё остальное.

И вся ценность опыта держится на нём: убери эталон — и останутся впечатления вместо данных.

А второе, чему я учился гораздо дольше, звучит почти противоположно.

Наблюдение — это не вскрытие.

Молодым я много раз портил работу тем, что открывал сосуд посмотреть.

Не помешать, не поправить — просто убедиться, что всё идёт как надо.

И каждый раз, когда я вскрывал раньше времени, я получал не знание, а испорченный опыт: менялись температура, влажность, покой, и то, за чем я пришёл посмотреть, переставало быть тем, что там росло.

Пришлось учиться другому — **смотреть, не вскрывая**: по краю, по времени, по косвенному, оставляя процесс в покое.

Это оказалось самой трудной частью ремесла. Не терпение даже, а способность не путать интерес с вмешательством.

И вот вопрос, который я с тех пор ношу и не могу закрыть.

Если всякое наблюдение требует точки, которая не меняется вместе с наблюдаемым, — то что в человеке является такой точкой, и почему её так трудно обнаружить именно в тот момент, когда она нужнее всего?

12.9. Два русла на уровне присутствия

Здесь, как и на всех уровнях, сценария два, и оба нормальны.

Русло ровное.

Тишина приходит буднично и без события: просто в какой-то день человек замечает, что внутри не идёт разговор.

Ни вспышки, ни озарения, ни «пробуждения».

Люди с таким руслом часто и не считают это чем-то важным — и именно поэтому не мешают этому продолжаться.

Русло с перестройкой.

Тишина приходит **после**: после ломоты, после поднявшихся чувств, после тумана, после разлома, после пустой субботы.

Она узнаётся резче, потому что есть с чем сравнить.

Такому человеку обычно есть что рассказать, и рассказ звучит драматичнее. Приходит он ровно туда же.

Что общего.

Ни один из путей не производит присутствия. Оба лишь снимают то, что его глушило.

Чего не бывает.

Не бывает, чтобы у одного состояние «настоящее», а у другого «поверхностное», потому что далось легче.

Мера здесь не в яркости переживания.

Мера — сколько времени ты проводишь, не воюя с собой.

По ней и считают, если уж считать.

12.10. Меняет ли наблюдение то, за чем наблюдают

Теперь то место, где книга обязана быть особенно точной, потому что тут её проще всего утащить не туда.

Люди замечают: стоит посмотреть на тревогу прямо — и она слабеет.

Это правда, и наблюдение это подтверждает раз за разом.

Дальше обычно достают красивое слово и говорят: «ну это же квантовый наблюдатель, всё как в физике».

Слово красивое. Объяснением оно здесь не является.

То, что происходит с частицей в опыте, и то, что происходит с твоим раздражением во вторник, — разные вещи, и связывать их одним термином значит не объяснить, а закрыть вопрос красивым звуком.

Эта книга так не делает.

Что можно сказать честно, без физики?

Тревога питается не только собой. Она питается **внутренней речью**: пересказом, прокручиванием, спором, планированием на случай беды.

Когда человек смотрит на неё прямо, речь на секунду останавливается — и топливо перестаёт поступать.

Дальше происходит то, что происходит с любой волной, которую не подкачивают: она доходит до пика и идёт вниз.

Это наблюдаемо, это воспроизводимо, и для этого не нужно ни одной ссылки на физику элементарных частиц.

А **механизма** — почему остановка внутренней речи так меняет состояние — у нас нет.

И я не буду его придумывать.

Достаточно того, что это работает и что это можно проверить на себе за один вечер.

12.11. Кто раскрашивает — и теперь понятно кто

Вот тут вся книга сходится в одну точку, и стоит остановиться на этом отдельно.

Начиная с первой части, мы повторяли одно и то же: событие само по себе пусто, окраску ему даёт наблюдатель.

Ломота в теле — поломка или перестройка. Поднявшееся чувство — беда или разгрузка архива. Пустая суббота — выгорание или межень. Отклик близких — предательство или инерция связи.

Каждый раз мы говорили: **выбирает наблюдатель**.

И только теперь можно сказать прямо, кто это.

Это не «позитивное мышление». Не сила воли. Не привычка думать хорошее.

Это тот самый слой, который сегодня заметил твою мысль.

Пока человек **является** состоянием, окраска не выбирается вообще — она приходит готовой, вместе с состоянием, и не обсуждается.

Выбор появляется ровно в ту секунду, когда между тобой и состоянием возникает зазор.

Поэтому эта глава стоит последней в части.

Всё, что книга предлагала до сих пор, **выполнимо только отсюда**.

И здесь же — честная граница, без которой это превратилось бы в проповедь.

Наблюдатель не переписывает событие. Ломота не проходит от того, что её заметили. Ушедший не возвращается. Счёт не оплачивается.

Он меняет одно: **есть ли в этой ситуации кто-то, кроме самой ситуации**.

Если есть — у человека появляется выбор, что с этим делать.

Если нет — есть только событие, и оно распоряжается целиком.

12.12. Хватка: попытка удержать

Теперь то, обо что спотыкаются все, кто это однажды нашёл.

Найдя тишину, человек немедленно хочет её **удержать**.

И начинает следить: здесь я в присутствии, а здесь потерял; утром было, к обеду ушло; надо вернуть.

Это самая изящная форма хватки во всей книге, потому что выглядит она как духовное усердие.

А работает как обычное напряжение: держать — значит тратить.

Правило здесь простое, и его стоит знать заранее.

Присутствие возвращают, а не удерживают.

Оно то есть, то теряется. Потерять его — обычное дело, а не провал.

Возвращаться придётся столько раз, сколько понадобится, и счёт этих раз ничего не значит.

Со временем меняется ровно одна вещь — **скорость возврата**.

Первый раз человек замечает, что «пропал», через три дня. Потом через час. Потом в середине фразы.

Дорога становится знакомой, вот и всё изменение. Никакого достигнутого навсегда состояния не существует, и обещать его я не стану.

И вторая половина, без которой первая станет отговоркой.

Скорость возврата не растёт сама по себе.

Она растёт у того, кто **замечает потерю без осуждения**. У того, кто каждый раз устраивает себе разбор «опять сорвался», она не растёт вообще: осуждение — это и есть новая потеря.

12.13. Чего в этом месте не делают

Правило паузы у этой главы своё, потому что здесь опасность не в поступке, а в подмене.

Не превращают наблюдателя в анестезию.

«Я просто наблюдаю это» — фраза, которой очень удобно не приходить, не отвечать, не разбираться и не извиняться.

Присутствие ничего не отменяет из обязательств. Наблюдать свою резкость не значит перестать быть резким для того, кто её получил.

Не превращают его в слежку.

Постоянный внутренний контролёр, отмечающий каждое движение, — это не наблюдатель, а надзиратель, и живётся с ним тяжелее, чем без него.

Различитель: наблюдатель ничего не оценивает. Как только внутри зазвучало «правильно — неправильно», это уже не он.

Не делают из этого лестницы.

Нет уровней присутствия, нет продвинутых и начинающих, нет тех, у кого получилось «лучше».

Заметил мысль — значит, ты в этом слое. Всё. Стажа тут не существует.

И не бросают жизнь ради состояния.

Счета, работа, договорённости, усталость и дела никуда не деваются.

Это хорошая новость, а не досадная: значит, ради этого ничего не надо бросать.

Меняется не список дел, а то, из какого состояния он выполняется, — и по этому изменению его и узнают со стороны.

12.14. Останется ли кто-то, если убрать всё лишнее

Здесь надо ответить на страх, который у этой главы есть у каждого второго и о котором почти никто не спрашивает вслух.

Если я не мои мысли, не мои чувства, не мои роли и не моя тяга — **что от меня останется**?

Не растворится ли человек в этом «пространстве, в котором всё возникает»?

Отвечаю прямо: нет.

И вот почему.

Различение «я не есть моя злость» **ничего не отнимает**. Злость остаётся, она по-прежнему твоя, ты её чувствуешь целиком.

Меняется не наличие, а **ранг**: она перестаёт быть тем, кто принимает решения.

То же со всем остальным. Предпочтения не исчезают. Характер не выравнивается в ровную доску. Привязанности не слабеют.

Человек, нашедший этот слой, не становится никем.

Он становится **тем, кто есть у всего этого**.

И вот здесь книга наконец может сказать то, ради чего вводила слово «лаборатория».

Всё это время речь шла не о красивом образе.

У лаборатории есть **хозяин**. Не подопытный, который лежит и терпит, что с ним делают процессы. Не жертва обстоятельств, которой досталась плохая неделя.

Хозяин — тот, кто смотрит, различает и решает, что с этим делать.

Это ты и есть. Не в момент, когда стало хорошо, а прямо сейчас — включая те дни, когда качает так, что кажется, будто хозяина нет.

Он там. Подвешен в кольцах и держит горизонт, пока корпус кладёт на борт.

12.15. Вектор: чем это записывать

И последнее — куда смотреть и что записывать на этом уровне.

Запись здесь короче всех предыдущих и труднее всех предыдущих.

Записывают **не** спокойные дни.

Записывают **моменты, когда заметил**.

Это разные вещи, и разница решает всё.

«Сегодня был спокойный день» — оценка состояния, и она бесполезна: спокойный день может быть просто лёгким днём.

«Сегодня в четыре часа я поймал себя на том, что уже двадцать минут веду в голове спор» — вот это данные.

Потому что в этой строке есть тот, кто поймал. А спор — только содержание.

Одна такая строка в день. Что именно шло — и в какой момент это стало видно.

Через месяц открывается то, ради чего всё и ведётся.

Зазор сокращается.

Сначала человек замечает через сутки: «а ведь я вчера весь вечер прокручивал». Потом через час. Потом в середине.

Это единственное изменение, которое здесь вообще происходит, — и оно единственное, которое что-то значит.

И то, ради чего написана вся книга, на этом уровне звучит буквально.

Мы все — ходячие лаборатории.

Но у лаборатории есть тот, кто снимает показания, — иначе это просто помещение, где что-то происходит.

Мой опыт скажет тебе, что этот слой есть и как он себя обнаруживает. Он не заметит за тебя твою мысль в четыре часа дня.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба самая тонкая, потому что ведётся она уже не с состоянием, а с самим наблюдением.

Первая форма — **наблюдать, чтобы прекратилось**: смотреть на тревогу как на кнопку выключения и злиться, когда она не выключается.

Вторая — **удерживать найденное**: следить за собой, отмечать потери, возвращать силой и корить себя за каждый провал.

Обе выглядят как внутренняя работа. Обе — напряжение, и обе тратят ровно то, ради чего затевались.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать требовать от наблюдения результата и перестать держать его руками, оно перестаёт быть занятием и становится тем, чем является, — **фоном, на котором идёт всё остальное**.

Тревога приходит и разворачивается полностью. Её никто не гонит, поэтому ей не нужно кричать громче.

А освободившееся уходит не в созерцание.

Оно уходит в **действие без разгона**: человек просто делает, что нужно, и это оказывается быстрее и дешевле любого волевого рывка.

Кто ты в этот момент.

Не тот, кто наконец достиг спокойствия. Спокойствие приходит и уходит, у него своя погода.

Тот, у кого впервые есть **зазор** — между тем, что происходит, и тем, что с этим делать.

Один этот зазор и отличает хозяина лаборатории от того, с кем всё просто случается.

Что сегодня шло у меня в голове само по себе — и в какой момент я это увидел?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров было правило, которое ученикам казалось лишним, а мастерам — главным.

Делание требует присутствия делающего.

Не участия. Не вмешательства. Именно присутствия.

Мастер сидел при работе часами и ничего не делал: огонь ровный, сосуд закрыт, вещество живёт своей жизнью.

Ученики не понимали, зачем сидеть, если руки не заняты.

Мастер знал, зачем.

Пока он при работе — он **видит**: как меняется цвет, как идёт запах, как ведёт себя огонь, в какую минуту нужно убавить.

Уйдёшь — и узнаешь об этом только по испорченному результату.

Отсюда и вторая половина правила, куда более известная и куда хуже понятая.

В делании меняется и сам делающий.

Это принято читать возвышенно: мол, работа облагораживает.

Мастера имели в виду вещь прозаическую и куда более точную.

Тот, кто научился часами быть при процессе, **не дёргая его**, — становится другим человеком. Не потому, что вещество на него подействовало. Потому, что этому нельзя научиться, оставшись прежним.

И третье, о чём говорили реже всего.

Сидеть при работе — не то же самое, что сидеть рядом.

Мастер, задремавший у сосуда, тоже присутствует телом. Огонь он не увидит.

Разница между присутствием и присутствием при — ровно в том, есть ли в комнате кто-то, кто смотрит.

На этом уровни кончаются.

Среда, тело, чувства, ум, смысл, люди — и тот, кто всё это видел.

Дальше начинается другое.

Не новый уровень, а **время**: то, что происходит не в один вечер, а месяцами.

Возвраты того, что казалось пройденным. Участки, где не происходит ничего. Ночи, которых люди боятся больше дней.

И жизнь, которая всё это время идёт своим чередом — с работой, детьми и обязательствами, не спрашивая, в какой ты фазе.

Туда мы и пойдём.

ЧАСТЬ IV

ТЕЧЕНИЕ

нота ФА

ГЛАВА 13 · ОТКАТ

Это случается вечером, обычно в конце обычного дня.

Человек говорит фразу — и слышит её со стороны.

Ту самую. Своим прежним голосом, с прежней интонацией, из прежнего человека.

Или не фразу. Реакция, от которой он, как ему казалось, ушёл полгода назад. Тревога, которую он уже разбирал по частям и понял до последней детали. Обида, которую он честно отпустил — и вот она снова здесь, целая, без единой царапины.

Первую секунду он просто удивлён.

Вторую — уже нет.

Потому что на второй приходит мысль, ради которой написана эта глава.

«Значит, ничего не изменилось».

А к утру она вырастает во что-то большее.

«Значит, всё это было самообманом». «Значит, я вернулся в исходную точку». «Значит, всё было зря».

И вот эта третья мысль — единственное настоящее событие той ночи.

Не срыв. Не возврат старой реакции. Именно вывод, который человек из них сделал.

13.1. Что именно вернулось

Начнём с точности, потому что в темноте всё выглядит одинаковым.

Человек говорит: «ко мне всё вернулось».

Разберём эту фразу на слои — их три, и они не равны между собой.

Первый — эпизод. Конкретная реакция в конкретной ситуации. Вспыхнул. Испугался. Сказал то, о чём жалеешь. Пролежал вечер.

Эпизод занимает от нескольких минут до нескольких дней.

Второй — фон. Общее состояние, которое держится дольше: тяжелее вставать, меньше тяги, снова хочется закрыться.

Третий — вывод. «Я не изменился. Всё было зря».

Так вот, возвращается почти всегда **первый**. Иногда второй.

А рушит всё **третий** — и он один не приходит извне. Его человек делает сам.

Разница здесь не риторическая.

Эпизод длится час. Вывод, сделанный из эпизода, может стоить полугода — потому что после него человек перестаёт делать то, что делал.

И вот тогда действительно откатывается всё.

Откат никогда не отменяет пройденного. Отменяет его вывод об откате.

13.2. Почему это читается как приговор

Стоит объяснить, откуда берётся такая сила у этой мысли, потому что сама по себе она ничего не измеряет.

Человек несёт в голове картинку изменения, которую ему никто не рисовал специально, — она сложилась сама, из чужих историй и общего разговора.

Картинка простая: **линия вверх**.

Было плохо, стало лучше, дальше будет ещё лучше. Каждый следующий месяц выше предыдущего.

По этой картинке любой возврат означает ровно одно: линия пошла вниз, значит, движения не было вообще.

А теперь посмотрим, как выглядит **любой** реальный процесс перестройки — хоть в веществе, хоть в системе, хоть в человеке.

Он выглядит как зубцы.

Вверх, немного вниз, снова вверх, вниз, вверх.

И линию видно только на дистанции — когда зубцов накопилось достаточно, чтобы стало заметно, куда идёт их среднее.

Изнутри одного зубца дистанции нет. Есть только сегодняшнее падение, и оно занимает весь экран.

Отсюда и приговор: человек сравнивает **точку** с **линией**, которой у него нет.

Он не врёт себе. Он просто меряет тем прибором, какой у него есть, — а прибор для этого не годится.

13.3. Возвратный заморозок

Теперь образ, ради которого написана эта глава. Он взят не из книг, а из сада.

В мае бывают морозы.

Не зима, не аномалия, не сбой природы — обычное дело, у которого есть своё имя: возвратные холода.

И вот что в них главное.

Они опасны не сами по себе. Они опасны для того, что уже раскрылось.

Пока почка закрыта, минус два ночью её не трогает. Она устроена так, чтобы это выдерживать.

А раскрывшийся цвет от того же минуса чернеет.

Поэтому садовник боится не февраля с его тридцатью градусами. Он боится мая.

Теперь переведём.

Откат бьёт больнее не потому, что стало хуже, чем было. Он бьёт больнее **потому, что человек уже открылся**.

Год назад та же самая фраза за ужином прошла бы мимо: он был закрыт, у него была броня, он вообще не заметил бы.

Сегодня он живой, тонкий, чувствительный — и получает то же самое на голую кожу.

Отсюда обманчивое ощущение, что **стало хуже, чем до всего этого**.

Не стало. Изменилась не сила удара — изменилась поверхность, которая его принимает.

И вторая половина образа, без которой первая была бы просто утешением.

Заморозок не возвращает зиму.

Он не отменяет ни длины дня, ни температуры почвы, ни того, что сокодвижение уже началось. Всё, что произошло за весну, произошло.

Он бьёт по верхнему слою — по тому, что успело раскрыться первым.

И садовник это знает, поэтому в мае он не перекапывает сад обратно.

13.4. Почему откат приходит именно тогда, когда стало лучше

Теперь неприятная закономерность, которую замечают все и почти никто не объясняет себе верно.

Откат приходит не в самый тяжёлый период.

Он приходит **после того, как стало легче**.

Причин здесь три, и все три прозаические.

Первая — снялась мобилизация.

Пока было тяжело, человек был собран. Он держал режим, следил за собой, был внимателен к состоянию — потому что деваться было некуда.

Стало легче — собранность ушла первой. Она и держалась-то на тяжести.

Вторая — отпустил условия.

Это прямое продолжение десятой главы. Всё, что дало результат, — сон, движение, тишина, отсутствие громкого, за-

пись — человек начинает считать **временными мерами**.

«Я же справился». И условия снимаются разом, как гипс, который надоел.

А работали именно они.

Третья — старая программа короче.

Новое поведение всегда длиннее старого: его надо выбрать, оно требует секунды на различение.

Старое не требует ничего. Оно быстрое, отлаженное, экономное — и потому в момент неожиданной нагрузки система берёт его первым.

Не потому, что человек не изменился. Потому, что под нагрузкой берётся **самое быстрое из имеющегося**, а самое быстрое пока старое.

Сложим три причины — и получится описание того самого вечера.

Человеку стало легче, он снял условия, попал в неожиданную нагрузку и отреагировал самым коротким способом.

Это не возврат в исходную точку. Это работа системы ровно так, как система устроена.

13.5. Что здесь на самом деле стоит мерить

Вот главное практическое различение главы, и оно меняет всё.

Люди меряют откат вопросом «случилось или не случилось».

Мера негодная: по ней любое движение выглядит поражением, потому что случается всегда.

Мерить надо три вещи, и все три — не про факт, а про форму.

Глубина. Насколько далеко откатило: одна реакция, один вечер — или всё поведение целиком на неделю.

Длительность. Сколько это держалось.

Время возврата. Через сколько человек заметил, что он в откате, и начал возвращаться.

И вот что показывает опыт тех, кто эти три величины записывал.

Глубина падает медленно. Длительность — быстро. Время возврата — быстрее всего.

То есть человек продолжает срываться примерно так же сильно — и это первое, что бросается в глаза, и это то, по чему он себя судит.

Но год назад его накрывало на три недели, а сейчас накрывает на два дня.

По первой мере — «ничего не изменилось».

По трём — изменилось всё.

И вот прямая формула этой главы, которую стоит запомнить.

Признак настоящего изменения — не отсутствие откатов. Признак — сокращение времени возврата.

Отсутствие откатов не признак вообще ничего. Чаще всего это признак того, что человек снова закрылся и просто перестал попадать под удар.

13.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Книга обязана держать границу, и на этой главе она проходит по самому больному месту.

Известно, что откаты бывают у всех, кто вообще двигался. Ни одного описанного пути без них нет.

Известно, что они не отменяют пройденного: человек после отката возвращается не в ту точку, откуда начинал, а в ту, где был до отката, — и обычно быстрее, чем в первый раз.

Известно, что первый откат переносится тяжелее всех последующих, и причина простая: человек ещё не знает, что это кончается.

А дальше — то, чего **не знает никто**.

Не знает, когда именно откатит. Не знает, сколько их будет. Не знает, есть ли у этого периодичность.

И у меня нет для тебя графика.

Я не скажу «первый через три месяца, второй через полгода, потом реже» — потому что это было бы красиво, удобно и неправда.

Тот, кто обещает такое расписание, обещает то, чего не существует.

Всё, что можно честно сказать: **это бывает, это проходит, и оно не отменяет сделанного**.

13.7. Четыре хода, которые превращают откат в потерю

Сам по себе откат стоит недорого. Дорого стоят четыре хода, которые из него делают.

Первый — обнулить.

«Раз сорвался, значит, начинаю заново». Человек мысленно стирает всё сделанное и объявляет себя в исходной точке.

Это не честность, это арифметическая ошибка. Ни знание, ни опыт, ни навык различения никуда не делись — они были в работе ещё вчера.

Обнуление не возвращает в начало. Оно **выбрасывает карту**, по которой человек шёл.

Второй — ужесточить.

«Значит, было мало дисциплины». И человек накручивает: строже режим, жёстче правила, больше требований к себе.

Ход понятный, но он ровно противоположен тому, что нужно: откат чаще приходит от снятия условий, а не от нехватки строгости. Условия и строгость — разные вещи. Первое — среда, второе — давление.

Давлением новую систему не собирают. Мы это разбирали всю первую часть.

Третий — отменить прошлое.

Самый тихий и самый разрушительный. Человек начинает переписывать то, что уже было: «значит, и тогда мне не помогло», «значит, я и тогда себе врал», «значит, весь тот год был иллюзией».

Так один вечер получает право пересматривать полгода.

Ни в одном другом деле мы бы этого не допустили. Никто не считает, что если сегодня заглох мотор, то машина не ездила всё лето.

Четвёртый — найти виноватое.

Событие, человека, продукт, погоду, ретроградную планету — что угодно, лишь бы у отката была внешняя причина.

Иногда причина действительно есть. Чаще у отката нет ни одного повода, и это самое трудное: он приходит на ровном месте, в хороший день, без всякого сюжета.

Общее у четырёх ходов одно, и оно узнаётся легко.

Все четыре — попытка немедленно что-то сделать с тем, что нужно просто пережить.

13.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что этот вопрос я наблюдал в буквальном виде — и очень долго понимал неправильно.

Молодым я думал, что кристалл растёт.

Просто растёт: слой за слоем, всё время в одну сторону, пока есть чему.

Это оказалось не так.

Рост не бывает монотонным. Он идёт **вперёд и назад**.

Меняется температура, чуть смещается концентрация — и часть уже наросшего уходит обратно в раствор. Не по злому умыслу и не из-за ошибки: система откликается на условия.

Первые годы такие моменты меня расстраивали. Я видел это как потерю: было столько, стало меньше, работа отброшена назад.

А потом заметил то, ради чего рассказываю.

Растворение идёт неравномерно.

Оно снимает не всё подряд. Оно первым делом ест **дефектные места** — там, где решётка собрана с изъяном, где вещество легло наспех, где остались напряжения и захваченные примеси.

Ровные, правильно собранные участки держатся дольше.

И дальше происходит вещь, ради которой на это стоит смотреть без ужаса.

После частичного растворения новый слой ложится **чище**, чем ложился до него: он ложится не на брак, а на то, что брак пережило.

Мы даже пользовались этим намеренно. Не гнали рост непрерывно, а давали циклы — чуть назад, потом снова вперёд.

Результат такого рваного роста был лучше, чем у ровного и быстрого. Всегда.

И вот вопрос, который я с тех пор не могу закрыть.

Если возврат первым делом снимает то, что было собрано наспех, — то что на самом деле забирает у человека откат, и почему мы так уверены, что он забирает нажитое, а не наносное?

13.9. Два русла на уровне возврата

Как и на всех уровнях, сценария два, и оба нормальны.

Русло ровное.

Откаты есть, но человек их так не называет.

Просто иногда бывает день, когда он «не в форме». К вечеру или к утру это проходит, и никаких выводов из этого не делается.

Такие люди искренне говорят, что откатов у них не было. У них они были — просто не выросли в событие, потому что не получили названия.

Русло с перестройкой.

Накрывает целиком и на несколько дней. Возвращается всё сразу: старое состояние, старые мысли, старое поведение, старая усталость.

Ощущение полное и убедительное: «я снова там, откуда начинал».

Это самое обманчивое ощущение во всей книге — и единственное лекарство от него не утешение, а **запись** (§ 13.15). Память в откате переписывает прошлое подчистую.

Что общего.

В обоих случаях глубина со временем меняется мало, а длительность и время возврата сокращаются.

Чего не бывает.

Не бывает пути без единого возврата.

Если кто-то рассказывает о таком пути, он либо рассказывает о слишком коротком отрезке, либо давно не выходил из дома, где никто не задевает.

13.10. Факт и история

Инструмент работает здесь лучше, чем где-либо, потому что в откате история особенно длинная.

Факт: вчера вечером я сорвался на близкого. **История:** я не изменился ни на грамм.

Факт: я три дня не делаю того, что делал полгода. **История:** я всё бросил, как всегда.

Факт: сегодня утром было тяжело вставать. **История:** оно возвращается, и дальше будет только так.

Факт: старая реакция включилась мгновенно. **История:** всё это было самообманом.

Признак прежний: факт про сегодня и про конкретное, история про всегда и про всего человека.

Но у истории в откате есть своя особенность, которой не было на других уровнях.

Она переписывает прошлое.

Не только объявляет приговор настоящему — она задним числом отменяет то, что уже было и что человек проживал по-настоящему.

И вот против этого у памяти нет никакой защиты.

Единственная защита — то, что записано до отката. Строка, сделанная в спокойный день, не спорит и не оправдывается: она просто есть.

Поэтому запись из прошлых глав в этой становится не полезной привычкой, а рабочим инструментом.

13.11. Кто раскрашивает

Событие снова само по себе пусто, и это тот же закон.

Факт: вернулось старое.

Первая окраска — провал.

Было — ушло — вернулось. Значит, не работает. Значит, я не способен. Значит, всё зря.

Из неё вытекают ровно те четыре хода из § 13.7, и все они стоят дорого.

Вторая окраска — проверка.

Вернулось то, что и должно было вернуться первым, — самое быстрое и самое старое. Пришёл заморозок и ударил по тому, что раскрылось.

Из этой окраски вытекает совсем другое: **посмотреть, что именно не выдержало** — и вернуть условия.

И третья, самая рабочая, но её выбирают реже всего.

Откат — это карта.

Он показывает то, чего в спокойное время не видно: где собрано наспех, какая нагрузка тебя ещё берёт, какая мысль до сих пор имеет над тобой власть, чьё присутствие включает старое за секунду.

Такой информации не даёт ни один хороший день.

И сразу честная граница, чтобы это не стало утешением.

Окраска не сокращает откат. Он длится столько, сколько длится, и в первый день неприятен одинаково при любой оптике.

Она меняет одно: **потеряешь ли ты, кроме этих дней, ещё и всё предыдущее**.

Потому что дни пройдут в любом случае. А полгода отменяются только выводом.

13.12. Хватка: попытка не допустить

У этой главы своя, особенная форма хватки, и она хуже большинства.

Не допустить отката.

Человек, переживший один, начинает жить в режиме постоянной бдительности: следит за состоянием, проверяет себя по утрам, ищет первые признаки, боится расслабиться.

И происходит ровно то, что происходит всегда, когда систему держат в напряжении.

Страх отката сам становится нагрузкой — той самой, под которой система берёт самое быстрое из имеющегося.

То есть постоянное ожидание отката его же и приближает.

Здесь помогает одна простая вещь: перестать считать откат чрезвычайным происшествием.

Он часть процесса, а не сбой процесса. У любого течения есть обратные завихрения; река от этого не течёт вспять.

Разжать хватку на этом уровне значит принять простую формулу.

Откаты будут. Вопрос только в том, сколько они длятся.

И вот тут пригождается прибор из прошлой главы — картушка, которая держит горизонт при качке.

Она не отменяет качки. Она позволяет во время качки знать, где север, и не принимать крен за конец плавания.

13.13. Чего в откате не делают

Правило паузы книга повторяет из главы в главу, и здесь оно самое строгое из всех.

Не принимают решений о всём пути.

Это в откате главное искушение: «раз не работает, надо всё пересмотреть». Именно в эти два-три дня люди сворачивают то, что делали годами.

Проверка прежняя: **верное решение через две недели остаётся верным**. Решение бросить, принятое на вторую ночь отката, через две недели просто не находится.

Не объявляют вслух.

Объявленное словами становится позицией, а позицию потом отстаивают из упрямства, даже когда откат прошёл. Молчание в эти дни — не скрытность, а защита от собственной поспешности.

Не сносят условия.

Как раз наоборот: в откате условия возвращают первыми — сон, движение, тишину, форму дня. Не как наказание за срыв, а как ту среду, при которой всё и работало.

Не устраивают разбор в первый день.

Разбор «почему это случилось» имеет смысл, но не внутри. Внутри отката анализ всегда даёт один и тот же ответ — «по-

тому что я такой», и никакой другой оттуда не виден.

И не откладывают жизнь.

Обязательства, обещания, люди рядом — всё это остаётся. Откат не индульгенция, как не была ею ушедшая тяга в десятой главе.

13.14. Что у тебя есть на десятый раз, чего не было на первый

Теперь то, ради чего эта глава стоит первой в части.

Между первым откатом и десятым разница не в силе. Сила примерно та же.

Разница в трёх вещах, и каждая появляется только с опытом.

Первое: ты знаешь, что это кончается.

В первый раз человек этого не знает — и именно незнание делает первый откат самым тяжёлым. Ему кажется, что это новое постоянное состояние.

На десятый он знает: было, проходило, пройдёт и это. Знание не сокращает откат ни на день, но снимает с него весь ужас.

Второе: ты узнаёшь его в лицо.

Первый раз человек понимает, что был в откате, задним числом, через неделю.

Дальше он начинает узнавать по первым признакам: по интонации собственных мыслей, по знакомому «всё зря», по тому, как быстро всё стало выглядеть бессмысленным.

А узнанное состояние уже не распоряжается целиком: между ним и человеком есть зазор из прошлой главы.

Третье: у тебя есть карта.

Каждый откат оставляет знание о слабом месте: какая нагрузка тебя берёт, чьё присутствие включает старое, что ты снимаешь первым, когда становится легче.

Через несколько таких кругов человек знает о себе то, чего никогда не узнал бы на ровной дороге.

И вот здесь надо сказать прямо, чтобы не осталось романтики.

Это не значит, что откат «полезен» и что его надо приветствовать. Он неприятен, и делать вид, что это подарок, — глупость.

Речь о другом: **из него выходят не с пустыми руками**, если из него вообще выходят, а не сворачивают путь на второй ночи.

13.15. Вектор: чем это записывать

И последнее — как это записывают, потому что здесь запись впервые становится не наблюдением, а защитой.

Память в откате врёт системно. Она не искажает детали — она **переписывает вывод** и подтягивает под него всё прошлое.

Против этого работает только то, что написано раньше и не спорит.

Запись отката — три числа и одна строка.

Что запустило — если было очевидное. Не было — так и пишут: «ничего».

Сколько длилось — в днях.

Через сколько заметил — что ты в откате, а не в объективно плохой жизни.

И одна строка: **что сняли перед этим**. Почти всегда обнаруживается, что за неделю до отката человек отпустил одно-два условия, на которых всё держалось.

Больше ничего. Ни разбора, ни выводов, ни планов.

Через полгода такая запись показывает то, чего изнутри не увидеть никогда.

Глубина примерно та же. Длительность вдвое короче. Время возврата — в разы.

Именно эти три числа и есть настоящее движение, а вовсе не отсутствие плохих дней.

И то, ради чего написана вся книга, здесь звучит с практической стороны.

Мы все — ходячие лаборатории. У лаборатории есть журнал, и он нужен не для отчёта, а ровно для таких дней, когда прибор в руках человека начинает врать.

Мой опыт скажет тебе, что откаты бывают у всех. Он не скажет, сколько длится твой и что ты снимаешь первым, когда становится легче.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с самим фактом возврата, и у неё две формы.

Первая — **отменить откат немедленно**: собраться, взять себя в руки, силой вернуть вчерашнее состояние, сделать что-нибудь прямо сейчас, лишь бы не оставаться в этом.

Вторая — **вынести приговор**: раз вернулось, значит, ничего не было; и человек сам сворачивает то, что откат не тронул.

Первая тратит силы там, где они не работают. Вторая тратит полгода за один вечер.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать отменять и перестать судить, откат перестаёт быть катастрофой и становится тем, чем является, — **днями, которые надо прожить**.

Их проживают буднично: возвращают условия, держат форму, не принимают решений, не объявляют вслух.

А освободившееся уходит не в смирение.

Оно уходит в **зрение**.

Потому что откат показывает то, чего не видно в хороший день: где собрано наспех, какая нагрузка ещё берёт, что ты снял первым, когда стало легче.

Кто ты в этот момент.

Не человек, у которого не получилось.

Тот, у кого раскрылось достаточно, чтобы поздний заморозок вообще смог его задеть.

Зима не вернулась. Вернулись холода — на верхний слой, на то, что раскрылось первым.

Что я снял за неделю до этого — из того, на чём всё держалось?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых мастеров была формула, которую они повторяли чаще любой другой.

Растворяй и сгущай.

Две операции, идущие одна за другой: разложить собранное — и снова собрать. Потом опять разложить. И опять собрать.

Ученик, впервые услышавший это, приходил в отчаяние.

Как это — разложить то, над чем работал месяц? Ведь это возврат назад, ведь работа пропадает.

Мастер отвечал спокойно, потому что для него это была не философия, а описание ремесла.

Однократно не выходит ничего.

Каждый круг забирал то, что село неплотно, и оставлял то, что держалось. С каждым разом вещество становилось чище — не потому, что к нему добавляли, а потому, что из него снова и снова уходило лишнее.

Мастера не считали круги. Считать было незачем: круг — не неудача предыдущего, а следующий шаг того же дела.

И вторая половина, без которой формула превращается в оправдание топтания.

Круг требует изменения условий.

Растворить и собрать точно так же, как в прошлый раз, при том же огне и в той же спешке — не круг, а повторение ошибки с полной уверенностью в правоте.

Мастер каждый раз что-то менял: чуть иначе огонь, чуть иначе время, чуть иначе покой.

Разница между работой и топтанием проходит ровно здесь.

Со стороны они выглядят одинаково: и там и там человек делает то же самое во второй раз.

Откат — событие. У него есть начало, конец и понятная форма.

С ним тяжело, но с ним понятно, что делать.

Гораздо труднее то, что приходит следом.

Когда не происходит ничего.

Ни срыва, ни возврата, ни продвижения — ровная, длинная, ничем не отмеченная полоса.

Именно на ней люди бросают чаще всего.

ГЛАВА 14 · ПЛАТО

Сначала было тяжело.

Потом было интересно.

А теперь — никак.

Ничего не происходит. Ни срыва, ни возврата, ни продвижения.

Человек делает то же, что делал: держит режим, ходит, спит, наблюдает, записывает. Всё на месте.

И ничего.

Неделя. Вторая. Четвёртая.

Ни одного дня, о котором можно было бы сказать: вот, случилось.

И вот тут — а не в самый тяжёлый момент, не на дне, не в откате — люди уходят.

Не с болью. Не с драмой. Тихо.

Просто в какой-то вторник перестают делать то, что делали, и никому об этом не сообщают.

Потому что бросить в шторм стыдно, а бросить в штиль — незаметно.

14.1. Что это такое и чем оно отличается от остановки

Дадим этому имя, потому что безымянное состояние человек всегда называет самым страшным словом из имеющихся.

Плато — это отрезок пути, на котором продолжается движение и прекращаются события.

Два слова здесь важны одинаково, и людям всегда слышно только второе.

Прекращаются события — да. Заметные перемены, сильные состояния, вечера с ощущением «что-то сдвинулось», дни, после которых хочется кому-то позвонить.

Продолжается движение — тоже да. Только оно перестаёт производить впечатление.

Теперь развернём и посмотрим, чем это **не** является.

Это не откат из прошлой главы. В откате возвращается старое, и это событие: есть начало, есть конец, есть форма.

Это не усталость. От усталости человек хочет лечь, а на плато он в силах — просто не видит, ради чего.

Это не то, что было в десятой главе. Там ушла тяга — здесь тяга может быть цела, а не быть результата.

И самое главное: **плато не равно остановке.**

Остановка тоже существует, она реальна, и книга не собирается делать вид, что всякая ровная полоса — это тайная работа.

Разница между ними есть, она проверяемая, и мы разберём её отдельно и подробно в § 14.5.

Пока достаточно одного различения.

На плато нет событий, но есть выход. В остановке нет ни того, ни другого.

14.2. Почему пустое переносится хуже тяжёлого

Тут стоит остановиться, потому что вывод неочевидный и противоречит здравому смыслу.

Люди уверены, что самое трудное в изменении — это боль.

Ничего подобного. Боль люди выдерживают годами.

Труднее всего они выдерживают **отсутствие сюжета**.

Причин три, и все три простые.

Первая — у тяжёлого есть форма.

Тяжесть можно описать, назвать, разложить. С ней понятно, что делать: продержаться. У неё есть начало, и предполагается конец.

У пустоты формы нет. Её нельзя пересказать даже себе. «Как дела?» — «Да никак». И всё, разговор кончился.

Вторая — прекратилась обратная связь.

Пока шло тяжело и ярко, человек постоянно получал подтверждения, что процесс идёт: состояния, реакции, открытия, срывы, откаты.

Всё это было неприятно — и всё это было **сигналом**.

На плато сигнал пропадает. Человек продолжает вкладывать, а прибор молчит.

И ни один человек не может долго вкладывать в молчание. Это не слабость характера, это устройство внимания.

Третья — и вот она главная.

Кончилась мера.

До сих пор человек мерил движение событиями: стало легче, стало тяжелее, вспомнил, отпустил, сорвался, вернулся.

Мера работала, пока события были.

На плато событий нет — и мера показывает ноль.

А человек читает этот ноль не как «мера кончилась». Он читает его как «процесс кончился».

Он принимает конец меры за конец пути.

Это самая частая ошибка всей книги, и стоит она дороже всех остальных, потому что после неё человек не срывается, не страдает и никому не жалуется. Он просто перестаёт.

14.3. Плёс

Теперь образ, ради которого написана глава. Он из реки, и он проверяем любым, кто хоть раз шёл по берегу.

У равнинной реки русло устроено чередованием.

Перекат — мелко, узко, каменисто. Вода шумит, бьётся, кипит, видно каждую струю.

Плёс — глубоко, широко, тихо. Гладкая поверхность, ни звука, ни ряби. Смотришь — и кажется, что вода стоит.

А теперь то, ради чего образ взят.

Через перекат и через плёс за одну секунду проходит одинаковое количество воды.

Ровно одинаковое. Река не берёт воду из ниоткуда и не девает никуда: сколько прошло здесь, столько же прошло и там.

Разница только в том, как это количество распределено.

На перекате сечение узкое — значит, скорость высокая, значит, шум.

На плёсе сечение широкое и глубокое — та же вода проходит медленно, и поверхность остаётся гладкой.

Переведём.

Расход не изменился. Изменилось русло.

Человек прошёл период, когда каждое движение било и грохотало, потому что проходило через узкое место.

Он стал вместительнее — глубже и шире, — и то же самое количество жизни теперь проходит через него без грохота.

Он же читает тишину как остановку.

И вот вторая половина образа, без которой первая была бы просто утешением.

Плёс отличается от пруда не поверхностью.

Со стороны они выглядят одинаково: гладкая тихая вода, ни движения, ни звука.

Отличаются они **выходом**.

У плёса есть исток и есть устье: вода приходит и вода уходит, поэтому она остаётся живой, хотя и не шумит.

У пруда выхода нет. Вода стоит, прогревается, зацветает — и через месяц это видно уже без всякой теории.

Поэтому проверять надо не поверхность, а вынос.

Не «происходит ли что-то заметное», а «выносит ли из меня что-нибудь наружу».

14.4. Что происходит на плато на самом деле

Разберём, чем занята система в те недели, когда «ничего не происходит».

Тремя вещами, и ни одна из них не производит впечатления.

Первое — закрепление.

Всё, что было выбрано в бурный период, поначалу требовало решения. Каждый раз — секунда различения, каждый раз — выбор.

Закрепление это то, что превращает выбор в обыкновение.

И у этого процесса есть неприятное свойство: **он ощущается как отсутствие процесса**.

Пока человек выбирает — он чувствует, что работает. Когда выбирать перестал, потому что уже не приходится, — ему кажется, что он перестал работать.

Второе — выравнивание уровней.

Мы прошли четыре уровня: среду, тело, чувство, ум. Они меняются с разной скоростью, и в бурный период они разъезжаются.

Мысль поняла раньше. Чувство не согласилось. Тело узнало последним.

Плато — это время, когда отставшие догоняют. Работа здесь идёт вся целиком на том, что уже есть, ничего нового не добавляется — поэтому смотреть не на что.

Третье — расход на обычную жизнь.

В интенсивный период почти всё внимание уходит внутрь: на состояние, на разбор, на наблюдение.

На плато оно возвращается наружу: на работу, на людей, на дела, на скуку.

И это не потеря фокуса. **Это и есть результат** — ради него всё делалось.

Только выглядит он ровно так же, как «мне стало всё равно».

Отсюда общая формула раздела.

Плато — не пауза между работой. Это та часть работы, которую нельзя сделать быстрее и нельзя увидеть, пока делаешь.

14.5. Чем мерить, когда мерить нечем

Вот главный практический раздел главы, и он же — честная граница.

Начнём с границы, потому что без неё всё остальное превращается в обезболивающее.

Ровная полоса сама по себе не доказывает ничего.

Бывает плато. Бывает и остановка — когда человек действительно свернул, и никакая тихая вода за этим не стоит.

Книга не имеет права уверять, что всякое «ничего не происходит» есть тайная глубинная работа. Это было бы удобно и нечестно.

Поэтому дальше — различитель. Не утешение, а три проверки, которые каждый делает сам.

Проверка первая: держатся ли условия.

Сон, движение, тишина, форма дня, запись — то, на чём всё стояло.

Если условия на месте, а событий нет — это плато.

Если событий нет **потому**, что условия сняты неделю назад, — это не плато. Это то, что описано в § 13.4, и называется другим словом.

Проверка вторая: что стало обыкновенным.

Возьми то, что полгода назад требовало усилия. Не то, что ты чувствуешь, — то, что ты делаешь.

Есть ли хоть одно действие, которое тогда стоило решения, а сейчас происходит само?

Есть — движение шло. Просто оно ушло из области ощущений в область привычки, а привычку не чувствуют, в этом весь её смысл.

Проверка третья: вынос.

Это та самая разница между плёсом и прудом, и она самая надёжная.

Изменилось ли что-нибудь **снаружи** тебя за это тихое время?

Не в состоянии — в жизни. Разговор, который раньше был невозможен. Дело, до которого не доходили руки три года. Человек, с которым перестал общаться. Работа, которую стал делать иначе.

Плато выносит наружу. Незаметно, буднично, без объявлений — но выносит.

Остановка не выносит ничего. Всё остаётся ровно там, где было.

И вот итоговая мера главы, которая приходит на смену прежней.

На плато мерят не события. Мерят обыденность.

Не «что случилось», а «что перестало быть трудным».

Прежняя мера не сломалась — она просто кончилась вместе с тем участком, для которого годилась.

14.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Граница на этой главе проходит по срокам, и именно сроков от книги ждут больше всего.

Известно, что после интенсивного участка ровный участок бывает всегда. Ни один описанный путь не идёт непрерывным подъёмом.

Известно, что чем сильнее был предыдущий бурный период, тем длиннее и глуше тихий, — по той же причине, по которой после переката идёт плёс.

Известно, что на плато бросают чаще, чем в тяжести. Тяжесть держит человека в процессе, пустота отпускает.

А дальше — то, чего **не знает никто**.

Сколько это длится. Недели, месяцы или дольше.

Что именно его заканчивает и заканчивается ли оно событием вообще — или человек однажды просто замечает, что оно кончилось неделю назад.

Сколько раз оно повторится.

И у меня нет для тебя срока.

Я не скажу «потерпи полтора месяца» — потому что это было бы утешительно, конкретно и неправда.

Всё, что можно сказать честно: **это бывает у всех, кто дошёл до этого места, и это не является признаком ни успеха, ни поражения**.

Признаком является только то, что проверяется в § 14.5. Ничего больше книга обещать не будет.

14.7. Главная ловушка: устроить событие

Теперь то, ради чего эту главу вообще пришлось написать отдельно.

Человек не выдерживает пустоты и делает единственное, что кажется естественным.

Он устраивает событие.

Не со зла и почти всегда неосознанно. Просто потому, что любое событие лучше, чем никакого.

Формы у этого разные, а механизм один.

Первая — ссора.

На ровном месте, из мелочи, с близким. После неё есть о чём думать три дня, есть что чувствовать, есть что разбирать.

Тишина кончилась. Ценой отношений, но кончилась.

Вторая — резкое решение.

Уволиться. Переехать. Всё поменять. Разорвать. Начать с понедельника другую жизнь.

Решение принимается не потому, что созрело, а потому, что оно **производит движение**. И его почти всегда выдают за

смелость.

Третья — новый метод.

Человек идёт искать: новую практику, новую систему, новую книгу, нового учителя.

Не потому, что прежнее не сработало. Потому, что прежнее перестало давать ощущения, а новое даст их гарантированно — любое новое даёт их первые две недели.

И так человек меняет работающее на ощущение работающего.

Четвёртая — усилить нажим.

Раз ничего не происходит, значит, мало делаю. И человек добавляет: больше практики, строже режим, длиннее списки.

Это тот же ход, что и в § 13.7, и здесь он тоже не по адресу: на плато не мало делается, на плато нечего добавлять. Добавление сюда только шумит.

Общее у всех четырёх узнаётся сразу.

Все четыре — способ вернуть себе ощущение движения, не имея движения.

И вот прямая формула, которую стоит запомнить дословно.

На плато ничего не теряют. Теряют на том, что делают, чтобы плато прекратилось.

14.8. Заметка исследователя

Здесь скажу от себя, потому что с этим я имел дело в самом буквальном виде и в молодости испортил на этом не один раствор.

Готовишь раствор. Всё сделано правильно: концентрация выше нужной, температура выставлена, сосуд чист, условия соблюдены.

И — ничего.

Час. Три. Иногда сутки.

Прозрачная жидкость, в которой не происходит совершенно ничего видимого.

У этого времени есть имя: **индукционный период**. Промежуток между «условия готовы» и «пошёл рост».

Молодым я был уверен, что это потерянное время. Ошибка постановки, недосмотр, что-то не так.

И делал ровно то, что делает человек на плато: **вмешивался**.

Тряс сосуд. Добавлял. Менял температуру. Что-нибудь, лишь бы не сидеть.

Результат был всегда один и тот же — и я долго не связывал одно с другим.

Получалась **мелочь**. Много-много мелких кристаллов вместо нескольких хороших. Иногда вся масса выпадала сразу, ском-

канная, с захваченной внутрь грязью, и работа шла в отход.

А то, что вырастало ровным и чистым, вырастало в тех случаях, когда я по каким-то причинам **не подходил к сосуду**.

Потом я понял, что происходило в тот пустой час.

Он не был пустым. В нём шло самое важное и единственное, чего нельзя увидеть: собирались первые зародыши. Несколько центров, вокруг которых потом нарастёт всё остальное.

Их не видно, их мало, они на грани существования — и именно они определяют, что получится в итоге: несколько правильных кристаллов или горсть мусора.

Вмешательство в этот час не ускоряет ничего. Оно только увеличивает число центров — и тем гарантирует мелочь.

Ускорить индукционный период нельзя. Можно только не мешать ему и держать условия.

И вот вопрос, который я с тех пор задаю себе каждый раз, когда мне кажется, что ничего не идёт.

Если в веществе самое решающее время выглядит как полное отсутствие событий, — то на каком основании я решил, что у человека это выглядит иначе?

14.9. Два русла на ровном участке

Как и на всех уровнях, сценария два, и оба нормальны.

Русло ровное.

Человек проходит плато и не замечает его как проблему.

У него просто перестало быть «занятие собой», и он живёт: работает, растит детей, делает дела. Если спросить прямо — скажет, что ничего особенного сейчас не происходит, и не увидит в этом беды.

Такие проходят тихий участок легче всех, потому что не назначили ему значения.

Русло с перестройкой.

Пустота переживается тяжело, иногда тяжелее прошлых бурь.

Приходит ощущение зря потраченного времени, сомнение во всём сделанном, тяга сорваться в любую сторону, лишь бы что-то произошло.

Такому человеку плато даётся труднее, чем ему давались откаты. И это не слабость — это разница в том, как устроено внимание: одни держатся на процессе, другие на результате, и вторым в тишине хуже.

Что общего.

В обоих руслах в это время идёт одно и то же — закрепление. Разница только в том, сколько шума производит наблюдатель.

Чего не бывает.

Не бывает пути, который весь состоит из перекатов.

Если кто-то рассказывает о непрерывном подъёме без единого ровного месяца, он рассказывает либо о первом полугодии, либо о том, как он это вспоминает сейчас.

Память вообще устроена так, что хранит события и стирает ровное. Поэтому в чужих историях перекаты идут подряд, а плёсы выпадают — их просто нечем было запомнить.

14.10. Факт и история

Инструмент прежний, и здесь он особенно нужен, потому что фактов мало, а истории длинные.

Факт: три недели не было заметных изменений. **История:** процесс закончился, дальше ничего не будет.

Факт: я не чувствую того подъёма, что чувствовал весной. **История:** я потерял то, что нашёл.

Факт: мне стало неинтересно об этом читать и говорить. **История:** я остыл, значит, это было ненастоящее.

Факт: сегодня обычный день, как и вчера. **История:** я застрял.

Признак прежний: факт про конкретное и про сегодня, история про всегда и про всё сразу.

Но у истории на плато есть своя особенность, которой не было в откате.

Она не кричит.

В откате история громкая, её слышно: «всё было зря» — фраза с восклицательным знаком, на неё хотя бы обращаешь внимание.

Здесь она произносится вполголоса, буднично, между делом. «Ну, видимо, всё».

И потому проходит без всякой проверки: с чем спорить, если никто не спорил.

Тихую историю опаснее не заметить, чем громкую — пережить.

14.11. Кто раскрашивает

Событие снова пусто само по себе — и в этой главе оно пусто буквально: событий нет.

Факт: несколько недель ровно.

Первая окраска — застой.

Не работает. Кончилось. Потрачено время. Надо что-то менять.

Из неё вытекают ровно те четыре хода из § 14.7, и каждый стоит дороже самого плато.

Вторая окраска — усвоение.

Идёт то, что не показывают: закрепляется выбранное, догоняют отставшие уровни, внимание возвращается в обычную жизнь.

Из этой окраски вытекает простое действие: **держать условия и не добавлять ничего нового**.

И третья, самая рабочая, которую выбирают реже всего.

Плато — единственное время, когда можно просто жить.

В бурный период человек занят собой поневоле: его состояние требует внимания ежедневно.

Тихий участок — первый за долгое время, когда внимание освободилось. Его можно вложить наружу: в дело, в людей, в то, что было отложено «пока не разберусь с собой».

И тут стоит сказать честно, чтобы это не стало красивой фразой.

Окраска не сокращает плато. Оно длится столько, сколько длится, и скучно на нём одинаково при любой оптике.

Она меняет другое: **чем эти недели будут заняты** — попытками устроить событие или обычной жизнью, в которой к концу тихого участка что-то оказывается сделанным.

Потому что недели пройдут в любом случае. Вопрос только в том, что от них останется.

14.12. Хватка: требование признаков

У этой главы своя форма хватки, и она тише всех предыдущих.

Требовать от себя доказательств движения.

Человек начинает проверяться. Каждое утро прислушивается: изменилось? Сравнивает себя с собой месячной давности. Ищет сдвиги. Ставит себе проверки.

Он делает ровно то же, что я делал с сосудом: подходит и трясёт, чтобы посмотреть, началось ли.

И происходит то же самое, что происходит всегда, когда систему держат под наблюдением.

Само наблюдение становится нагрузкой.

Человек, ежедневно проверяющий, идёт ли у него процесс, занят проверкой, а не жизнью. Вынос прекращается — и плато превращается в пруд его собственными руками.

Плюс к этому у постоянной проверки есть побочное свойство, которое стоит назвать.

Она гарантированно даёт отрицательный ответ.

Разница за день не видна ни в чём — ни в веществе, ни в человеке. Значит, ежедневная проверка каждый день сообщает

«нет», и через месяц человек имеет тридцать доказательств того, что ничего не идёт.

Разжать хватку здесь значит принять простую вещь.

Периодичность проверки должна быть соразмерна скорости процесса.

Не каждый день. Раз в неделю строкой, раз в квартал — взглядом назад. Всё остальное время прибор надо просто оставить в покое.

14.13. Чего на плато не делают

Правило паузы книга повторяет из главы в главу; на плато у него другой смысл, чем в откате.

В откате паузу держат, потому что оптика искажена. Здесь — потому что **вмешиваться некуда**.

Не меняют систему.

Ни практику, ни режим, ни подход. Отсутствие событий — не показание к смене метода: события кончились не потому, что метод перестал работать, а потому, что кончился участок, на котором он производил события.

Не добавляют новое.

Ни второй практики, ни третьей книги, ни ещё одного направления. Добавка сюда даёт то же, что даёт вмешательство

в раствор, — множество мелких центров вместо нескольких настоящих.

Не снимают условия.

Это самая частая потеря. Раз ничего не происходит, зачем всё это соблюдать? И условия снимаются как ставшие бессмысленными — а через три недели человек имеет уже не плато, а откат из тринадцатой главы.

Не принимают решений о всём пути.

Проверка прежняя: верное решение через две недели остаётся верным. Решение «бросить всё это», принятое на скучной неделе, через две недели даже не вспоминается.

И не объявляют вслух.

«У меня ничего не идёт» — фраза, сказанная один раз в компании, становится позицией, а позицию потом отстаивают из упрямства, даже когда тихий участок давно кончился.

14.14. Что делают вместо этого

Раздел короткий, потому что делать здесь надо мало — и именно это трудно.

Первое: держат форму дня.

Не ради результата — ради того, чтобы русло оставалось руслом. Это единственное, что человек может делать в индукци-

онный период, и это же единственное, что нужно.

Второе: убавляют внимание к себе.

Не бросают наблюдение — **снижают его частоту**. Одна строка в неделю вместо ежедневного разбора.

Освободившееся внимание не остаётся без применения: оно уходит наружу, а тихий участок для этого и приспособлен.

Третье: вкладывают в обычное.

В работу, в дом, в людей, в отложенное дело, в скучные обязательства. Именно на плато обычно и делается то, что потом называют результатом года, — потому что впервые за долгое время есть свободные руки.

Четвёртое: доделывают начатое, а не начинают новое.

Тихий участок — лучшее время для того, что было брошено на середине. Плохое время для замыслов.

И одно правило, которое стоит всех четырёх.

Перестань смотреть на воду. Иди работай на берегу.

Вода идёт и без наблюдателя. А когда через полгода он посмотрит снова, ему будет с чем сравнивать — не по ощущениям, а по берегу.

14.15. Вектор: чем это записывать

И последнее — как ведут запись там, где записывать нечего.

Именно на этом месте люди бросают вести журнал, и логика у них безупречная: писать не о чем.

Поэтому запись на плато устроена иначе, чем в бурный период.

Реже, короче и не о состоянии.

Одна строка в неделю. Не о том, что чувствовал, — о том, что было.

И раз в месяц три вопроса. Всё те же три, без вариантов, чтобы можно было сравнивать.

Что перестало быть трудным — из того, что год назад требовало решения.

Что перестало задевать — из того, что раньше выбивало.

Что сделано снаружи — дело, разговор, поступок, о котором не думал специально.

Больше ничего. Ни разборов, ни оценок, ни планов на следующий месяц.

Через полгода такая запись показывает то, чего изнутри не видно никогда: на тихом участке набирается больше сделанного, чем на бурном.

В шторм человек занят штормом. Работа делается на плёсе.

И то, ради чего написана вся книга, здесь звучит буквально.

Мы все — ходячие лаборатории. У лаборатории есть журнал, и он ведётся в том числе в те недели, когда в опыте не происходит ничего, — иначе потом нечем будет доказать, что опыт вообще шёл.

Мой опыт скажет тебе, что тихие участки бывают у всех. Он не скажет, сколько длится твой и что у тебя за это время окажется сделанным.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с тишиной, и у неё две формы.

Первая — **заставить процесс идти**: добавить, усилить, сменить метод, устроить себе событие, вытрясти из себя хоть какое-то ощущение движения.

Вторая — **вынести приговор**: раз ничего не идёт, значит, всё это не работает; и человек сворачивает то, что тихий участок не тронул.

Первая делает мелочь вместо кристалла. Вторая закрывает опыт за час до того, как в нём что-то появилось бы.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать вытрясать и перестать судить, тишина перестаёт быть пустотой и становится тем, чем является, — **временем, когда работа идёт без зрителей**.

Его проживают буднично: держат форму дня, ничего не добавляют, не снимают условий, смотрят реже.

А освободившееся уходит не в равнодушие.

Оно уходит **наружу**.

Потому что впервые за долгое время человек не занят собой — и именно на этих неделях делается то, на что раньше не было рук.

Кто ты в этот момент.

Не человек, у которого всё остановилось.

Тот, через кого проходит столько же, сколько проходило в грохоте, — просто русло стало шире, и шум ушёл.

Вода не стоит. Она идёт тихо, потому что ей стало где идти.

Что за это тихое время оказалось сделанным снаружи меня — из того, чего я даже не заметил?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Дольше всего в старом делании длилась не одна из ярких операций, а та, у которой не было вида.

Долгая ровная варка. Месяцы одного и того же слабого огня под закрытым сосудом.

Мастера называли этот огонь **философским** и требовали от него одного качества, важнее всех прочих.

Ровности.

Не силы, не жара — ровности и непрерывности.

И главную ошибку ученика они называли всегда одну и ту же.

Нетерпение.

Ученик, у которого месяц не менялось ничего, решал, что огонь слаб, и прибавлял.

Дальше происходило то, о чём в трактатах писали чаще, чем о самом делании: сосуд трескался, содержимое пригорало, работа многих месяцев уходила в один вечер.

«Поспешность — от лукавого» повторяли не как мораль, а как технику безопасности.

Мастер знал то, чего не знал ученик: в этой стадии **менять нечего**. Всё уже положено в сосуд, огонь выставлен, и единственная задача работника — не мешать.

И вторая половина, без которой это превращается в оправдание безделья.

Ровный огонь — не отсутствие работы. Он требует человека каждый день.

Огонь надо поддерживать. Он гаснет сам, если за ним не следить, — тихо, без событий, точно так же, как всё остальное в этой стадии.

И вот разница, которую видно только вблизи.

Тот, кто выдерживает, — каждый день подходит к печи, хотя в сосуде ничего не меняется.

Тот, кто топчется, — просто перестал подходить, и однажды обнаружит холодную золу.

Со стороны оба выглядят одинаково: месяц ни один из них ничего не показал.

Всё это — про то, что человек видит днём.

Днём он может держать форму, не вмешиваться, откладывать решения, вести короткую запись.

Но у суток есть вторая половина, и там его согласия никто не спрашивает.

Просыпаться в четыре утра. Сны, которых не было десять лет. Сон, который вдруг стал тонким, как бумага.

Об этом почти не говорят вслух — и боятся этого сильнее, чем всего дневного.

ГЛАВА 15 · НОЧЬ

Четыре часа семь минут.

Не будильник, не шум, не сон, от которого вскакивают.

Просто открылись глаза — и всё.

Тело спокойно. В доме тихо. До утра ещё далеко.

И сна нет.

Человек лежит и ждёт, что это пройдёт, как проходило раньше.

Не проходит.

Через сорок минут он берёт телефон, чтобы посмотреть время, и смотрит на него ещё час.

Днём он умеет держать форму. Днём он не вмешивается, откладывает решения, ведёт короткую запись.

Здесь у него не спрашивают.

И вот что важнее всего остального: об этом почти никто не говорит вслух.

О тяжёлом дне расскажут. О ссоре расскажут. О том, что третью неделю просыпаешься в четыре и лежишь до шести, — нет.

Потому что днём это звучит как жалоба, а ночью — как приговор.

15.1. Что именно происходит ночью

Сначала опишем, а называть будем потом.

Ночь в период перестройки меняется не одним способом, а несколькими, и они разные.

Первое. Сон становится тонким.

Человек спит, но слышит дом. Просыпается от того, от чего год назад не проснулся бы. Кажется, что он всю ночь был где-то у поверхности.

Второе. Раннее пробуждение.

Три, четыре, начало пятого. Без причины, без тревожного сна, без внешнего повода. Глаза открылись — и дальше пусто.

Третье. Сны, которых давно не было.

Плотные, подробные, с людьми, которых человек не вспоминал годами. Иногда неприятные. Иногда такие, после которых утром час не отпускает.

Четвёртое. Провал.

Другой полюс: человек выключается на девять, десять часов и встаёт так, будто спал час. Или наоборот — спит четыре и

встаёт ясным, чему сам не верит.

Пятое. Смещение.

Вечером не уснуть до двух, а утром не встать. Сутки поехали, и человек не может понять, кто их сдвинул.

Всё это — разные вещи, и они не обязаны приходить вместе.

У этого есть расхожее слово, и книга его не берёт.

Оно называет всё сразу и потому не различает ничего: под ним лежит и тонкий сон, и раннее пробуждение, и сдвинутые сутки, и обычная перегрузка от того, что человек лёг после экрана.

Слово, которое называет всё, — это не имя. Это способ не смотреть.

Мы будем смотреть.

И начнём с того, почему это переживается тяжелее всего дневного.

15.2. Почему ночь страшнее дня

Днём у человека есть три вещи, которых ночью нет.

Дело. Днём внимание занято: работа, дорога, разговоры, руки. Оно не может целиком развернуться внутрь, потому что снаружи всё время что-то происходит.

Свидетели. Днём есть люди. Даже молчаливое присутствие других держит масштаб: рядом живут, и мир, очевидно, стоит.

Свет. Днём видно, где стены. Комната имеет размер, вещи имеют границы, тело имеет положение в пространстве.

Ночью снимают всё три сразу.

Внимания больше не на что положить. Ни одного внешнего сигнала. Ни одной чужой интонации, по которой можно свериться.

И тогда начинает быть слышно то, что днём заглушено.

Это самое простое и самое неочевидное объяснение ночной тяжести: **ночью ничего не усиливается — просто убирают всё, что заглушало**.

Как в комнате, где выключили вентиляцию, и вдруг стало слышно часы, которые тикали всегда.

Отсюда второе свойство ночи, о котором стоит знать заранее.

Ночью пропадает масштаб.

Днём у мысли есть окружение: рядом дела, люди, вчерашнее, завтрашнее. Мысль стоит среди других вещей и занимает своё место.

Ночью она стоит одна — и занимает всё.

Поэтому в три часа ночи любая мысль выглядит правдой, а любая правда — окончательной.

Не потому, что ночью человек умнее или честнее с собой.

Потому что не с чем сравнить.

И третье. Ночью нечего делать с тем, что пришло.

Днём человек может позвонить, проверить, сходить, разобраться. Ночью он может только думать.

Мысль без выхода в действие всегда идёт по кругу, и круг с каждым разом становится уже.

Вот здесь и надо остановиться, потому что дальше начинается главная ошибка этой главы.

Человек принимает ночную оптику за ночное состояние своей жизни.

Ночью он видит не свою жизнь. Он видит свою жизнь без освещения.

15.3. Ночное окно

Теперь образ, ради которого написана эта глава.

На железной дороге есть вещь, о которой пассажиры не думают никогда.

Путь изнашивается. Рельсы, стрелки, балласт, контактная сеть — всё это надо менять, и менять не по одному разу за жизнь дороги.

Но по путям идут поезда, и остановить движение насовсем нельзя: дорога существует ради движения, а не ради ремонта.

Поэтому делают иначе.

Движение останавливают на несколько часов ночью, и в эти часы приходит бригада.

Это называется технологическим окном.

Окно короткое. В нём работают быстро, тяжело и в темноте, при переносном свете.

Меняют то, что днём тронуть невозможно: снимают старое полотно, ведут новое, рихтуют, подбивают, проверяют.

А к утру всё убирают и открывают движение.

И в шесть двадцать по этому пути идёт первый поезд.

В нём сидят люди, пьют чай, смотрят в окно — и ни один из них не знает, что путь под ними другой, чем был вчера.

Вот что происходит ночью в человеке, когда его архитектура перестраивается.

Дневное движение остановлено. В это время работают там, где при движении работать нельзя.

Поэтому ночь и делается неудобной. Не потому, что что-то ломается, — потому что в ней идёт работа, которую днём не выполнить.

Днём человек занят: он несёт поезда. Ему нужно быть собранным, отвечать, соображать, держать лицо.

Ночью с него это снято — и вот тогда приходит бригада и вскрывает участок.

Разбирает то, что было сложено за день. Достаёт то, что откладывали годами. Проверяет стыки, которые днём проверять некогда.

Отсюда и сны, где стоят люди, которых человек не вспоминал двадцать лет.

Их не «прислали». Их достали из того самого участка, который сейчас вскрыт.

Но у образа есть вторая половина, и без неё он превращается в утешение.

Окно отличается от бесконечного ремонта одним: окно кончается тем, что путь открывают.

Ремонт закончен не тогда, когда бригада устала, и не тогда, когда рельсы красивые.

Он закончен, когда по участку пошли поезда.

Это и есть проверка, к которой мы придём в § 15.5: **ночь мерится не ночью, а тем, открылся ли день**.

Если ночью тяжело, а днём идёт движение — работает окно.

Если ночью тяжело и день не открывается неделями, — это уже не окно, и книга не будет называть это работой только потому, что так приятнее.

15.4. Что происходит на самом деле

Теперь без образа, спокойно и по делу.

Сон — не выключение. Это давно и надёжно известно, и это первое, что стоит забрать из главы.

Спящий человек не «стоит на паузе». В нём в это время идёт своя работа, и она устроена не как дневная.

Сон неоднороден: он идёт циклами, и внутри цикла сменяются разные состояния — от глубокого, тяжёлого, откуда трудно вынырнуть, до лёгкого, с обильными сновидениями.

К утру доля лёгкого растёт.

Отсюда, без всякой мистики, две вещи, которые пугают людей больше всего.

Под утро больше снов — потому что под утро больше того состояния, в котором сны идут.

Под утро легче проснуться — по той же причине: там сон и так у поверхности.

Вот почему открытые в четыре утра глаза — событие не редкое и не исключительное. Ночью в это время человек ближе всего к поверхности, и любого повода хватает.

А в период перестройки поводов становится больше.

Не потому, что снаружи что-то изменилось.

Потому что изменилось внутри: система занята перекладкой и не держит ровного глубокого хода всю ночь.

Второе. Ночью снимается внешний вход.

Днём организм всё время сверяется с миром: свет, шум, задачи, чужие лица. Ночью этого нет, и внутренние процессы становятся заметны просто потому, что стали единственными.

Отсюда ночная слышимость тела. Сердце, дыхание, тяжесть, ломота, температура — ничего нового не появилось, просто убрали фон.

Третье, и это касается снов.

Ночью материал дня оказывается не там, где лежал.

Дневной ум держит вещи по местам: это важно, это неважно, это давно закрыто. Ночью такой сортировки нет — и рядом оказывается то, что днём лежит в разных ящиках.

Отсюда сны, в которых человек из детства говорит голосом сегодняшнего начальника, а квартира, где не жил тридцать лет, стоит на месте нынешней.

Это не шифр и не послание.

Это то, как выглядит материал, вынутый из ящиков и разложенный на одном столе.

И четвёртое, самое важное для этой книги.

Ночь — не пауза в перестройке. Ночь — её отдельная фаза.

Не «время, когда процесс отдыхает».

Время, когда он делает ту часть работы, которую при дневном движении делать нельзя.

15.5. Чем это мерить

Здесь глава становится сухой, и это намеренно: это единственное место, где даётся проверка.

Ночь нельзя мерить ночью. Изнутри ночи всё выглядит одинаково плохо, и в четыре утра любой человек — плохой свидетель самому себе.

Поэтому меры три, и все три снимаются днём.

Первая. Открывается ли день.

Главная. Ночь может быть рваной, но если днём человек работает, соображает, держит разговор и к вечеру у него есть силы, — путь открыли, движение идёт.

Тяжёлая ночь при рабочем дне — это окно.

Тяжёлая ночь, после которой день не начинается вообще, и так неделя за неделей, — это не окно. Это надо назвать своим именем и не подкладывать под это красивую теорию.

Вторая. Возвращается ли ровность к вечеру.

Смотрят не на утро — утром после рваной ночи плохо всем.

Смотрят на вечер. Если к вечеру человек собирается — система справляется с нагрузкой и восстанавливает ход в течение суток.

Если к вечеру хуже, чем утром, и так подряд, — нагрузка больше, чем то, что сутки могут переработать.

Третья. Меняется ли содержание ночей.

Эту меру снимают не за день, а за месяцы, и она самая точная.

Не «стало ли легче спать» — а **меняется ли то, что приходит**.

Сны про одно и то же место, один и тот же дом, один и тот же разговор, повторяющиеся месяцами без единого изменения, — это одно.

Меняющиеся сюжеты, новые лица, другие места, ушедшая и не вернувшаяся тема — совсем другое.

Первое похоже на бригаду, которая третий месяц стоит на одном стыке.

Второе — на бригаду, которая идёт по перегону.

И общее правило, к которому сводятся все три.

Ночь оценивают не по тому, сколько человек спал, а по тому, что открылось утром.

⛔ И сразу оговорка, без которой эти три проверки стали бы неправдой.

Ни одна из них не работает в одну ночь.

Одна плохая ночь не значит ничего. Одна прекрасная — тоже. Мера начинается с недель.

15.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Эта глава обязана быть честной сильнее прочих, потому что тема ночная и на ней очень легко строить красивое.

Известно надёжно.

Что сон неоднороден и идёт циклами. Что под утро легче проснуться. Что во сне идёт работа с памятью и что без сна эта работа страдает.

Что тишина и темнота убирают внешний вход, и на этом фоне становится слышнее внутреннее.

Не известно.

Зачем нужен сон целиком — единого принятого ответа нет до сих пор. Есть части ответа, и они не складываются в один.

Откуда берётся содержание конкретного сна и что оно означает — тоже нет. Тут наука честно молчит, а всё, что говорится уверенно, говорится не наукой.

Почему у одного человека перестройка идёт ночами, а у другого — днём, и почему у одного месяц, а у другого год.

Сколько это длится. Когда кончится. Что будет следующей ночью.

И отдельно — то, чего эта книга не делает намеренно.

Она не называет нормы. Ни числа часов, ни времени отхода, ни правильного распорядка.

Не потому, что у неё нет мнения, а потому, что назначить норму — значит выдать человеку ещё одну меру, по которой он ночью будет себя судить.

А ночью он и так судит себя по всему, что попадётся.

И самое главное, ради НЗ.

Тонкий сон, ранние пробуждения и яркие сны сами по себе **ничего не доказывают**.

Ни того, что процесс идёт. Ни того, что он не идёт.

Ночь бывает рваной от перестройки, и ночь бывает рваной от кофе в семь вечера, от жары, от чужого храпа, от четырёх часов в телефоне перед сном.

Тот, кто объявляет каждую свою бессонную ночь доказательством глубокой работы, обманывает себя ровно так же, как тот, кто объявляет её поломкой.

Проверка — в § 15.5, и она про день.

15.7. Главная ловушка: решать ночью

Теперь о том, где ночью теряют больше всего.

Не в самой ночи. В решениях, принятых в ней.

У ночного решения есть узнаваемая подпись, и её стоит выучить.

Оно всегда окончательное.

Не «надо подумать про эту работу» — а «всё, ухожу». Не «между нами напряжение» — а «это конец». Не «я устал» — а «я не справился со своей жизнью».

Ночью нет полутонов, потому что нет масштаба (§ 15.2). Всё, что приходит, приходит в предельной форме.

Вторая подпись: **ночное решение требует немедленного действия**.

Написать сейчас. Сказать сейчас. Разобраться до утра.

И почти всегда это оказывается сообщением, за которое утром стыдно, разговором, который пришлось разбирать неделю, или заявлением, которое потом забирали обратно.

Третья подпись: **ночью человек решает не за себя сегодняшнего, а за всю жизнь сразу**.

Днём вопрос звучит: что мне делать в понедельник. Ночью тот же вопрос звучит: что я вообще делаю все эти годы.

Второй вопрос не имеет ответа в четыре утра. Он не имеет его и в четыре дня, но днём человек хотя бы это помнит.

Отсюда единственное правило этой главы, и оно простое до неприличия.

Ночью решения не принимаются. Ночью они записываются.

Не подавляются, не спорят с собой, не разбираются.

Записываются одной строкой и переносятся в день.

И вот что обнаруживается через месяц такой записи, почти у всех.

Часть ночных решений утром выглядит бредом.

Часть — не бредом, а тем, что человек давно знал и не хотел признавать. Такие остаются и днём.

Различить их ночью невозможно. Днём — легко.

Ночь хорошо ставит вопросы и очень плохо отвечает на них.

15.8. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что дальше идёт то, что я видел руками, а не читал.

Я тридцать лет выращиваю кристаллы. Это работа, в которой ничего нельзя сделать быстро, и она научила меня одной вещи раньше, чем всему остальному.

Рост идёт в покое.

Не в темноте — темнота тут ни при чём, хотя со стороны выглядит красиво. В покое.

Раствор стоит. Условия выставлены. И дальше единственное, что требуется от человека, — **не подходить**.

Не переносить сосуд. Не размешивать, чтобы «пошло ровнее». Не постукивать по стеклу, проверяя, началось ли.

Потому что у любого возмущения есть одно и то же последствие, и оно не зависит от намерений работника.

Толчок, вибрация, случайный удар по столу порождают новые центры роста.

Это называется вторичным зародышеобразованием, и звучит безобидно, пока не увидишь результат.

Вместо одного растущего кристалла ты получаешь сотню мелких.

Каждый из них честно вырос. Все они настоящие. И все они — мусор, потому что вещество, которое могло собраться в одно целое, разошлось на сто крошек.

Мне не жалко тех растворов. Мне жалко, что я понял это поздно.

В первые годы я подходил к столу постоянно. Смотрел, поправлял, переставлял поближе к свету, потому что мне казалось, что я участвую.

Я не участвовал. Я мешал.

А самые чистые вещи выросли у меня в те недели, когда я был в отъезде и физически не мог ничего с ними сделать.

Это неприятная правда для деятельного человека, и я к ней привыкал годами.

В некоторых стадиях помощь и вмешательство — одно и то же действие.

И вот что я думаю про человеческую ночь, глядя со своего стола.

Ночью с системы снята дневная нагрузка. Она стоит. В ней идёт то, что идёт только в покое.

А человек в этот момент подходит к столу.

Проверяет время. Считает, сколько осталось до будильника. Тревожно прислушивается к себе. Берёт телефон и постукивает по стеклу.

Я не знаю, работает ли в человеке тот же закон, что в моём растворе. Это разные системы, и утверждать я не буду.

Но вопрос, который у меня остался, я оставлю и тебе.

Сколько раз за эту ночь я подошёл к столу?

15.9. Два русла ночи

Как и на всех уровнях, здесь два разных хода, и оба нормальны.

Первое русло — ровное.

У человека ничего не меняется. Он спит как спал, ночи проходят мимо, и вся эта глава кажется ему написанной про кого-то другого.

Так бывает часто, и это не значит, что у него ничего не происходит.

Это значит, что его перестройка идёт днём: через усталость, через смену интересов, через тихое изменение того, что он делает. Ночь у него просто не тот участок, где ведут работы.

⛔ И если этот человек начнёт искать у себя ночные признаки, чтобы убедиться, что процесс идёт, — он найдёт. Ищущий всегда находит.

Ничего, кроме испорченных ночей, он этим не добьётся.

Второе русло — с ночной работой.

Сон становится тонким. Приходят ранние пробуждения. Возвращаются сны, которых не было десять лет.

Это тяжелее — и это не хуже. Это другое распределение работ, а не приговор человеку.

И тут важно то же, что говорилось про всю книгу: **русло не выбирают**.

Никто не решает, где у него пойдёт перестройка — в теле, в чувствах, в смыслах или в ночах.

Выбирают другое: что с этим делать, когда оно пришло.

И третье, о чём стоит сказать прямо, потому что об этом молчат.

Ночная работа приходит не ровным слоем.

Бывает три недели тонкого сна, потом месяц обычных ночей, потом опять неделя ранних пробуждений.

Люди в этом месте пугаются сильнее всего: «вернулось».

Это глава 13, только ночью. Возврат — не отмена пройденного.

15.10. Факт и история

Наш сквозной инструмент, и на ночном материале он работает нагляднее, чем где-либо.

Факт: проснулся в четыре двенадцать и уснул в шесть.

История: «я разваливаюсь».

Факт: снился отец, разговор, проснулся с тяжестью.

История: «это знак».

Факт: третью неделю сплю тонко.

История: «это теперь навсегда».

Разница видна, когда читаешь это на бумаге утром. Ночью она не видна вообще.

Потому что ночью история приходит не как мысль, а как очевидность.

Днём человек может заметить: «это я так думаю». Ночью он не думает — он **знает**.

Вот почему тот, кто ночью пытается спорить со своей историей, всегда проигрывает.

Спор — это дневная операция. Он требует масштаба, а масштаба нет.

Поэтому с ночной историей делают не то, что днём.

Её не опровергают. Её **откладывают до света**.

Одна строка: «в 4:12 было ясно, что всё кончено». Утром эта строка либо рассыпается сама, либо остаётся — и тогда ею занимаются.

И отдельно про сны, потому что здесь чужие истории приходят готовыми.

Про сны существует целая индустрия объяснений, и у неё есть одно общее свойство: она всегда знает, что твой сон означает.

Книга этого не знает и знать не может (§ 15.6).

Сон — это факт. Толкование сна — история.

Записать можно оба, но не смешивая: сначала что снилось, потом отдельно, что я об этом подумал.

Через год такая запись покажет то, чего не даст ни один толкователь: что менялось у тебя, а не что означает вода в чужом соннике.

15.11. Кто раскрашивает

Событие ночи всегда одно и то же: человек не спит.

Дальше начинается окраска, и от неё зависят следующие два часа.

Первая: «меня лишили сна».

Ночь как отнятое. Ты должен был спать, у тебя это забрали, значит, ты потерпевший, а завтрашний день уже испорчен, и он ещё не начался.

В этой окраске бодрствование становится счётчиком убытков. Каждый час не сна — минус.

К шести утра человек уже устал не от бессонницы, а от подсчёта.

Вторая: «со мной что-то не то».

Ночь как симптом. Тогда включается ночная проверка себя — а ей нет конца, потому что ночью тело слышно целиком (§ 15.4).

И чем внимательнее человек слушает, тем больше находит.

Третья: «идёт работа, при которой я не обязан присутствовать».

Ночь как окно. Движение остановлено, бригада на путях, моё дело — не мешать.

🔴 И здесь книга обязана сказать то, что говорила во всех главах, иначе это станет самообманом.

Окраска не отменяет усталости.

Тот, кто спал четыре часа, не выспался ни в одной из трёх окрасок. Мысль не заменяет сна, и книга этого не утверждает.

Меняется другое, и оно измеримо.

Меняется расход.

В первой окраске к недосыпу добавляется обида. Во второй — тревога и ночной осмотр себя. В третьей не добавляется ничего: остаётся только сам недосып.

Это и есть вся разница — не «выспался или нет», а сколько человек к этому доложил сверху.

А доложенное сверху обычно и составляет большую часть тяжести утра.

И четвёртая окраска, самая редкая, про которую стоит сказать вслух.

Ночь как своё время.

Два часа, когда никому ничего не должен, никто не напишет, ничего не требуется. Тишина, в которой человек за годы не был ни разу.

Не для того, чтобы «использовать бессонницу с пользой» — нет.

Просто чтобы заметить: не всякое бодрствование ночью — беда. Иногда это единственная тишина за весь год.

15.12. Хватка: заставить себя спать

Теперь о самой честной ловушке этой главы, потому что тут борьба видна как нигде.

Есть ровно одно усилие, которое гарантированно даёт результат, обратный намерению.

Усилие уснуть.

Со всем остальным воля работает. Можно заставить себя встать, доделать, промолчать, выйти на холод.

Уснуть нельзя.

Сон приходит только туда, откуда ушло требование. Само требование — это собранность, а собранность и есть противоположность засыпанию.

Поэтому ночная борьба устроена так: чем сильнее человек старается, тем дальше отходит то, чего он добивается.

И у этой хватки есть три узнаваемые формы.

Первая — считать часы.

«Если усну сейчас, останется четыре с половиной». Через сорок минут: «уже три сорок». Каждый подсчёт — маленький разряд собранности, и каждый отодвигает сон.

Вторая — требовать от себя завтрашнего дня.

«Мне завтра работать, я обязан выспаться». Обязанность делает из сна задачу, а задачи решают бодрствуя.

Третья — воевать с самой ночью.

Ворочаться, вставать, ложиться снова, злиться, менять положение, начинать сначала.

К пяти утра человек измотан не бессонницей, а сражением с ней. Он потратил на борьбу больше, чем стоила бы просто бессонная ночь.

Здесь ровно то, о чём говорит второй закон книги: **сопротивление обходится дороже самого события**.

И то, что снимает хватку, звучит слишком просто, чтобы в это верили.

Разрешить себе не спать.

Не как приём и не как хитрость — «сейчас разрешу, и тогда усну». Так не работает: это то же требование, надевшее другую одежду.

А по-настоящему: сегодня ночь без сна, и это уже случилось, и завтрашний день будет таким, каким будет.

В тот момент, когда требование действительно снято, у человека часто и наступает сон.

Но не всегда. И в этом честность: **отпускание — не техника засыпания**. Это способ не потратить ночь дважды.

15.13. Чего ночью не делают

Коротко и по списку, потому что ночью читать длинное невозможно.

Не решают. Ни о работе, ни об отношениях, ни о жизни целиком. Всё, что решено между полуночью и рассветом, утром пересматривают (§ 15.7).

Не отправляют. Написать можно, отправить — утром. Это правило спасло больше отношений, чем любая работа над собой.

Не считают часы. Ни сколько прошло, ни сколько осталось. Часы ночью — прибор, который меняет то, что измеряет.

Не разбираются с прошлым. Ночью оно приходит вынутым из ящиков и разложенным на одном столе (§ 15.4). Раз-

бирать в таком виде — значит разбирать не то, что есть, а то, как оно легло.

Не назначают себе норм. «Я должен спать семь часов» — ночью это не цель, а обвинение.

Не проверяют себя. Ночной осмотр тела всегда что-то находит, потому что ночью слышно всё (§ 15.4).

Не отчитываются перед собой за день. Ночной отчёт всегда выходит хуже дневного — по той же причине: нет масштаба.

⛔ **И один гардрейл, без которого весь список становится вредом.**

Правило «ночью не решают» касается решений о жизни, а не простой осторожности.

Если человек не спал ночь, ему не нужно доказывать себе, что он в порядке, садясь за руль, поднимаясь на высоту или берясь за то, где от его собранности зависит чужая безопасность.

Здесь не работает ни отпускание, ни правильная окраска, ни наблюдение за процессом.

Здесь работает только одно: не делать этого сегодня.

Отношение — для того, что можно прожить. Для того, чем можно кого-то покалечить, есть простая осторожность, и она старше любой философии.

15.14. Что делают вместо этого

Список запретов без второй половины — это поучение, а книга обещала карту.

Первое. Разрешают ночи быть.

Проснулся в четыре — значит, эта ночь такая. Не «надо срочно уснуть», а «сейчас я не сплю».

Дальше становится возможным всё остальное. Пока идёт борьба, ничего из следующего сделать нельзя.

Второе. Уходят из горизонтали, если она превратилась в поле боя.

Полчаса лежания в ярости стоят дороже, чем полчаса сидения в тишине.

Без яркого света, без экрана, без «раз не сплю, поработаю». Просто другое положение тела и другая комната.

Третье. Дают вниманию что-то мелкое и внешнее.

Не разбор себя. Не планы. Не чтение про то, что с тобой происходит.

Что-нибудь простое и не требующее решений — чтобы внимание вышло из круга (§ 15.2), где мысль без выхода в действие идёт всё уже.

Четвёртое. Ночное — записывают одной строкой и переносят в день.

Приходят вопросы, обиды, догадки, окончательные истины. Всё это ловят строкой и оставляют до утра (§ 15.7).

Утром часть рассыплется, часть окажется настоящей. Это лучшая сортировка, какая есть.

Пятое. Не переносят весь день в ночь.

Единственное, что стоит делать заранее и днём: не оставлять на позднее время всё то, что требует собранности.

Не потому, что «правильный режим», а потому что ночь и так занята своей работой; если сверху догрузить дневную, участок не успеют закрыть до утра.

Шестое, и оно главное.

Ночью человек не подопытный.

С ним не «происходит бессонница». Он — тот, кто ночью различает: где факт, а где история; где решение, а где ночная очевидность; где усталость, а где то, что он к ней доложил.

Он не выбирает, придёт ли ему сегодня сон.

Он выбирает, будет ли он всю ночь воевать.

Это и есть всё, что у него ночью есть, — и этого достаточно, чтобы ночь не отняла ещё и день.

15.15. Вектор: чем это записывать

И последнее — запись, потому что ночь запоминается хуже всего на свете.

Утром человек не помнит своей ночи. Он помнит, что было тяжело, и не помнит, что именно.

Через месяц не помнит и этого. Остаётся общее ощущение «плохо сплю», которое не различает ничего и потому пугает больше любой подробности.

Поэтому запись ночи устроена по трём правилам, и все три против привычки.

Первое. Записывают утром, не ночью.

Ночная запись — это ночная оптика на бумаге. Кроме того, взяться писать в четыре утра — уже подойти к столу (§ 15.8).

Исключение одно: ночное решение, которое рвётся быть исполненным сейчас, — его ловят строкой немедленно, именно чтобы не исполнить.

Второе. Записывают коротко и не о самочувствии.

Не «спал ужасно, разбит». Это не наблюдение, это оценка, и она одинаковая каждое утро.

Три вещи, по строке:

Во сколько проснулся — если просыпался ночью.

Что осталось от ночи — сон, мысль, тема; несколькими словами, без толкования.

Открылся ли день — то самое главное измерение § 15.5, отмечается вечером одним словом.

Третье. Не считают часы сна.

Именно этот подсчёт превращает утреннюю запись в ежедневный приговор себе.

Часы ничего не показывают: бывает четыре часа с ясным днём и восемь с разбитым.

А раз в месяц — один вопрос, тот же самый, чтобы можно было сравнивать.

Изменилось ли содержание ночей?

Не «стало ли легче». Изменилось ли то, что приходит: другие сюжеты, другие люди, ушедшая тема (§ 15.5).

Через полгода такая запись даёт то, чего изнутри не увидеть никогда.

Человек открывает тетрадь и видит, что тема, из-за которой он просыпался всю весну, не приходила уже два месяца — а он и не заметил, когда она ушла.

Мы все — ходячие лаборатории, и у лаборатории есть журнал.

Ночь — единственная смена, за которую никто не отчитывается: ни один прибор не стоит, ни один свидетель не присутствует.

Кроме тебя, эту смену не записывает никто.

Мой опыт скажет тебе, что ночи меняются. Он не скажет, что будет сниться тебе и в котором часу ты завтра откроешь глаза.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с ночью, и форм у неё две.

Первая — **заставить себя спать**: считать часы, требовать от себя завтрашнего дня, воевать с собственной постелью. Единственное усилие в человеке, которое работает строго против себя.

Вторая — **вынести приговор в четыре утра**: решить о работе, о близком человеке, о всей своей жизни в тот час, когда нет масштаба и не с чем сравнивать.

Первая отнимает ночь. Вторая отнимает то, что было решено днём.

Что происходит, если не бороться.

Если снять требование спать и запретить себе решать до света, ночь остаётся тем, чем она есть, — трудным временем, которое проходит.

И тогда обнаруживается вещь, которую не видно из борьбы.

Ночь тяжела ровно столько, сколько она длится.

Всё остальное — счёт убытков, ночной осмотр себя, сражение с подушкой — человек добавляет сам, и добавленного обычно больше, чем исходного.

Освободившееся не уходит в сон. Так честнее сказать: сна оно не гарантирует.

Оно уходит в **утро**.

Тот, кто не воевал ночью, встаёт после плохой ночи уставшим. Тот, кто воевал, встаёт уставшим и разбитым, и разбитость — его собственный вклад.

Кто ты в этот момент.

Не человек, у которого испортился сон.

Тот, чьё движение остановлено на несколько часов, потому что на его путях работает бригада.

Ты не обязан присутствовать при работах. Ты обязан только не разбирать пути вместе с ними.

Что из ночной тяжести было самой ночью, а что я доложил к ней сам?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старого делания была стадия, которую не обещали в начале пути и о которой не любили говорить ученикам заранее.

Чёрная.

Ей давали разные имена: нигредо, ворон, голова ворона, работа в чёрном.

Вещество в сосуде темнело. Всё, что было ярким и обещающим, уходило, и оставалась чернота без единого признака движения.

Ученику в этот момент казалось, что он всё испортил.

Мастера же считали иначе, и это записано во всех трактатах одинаково.

Без чёрной стадии дальнейшего не бывает.

Не «её надо перетерпеть». Не «она неприятная, но неизбежная».

В ней **происходит то самое разделение**, ради которого затевалось всё делание: старая форма расходится, и то, что было в ней слито, впервые становится различимым по отдельности.

Пока вещество было целым и красивым, разделять было нечего.

И вторая половина, без которой это стало бы утешением для всякой темноты.

Чернота — не цель, а стадия.

За ней в трактатах всегда идёт побеление. Работа, которая осталась чёрной навсегда, называлась не мистерией, а испорченной работой, и мастера говорили об этом прямо.

Проверяли, как всегда, не по красоте описания, а по тому, что вышло из сосуда дальше.

И третье, самое рабочее, что они об этой стадии знали.

В черноте не прибавляют огня.

Именно здесь ученик хватался за меха — чернота пугала его сильнее любой неудачи, и ему нужно было немедленно что-нибудь сделать.

Мастер в это время не делал ничего.

Он держал ровный огонь и **ждал утра работы**, зная то, чего ученик ещё не знал: чёрное не разгоняют светом снаружи. Оно светлеет изнутри и в свой срок.

Всё это — про ночь, в которой человек остаётся один.

Но у ночи есть утро, и в этом утре его ждут.

Дети, которых надо собрать. Работа, где никого не интересует, во сколько ты сегодня открыл глаза. Люди, которым ты должен быть ровным.

Перестройка не даёт отпуска на своё время.

И самый частый вопрос, который задают в этом месте, звучит так: как всё это проходить, если остановиться нельзя ни на один день?

ГЛАВА 16 · ЖИЗНЬ, КОТОРАЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Семь часов десять минут.

Та же кухня, тот же чайник, и человек, который спал сегодня четыре часа.

В коридоре собирается ребёнок и не может найти второй ботинок.

В телефоне лежит письмо, на которое ждут ответа до полудня.

К вечеру нужно позвонить матери, потому что вчера не позвонил.

Никого из них не интересует, что у него внутри идёт перестройка.

И это не жестокость. Это просто устройство жизни.

Всё, что описано в предыдущих главах, — откат, плато, ночь, разлом, уходящее желание, — происходит не на ретрите.

Оно происходит здесь.

Между ботинком и письмом.

И самый частый вопрос, который человек задаёт в этом месте, звучит так: **как всё это проходить, если остановиться нельзя ни на один день?**

16.1. Чего у человека нет

Начнём с честного признания, которое книгам такого рода даётся тяжело.

Почти вся литература о внутренних переменах написана так, будто у читателя есть **время**.

Не прямо. Прямо этого никто не пишет.

Но оно вшито в интонацию: «уединитесь», «дайте себе паузу», «прислушайтесь к себе», «побудьте в тишине».

За каждой такой фразой стоит невидимое условие — **что-то должно быть отложено**.

Работа, которая подождёт. Люди, которые поймут. Деньги, которые есть.

У большинства людей этого условия нет.

Есть смена, которая начинается в восемь, независимо от того, что было ночью.

Есть ребёнок, которого не переносят на следующую неделю.

Есть родитель, которому с каждым годом нужно больше, а не меньше.

Есть платёж, у которого своя дата, и она не сдвигается от того, что человек проходит через разлом.

И есть люди, которые привыкли к определённому тебе и рассчитывают на него.

Всё это не фон.

Это и есть та среда, в которой идёт перестройка, — единственная, которая у человека имеется.

Другой не будет ни через месяц, ни через год.

Поэтому книга обязана сказать это прямо, иначе она обманывает.

Перестройка не назначает себе удобного времени и не ждёт, пока освободится календарь.

Она начинается тогда, когда система дошла до предела, — а дошла она обычно как раз в самый занятой год.

16.2. Почему это не отговорка

Здесь надо сделать вторую честную вещь и не пройти мимо неё быстро.

Есть удобная формула, которой пользуются, когда не хотят ничего менять: «у меня нет времени».

Она существует, и притворяться, что её нет, было бы враньём.

Но у неё есть двойник, и двойника обычно не различают.

Первое — **отговорка**: человек говорит «некогда», а вечером три часа листает ленту.

Второе — **факт**: человек действительно работает, действительно растит детей и действительно ложится последним.

Различаются они не словами, а тем, что происходит, когда время появляется.

У того, у кого была отговорка, свободный час уходит в никуда, и ничего страшного в этом нет: это его выбор. У того, у кого был факт, свободный час мгновенно занимается тем, что копилось.

Дальше книга обращается ко второму.

И вот что с ним делает требование остановиться.

Оно добавляет **вторую вину**.

Первая уже есть: не справляюсь, стал хуже, отстаю от себя прежнего.

Вторая приходит сверху: не могу даже заняться собой, все могут, а я нет.

Человек, у которого нет времени, читает главу про паузу и получает не помощь, а ещё одну строку в счёт своих недостатков.

Мы уже говорили в первой части, что порядок оплачивается энергией.

Вина за отсутствие паузы — одна из самых дорогих статей расхода, потому что она не даёт ничего взамен.

Ни отдыха, ни решения, ни движения.

Только фон.

Поэтому в этой главе не будет ни одной фразы вида «найдите время для себя».

Мы пойдём другим путём — тем, которым идут инженеры, когда объект нельзя вывести из работы.

16.3. Мост, по которому ездят

Есть мост, и через него идёт весь город.

Мост старый. Плиты устали, стыки разошлись, внизу пошли трещины, и это видно всем, кто смотрит.

Его надо перекладывать.

И его **нельзя закрыть**.

Не потому, что кто-то жадный, а потому, что объезда нет: другого моста в этом месте не построили, а по этому едут скорые, автобусы и все, кто утром едет на работу.

Закрыть его — значит остановить город.

И тогда инженеры делают то, что снаружи выглядит невозможным.

Они ремонтируют его под движением.

Закрывают две полосы из четырёх и работают на них.

Оставшимся двум ставят ограничение: скорость ниже, тяжёлому транспорту въезд запрещён.

Едут медленнее. Едут теснее. Стоят в заторах и ругаются.

Но едут.

Потом полосы меняют местами, и работа переходит на другую половину.

Это дольше, чем полная остановка. Иногда вдвое.

И это единственный способ, при котором город не встаёт, а мост всё-таки становится новым.

Вот в этом положении находится человек, о котором идёт речь.

Он не может остановить движение по себе.

По нему едут: работа, дети, обязательства, люди, которые на него рассчитывают.

И одновременно у него идёт перекладка несущих плит.

Заметьте, чем это отличается от предыдущей главы.

Ночью движение останавливали. На несколько часов путь вскрывали целиком, и в эти часы бригада работала на пустом перегоне.

Днём его не останавливают вовсе.

Работа идёт при потоке. Прямо под колёсами.

И это не хуже. Это другой режим, со своими правилами, — и правил у него ровно два.

Сузить фронт. Ограничить вес.

Всё остальное в этой главе — подробности к этим двум строкам.

16.4. Что происходит на самом деле

Теперь без образа, по существу.

Почему перестройка среди обычной жизни идёт медленнее — и почему это не поражение.

Расход у человека один.

Не два бюджета — рабочий и внутренний, — а один общий, из которого оплачивается всё сразу.

Смена. Дорога. Разговор, в котором надо быть ровным. Ужин. Ответ, который нельзя отложить.

И одновременно — то, что идёт внутри и что энергии просит не меньше.

Когда оба потребителя работают от одного источника, происходит ровно то, что и должно.

Процесс замедляется.

Не останавливается. Замедляется.

То, что в тишине заняло бы месяц, здесь занимает три.

Человек чувствует это как «у меня ничего не двигается» и делает вывод, что делает что-то неправильно.

Он не делает неправильно. Он идёт по мосту в двух полосах вместо четырёх.

Но у этого режима есть вторая половина, о которой обычно не говорят, потому что она не похожа на утешение.

Медленно — это не только цена. Это ещё и защита.

Мы уже видели это на плато: там, где процесс идёт ровно и без рывков, получается лучший результат, чем там, где его подгоняют.

Здесь то же самое, только ровность обеспечивает не дисциплина человека, а сама его жизнь.

Дети требуют встать в семь независимо от ночи. Работа требует прийти. Люди требуют быть.

Всё это, вопреки ожиданию, **держит форму**.

Тот, кто проходит перестройку в полном одиночестве и без обязательств, часто проваливается в неё целиком.

Ему нечем себя ограничить, и процесс уходит в размышление о процессе, а оно бесконечно.

У занятого человека такой возможности нет. В семь у него ребёнок, в восемь смена.

И это оказывается опорой, хотя ощущается как помеха.

Нагрузка, которая мешает, она же и не даёт рассыпаться.

Мост держит форму именно потому, что по нему едут: конструкция стоит под расчётной нагрузкой, а не в воздухе.

Отсюда первое рабочее положение главы.

Жизнь не мешает перестройке. Жизнь задаёт её темп — и удерживает её в берегах.

16.5. Чем это мерить

Дальше самое важное место главы, потому что здесь легче всего обмануть себя.

Между «я ремонтирую мост под движением» и «я просто езжу по треснувшему мосту и называю это ремонтом» разница огромная.

Снаружи они выглядят одинаково: в обоих случаях человек занят, устал и ничего видимого не меняет.

Различитель короткий.

Ремонт под движением — это когда что-то сужено.

Не в теории. Не «я планирую». Реально закрыта хотя бы одна полоса.

Отсюда три меры, и все три проверяются не ощущением, а фактом.

Первая. Что именно я перестал делать?

Не «стало тяжелее делать», а **перестал**. Отказался, отдал, отменил, перенёс на осень, не взял.

Если за месяц не отменено ничего, ремонта нет. Есть езда по трещине.

Вторая. Держится ли то, что нельзя ронять?

У каждого свой список, и он короткий: два-три человека и одно-два обязательства, которые в этот период не сдаются

первыми.

Мост можно сузить до одной полосы. Нельзя оставить ноль.

Если сыплется именно главное, а второстепенное продолжает идти в полном объёме, — полосы закрыты не те.

Третья. Остаётся ли к вечеру хоть что-то, кроме исполнения?

Не час на себя. Не «качественное время».

Десять минут, в которые человек не выполняет ничью задачу.

Если их нет ни в один из семи дней, нагрузка не ограничена, и работа на мосту идти не может — по нему в это время идёт фура.

Ни одна из трёх мер не снимается за день.

Все три смотрятся на отрезке в две-три недели, потому что бывают недели, когда закрыть нельзя ничего, и это не провал.

И отдельно — то, что мерой **не является**.

Усталость сама по себе не доказывает ничего.

Занятость не доказывает, что идёт перестройка. Изматывающая неделя не доказывает, что человек движется.

Можно быть выжатым досуха и не перекладывать при этом ни одной плиты.

Это не упрёк. Это просто честность: мера — не расход сил, а **сужение фронта**.

16.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Скажем прямо, где кончается то, что можно утверждать.

Известно и наблюдается легко: **человек не может одновременно нести полную дневную нагрузку и полную скорость внутренних перемен.**

Что-то из двух уступает. Это видно у всех и всегда.

Известно и то, что происходит, когда не уступает ничего: человек доходит до состояния, в котором его останавливает не решение, а его собственная система, и делает она это гораздо грубее, чем сделал бы он сам.

А дальше начинается то, чего не знает никто, и книга говорит об этом прямо, потому что это и отличает исследователя от проповедника.

Сколько времени занимает перестройка в живой, занятой жизни, — неизвестно.

Нет данных, по которым можно было бы сказать «в среднем столько-то». Нет никакого «в среднем».

Можно ли её ускорить, если освободить календарь, — тоже неизвестно.

Здравый смысл говорит, что можно. Наблюдения говорят разное: у одних освободившееся время уходит в процесс, у других — в тревогу о процессе, и второе не ускоряет ничего.

Сколько времени в день нужно «на себя» — книга не называет намеренно.

Не потому, что не додумала.

Потому что всякая названная норма немедленно превращается в обвинение.

Человек, у которого сегодня нет и десяти минут, прочитает «нужен час» и получит ровно то, чего эта глава старается не делать, — вторую вину.

И последнее, самое неудобное.

Мы не знаем, обязательно ли что-то приносить в жертву.

В книгах на эту тему любят красивую формулу: «за перемену всегда платят чем-то дорогим».

Это не установлено. Это литературный оборот.

Наблюдается другое, более скромное: **у тех, кто ничего не сузил, обычно ломается что-то невыбранное**.

Не выбранное человеком, а выбранное усталостью, — и как правило это оказывается самое ценное, потому что оно ближе всех.

Разница между «пожертвовать» и «сузить» здесь примерно та же, что между аварией и ремонтом.

16.7. Главная ловушка: подождать до удобного времени

У этой главы своя ловушка, и она мягче ночной, но живучее.

Ночью человек принимает приговор. Днём он принимает **отсрочку**.

Звучит она разумно, и в этом её сила.

«Сейчас проект. Закончится — займусь собой.»

«Сейчас у детей экзамены.»

«Вот перееду.»

«Вот выйдет этот тяжёлый год.»

У отсрочки три подписи, и по ним её узнают.

Первая: срок всегда назначен на после. Не «в марте», а «когда закончится» — то есть никогда, потому что закончится одно и начнётся другое.

Вторая: она требует полного объёма. Не «сужу немного», а «займусь по-настоящему, как следует, с полным погружением». Полный объём не наступает никогда, и это единственное, в чём на него можно положиться.

Третья: после её принятия становится легче. Немедленно и заметно. Это её главный признак и главная плата: облегчение выдаётся авансом, а счёт приходит через год.

Но у отсрочки есть зеркальный близнец, и он опаснее, потому что выглядит смело.

Героический разворот.

«Раз так — брошу всё.»

Уволиться в четверг. Разъехаться. Уехать. Отменить разом всё, что держало.

В этом решении есть настоящая правда: человек действительно перегружен, и его система действительно требует сузить фронт.

И есть подмена: вместо того чтобы закрыть две полосы, он **сносит мост целиком**.

Через месяц выясняется, что перестройка не ускорилась, зато исчезли те самые ограничители, которые держали форму.

Ровно об этом говорилось в § 16.4: нагрузка мешает — и она же не даёт рассыпаться.

Обе ловушки — одна ошибка в двух видах, и обе устроены как **«всё или ничего»**.

Отсрочка выбирает «ничего сейчас». Героический разворот выбирает «всё сразу».

Ремонт под движением не выбирает ни того, ни другого. Он сужает.

16.8. Заметка исследователя

Здесь мне придётся перейти на «я», потому что дальше идёт не общее рассуждение, а моя работа.

Я тридцать лет выращиваю кристаллы.

И у меня был период, когда я был уверен в очевидном: чтобы вырастить чистую вещь, процесс надо остановить и никого к нему не подпускать.

Тишина, покой, никакого движения. Идеальные условия.

Промышленность думает иначе, и она права.

Большая кристаллизация идёт **в потоке**.

Аппарат не останавливают. Раствор подаётся непрерывно, продукт снимается непрерывно, процесс работает месяцами без единой остановки.

И кристалл в нём растёт.

Не вопреки движению. Внутри движения.

Управляют там не остановкой, а одной-единственной вещью.

Темпом подачи.

Если подавать слишком быстро — раствор перенасыщается, и вместо роста начинается лавина: масса мелочи, из которой ничего не собрать.

Это мы уже видели в предыдущих главах. Но есть второе, и оно именно про эту главу.

Когда грань растёт слишком быстро, она **не успевает уложить материал ровно**.

Фронт роста идёт неровно, выступы обгоняют впадины и смыкаются над ними, — и внутрь кристалла попадает то, что должно было остаться снаружи.

Маточный раствор. Пузырьки. Грязь.

Их называют **включениями**.

Снаружи вещь выглядит крупной и даже красивой. Внутри — заперты капли того, из чего она росла.

И это уже не исправить: включение остаётся в теле кристалла навсегда, потому что оно замуровано.

Отсюда простое правило, которое стоит мне многих испорченных партий.

Чистоту определяет не остановка процесса, а темп.

Я не мог останавливать поток. Никто не может.

Я мог сбавить подачу.

Самые чистые вещи у меня выросли не в те годы, когда я всё бросал ради них.

Они выросли тогда, когда я перестал гнать.

Мне нечем доказать, что в человеке работает тот же закон. Я этого не утверждаю.

Но вопрос себе я задаю именно в этой форме, и оставлю его здесь.

Я сейчас не могу остановить поток. А сбавить подачу я могу — и в каком месте?

16.9. Два русла

Как и в предыдущих главах, здесь два разных хода, и оба нормальны.

Первое русло: перестройка идёт в фоне.

Снаружи не меняется почти ничего. Человек работает, живёт, отвечает на письма, и никто вокруг не догадывается, что у него внутри идёт перекладка.

Он сам иногда не уверен, идёт ли она.

Меняется тихое: реакции, интерес, то, чего больше не хочется, и то, что вдруг стало важным.

Второе русло: перестройка требует видимого сужения.

Человек физически не может тянуть прежний объём. Ему приходится отказываться, отдавать, сокращать, объясняться.

Это заметно всем вокруг и обычно вызывает вопросы, а иногда и сопротивление среды — о нём была отдельная глава.

Русло не выбирают.

Оно зависит от того, насколько плотно была набита прежняя жизнь и сколько в ней было несущего, а сколько отделки.

И тут же — предупреждение, такое же, как в главах о ночи и о плато.

⛔ **Не надо искать у себя признаков второго русла, если их нет.**

Есть соблазн: раз у меня не рушится ничего видимого, значит, у меня всё поверхностно.

Это ошибка того же рода, что «раз мне не плохо, значит, не работает».

Тихое русло не хуже громкого.

Оно просто означает, что мост оказался прочнее, чем думали, и его удалось переложить, закрыв всего одну полосу.

Есть и третье положение, о котором надо сказать отдельно, потому что оно самое частое.

Русла чередуются.

Несколько недель всё идёт в фоне, потом приходит участок, где приходится сужать по-настоящему, потом снова фон.

Это не непоследовательность.

Так работает всякий ремонт под движением: бригада стоит не всё время на одном месте — она переходит с полосы на полосу.

16.10. Факт и история

Сквозной инструмент книги на этом уровне работает особенно наглядно, потому что здесь история почти всегда говорит одними и теми же словами.

Факт: сегодня я сделал работу, отвёз ребёнка, приготовил ужин и не ответил на два письма.

История: я не справляюсь.

Факт: в этом месяце я отказался от двух проектов.

История: я сдаю позиции, и это заметят.

Факт: у меня нет часа на себя.

История: у меня нет жизни.

Разница между колонками здесь не философская, а арифметическая.

Слева — то, что можно перечислить. Справа — приговор целому человеку, вынесенный по одному эпизоду.

У этого слоя есть собственная особенность, и она отличает его от ночного.

Ночью история приходила как очевидность — её невозможно было оспорить, потому что не с чем сравнить.

Днём история приходит как **счёт**.

Она предъявляет список: не сделал, не успел, не ответил, обещал и не выполнил.

И у списка есть свойство, которое делает его непобедимым: он **никогда не бывает пустым**.

Список несделанного у занятого человека не может закончиться в принципе — он пополняется быстрее, чем расходуется.

Поэтому единственный честный ход здесь — не «закрыть список», а различить, что в нём факт, а что приговор.

И один вопрос, который снимает половину этого груза.

Я сравниваю себя с кем — с собой прошлым, у которого не было этой нагрузки?

Человек в перестройке почти всегда меряет себя по себе-до.

Это то же самое, что сравнивать пропускную способность моста в ремонте с его же пропускной способностью в обычный день.

Мера неверная. Мост не стал хуже. У него закрыты две полосы.

16.11. Кто раскрашивает

Событие здесь одно: у человека идёт внутренняя перестройка, и одновременно у него полная жизнь с обязательствами.

Само по себе оно не окрашено никак.

Красит наблюдатель, и вариантов у него, как обычно, несколько.

Первая окраска: жизнь мешает.

«Если бы не работа, если бы не дети, если бы не эти люди — я бы давно всё прошёл.»

Отсюда растёт глухое раздражение на близких, и оно не проходит, потому что предъявить его некому: они ни в чём не виноваты.

Человек сердится на условия своей жизни в целом, а сердиться на условия — самое бесплодное занятие из всех возможных.

Вторая окраска: я не имею права.

«Другим тяжелее. Мне ли жаловаться. Я должен просто собраться.»

Здесь перестройка вообще не признаётся событием, и всё уходит в фон — вместе с расходом, который никуда не девается.

Третья окраска: это ремонт под движением.

Не «мне мешают» и не «я не имею права», а: у меня идёт работа, и она идёт в тех условиях, которые есть, потому что других не будет.

Значит, я сужаю фронт и ограничиваю вес.

Разница между первой и третьей окраской видна не в настроении, а в действии.

Из первой человек ждёт, когда условия изменятся.

Из третьей он сегодня вечером отменяет одно дело.

И есть четвёртая, самая редкая, — её замечают обычно позже, оглядываясь.

Обязательства не только отнимают. Они держат.

Тот, кому в семь надо поднять ребёнка, не проваливается в собственный процесс с головой.

Тот, кого ждут на смене, каждый день получает доказательство, что он ещё функционирует, — а в трудный период это доказательство стоит дорого.

Здесь это становится окраской: то же самое событие можно записать как гирю на ноге, а можно — как то, что удерживает конструкцию под расчётной нагрузкой.

🔴 И сразу честное ограничение, без которого всё сказанное превращается в бодрое враньё.

Окраска не добавляет часов в сутки.

Она не делает человека менее уставшим, не отменяет невыполненного и не превращает трудный год в лёгкий.

Она меняет одно: **на что уходит остаток сил** — на работу или на то, чтобы злиться на условия работы.

Это немного. Но в период, когда сил мало, это оказывается решающим.

16.12. Хватка: держать всё

У этого уровня своя форма хватки, и она незаметнее прочих.

Требование от себя прежней производительности.

Не отказаться ни от чего. Не уронить ни одного мяча. Быть в перестройке тем же, кем был до неё.

Человек, который это требует, обычно считает свою позицию порядочностью, и в основе действительно лежит хорошее.

Он не хочет подводить. Не хочет, чтобы кто-то расплачивался за его состояние.

Но результат выходит обратный, и выходит он всегда одинаково.

Пока человек держит всё, он держит это **из общего бюджета**.

Мы уже знаем, что бюджет один.

И значит, полный дневной объём оплачивается тем, что предназначалось перестройке.

Дальше происходит то, что происходит на любом мосту, где не поставили ограничение по весу.

Ремонт не останавливается — он просто становится невозможным. Бригада уходит с полос, потому что по ним идёт поток.

Работы формально ведутся. Плиты не меняются.

А потом система выставляет ограничение сама.

Она делает это грубо, без предупреждения и обычно не в том месте, которое человек выбрал бы.

Отпускание хватки здесь — не «расслабься» и не «отпусти контроль».

Это конкретное инженерное действие.

Поставить предел веса.

То есть заранее, до аварии, назвать вслух, чего в этот период не будет.

Не «я постараюсь поменьше». Назвать: этого — не будет, до осени.

И заметить, что происходит после того, как предел назван.

Первое время становится **хуже**, и это надо знать заранее.

Приходит стыд, приходит чувство, что подвёл, приходят чужие вопросы.

Потом становится тише.

Потому что человек перестаёт каждый день заново решать, тянуть ему это или не тянуть.

Решение, принятое один раз, не расходует ничего. Решение, которое пересматривают ежедневно, расходует больше, чем само дело.

И последнее об этой хватке, самое неудобное.

Держать всё — это ещё и способ не признавать, что идёт перестройка.

Пока человек тянет прежний объём, он может считать, что ничего не происходит.

Ограничение веса — первое место, где он признаёт вслух: происходит.

Поэтому оно и даётся так тяжело.

16.13. Чего в этот период не делают

Короткий список, и он не про добродетель, а про расход.

Не берут новых крупных обязательств.

Всё, что начинается со слов «ну это же ненадолго» и растягивается на полгода. В обычное время — нормально. Сейчас — из того же бюджета.

Не берут на себя чужое.

В период перестройки чувствительность к чужой беде повышается, и человек легко становится тем, кто всех тащит. Это оплачивается его собственной перекладкой.

Не устраивают ревизий отношений.

«Давай наконец обсудим всё, что накопилось за пять лет» — не сейчас. Не потому, что тема плоха, а потому, что она тре-

бует масштаба, а масштаб временно сужен.

Не объявляют о своих переменах всем сразу.

Объявление собирает вопросы, ожидания и чужие мнения — три статьи расхода, ни одна из которых не помогает.

Не увольняются в четверг.

Не потому, что нельзя уходить. А потому, что решения такого веса не принимают в тот момент, когда ресурса меньше всего, — и уж точно не в один вечер.

Не назначают себе новых режимов.

Перестройка — плохое время для того, чтобы одновременно начинать новую жизнь по всем направлениям сразу. Это добавление, а не сужение.

Не сравнивают свой темп с чужим.

У другого человека другой мост и другое движение по нему. Сравнение не даёт ни одной полезной величины.

⛔ **И сразу граница, которая старше всех этих правил.**

Всё сказанное касается **веса и темпа**, а не безопасности.

Если человеку или его близким сейчас небезопасно — там не действует «подожди до осени». Там действует другое, и это другое решается не по книге.

Правило «не решать крупного» не означает «оставайся там, где тебя ломают».

И вторая половина той же границы.

Полосы, которые не закрывают первыми, — это люди, которые от тебя зависят.

Ребёнок, за которого отвечаешь. Тот, кто без тебя не справится сегодня.

Когда человек начинает сужать, эти полосы обычно сокращаются первыми, потому что они ближе всех и молчат громче всех.

Так делать нельзя, и об этом стоит сказать прямо: сужают в первую очередь то, что легче всего восстановить потом.

Люди в этот список не входят.

16.14. Что делают вместо этого

Теперь то, что реально работает в занятой жизни. Без часа в день и без тишины.

Первое. Выбирают полосы сами.

Садятся и решают, что именно в ближайшие два месяца идёт в сокращённом объёме.

Выбирают заранее — потому что если не выбрать, выберет усталость, и выберет она наугад.

Второе. Отдают дела, а не смыслы.

Отдать можно то, что не требует именно тебя: часть работы, часть хозяйства, часть поручений.

Нельзя отдать то, ради чего всё делается. Это различение и есть весь фокус: сокращают отделку, не трогая несущего.

Третье. Договариваются словами, но без философии.

Людям вокруг не нужно объяснять про перестройку, разлом и внутренние процессы.

Достаточно короткой понятной формы: «ближайшие два месяца я в меньшем объёме, вот в чём именно».

Чем меньше объяснения, тем меньше вопросов и меньше сопротивления среды.

Четвёртое. Ищут не час, а десять минут.

Час найти невозможно, и попытка его найти сама становится источником вины.

Десять минут есть почти всегда: до того, как все проснулись; в машине перед подъездом; между двумя делами.

И работает в этих десяти минутах не техника, а одно условие: в них человек **ничью задачу не выполняет**.

Пятое. Поднимают качество малого вместо количества.

Не «проводить с ребёнком больше времени», а — в те двадцать минут, которые есть, не быть при этом в телефоне.

Это единственная область, где во время перестройки можно не проиграть: объём падает, плотность растёт.

Шестое. Не переносят вечер в ночь.

Всё, что не успелось, обычно доделывают за счёт сна, и это самая дорогая из возможных валют — предыдущая глава о ней.

Недоделанное лучше оставить недоделанным.

И самое главное во всём этом списке.

Человек не выбирает, есть ли у него дети, работа, долги и обязательства.

Он не выбирает год, в котором его накрыло, и не выбирает, сколько на нём висит.

Он выбирает, что сузить.

Это не большая свобода. Это узкая, конкретная, почти техническая свобода — но она есть всегда, и она принадлежит ему целиком.

Тот, кто её не берёт, ремонтирует мост, не закрыв ни одной полосы, и удивляется, почему работа не двигается.

16.15. Вектор: чем это записывать

У занятого человека нет времени на дневник, и книга не станет делать вид, что есть.

Поэтому запись здесь другая — самая короткая во всей книге.

Одна строка в день, и она об одном.

Что я сегодня не стал делать.

Не список сделанного. Сделанное человек и так помнит, и оно всё равно короче, чем ему хочется.

Записывается **отказ**.

Не взял проект. Не поехал. Не ответил сегодня, ответил завтра. Не пошёл туда, куда обычно ходил.

Причина у этого выбора простая и практическая.

Отказы не запоминаются.

Через месяц человек уверен, что не сузил ничего, — а на бумаге стоит семнадцать строк.

Это единственный способ увидеть, что ремонт всё-таки идёт: **по закрытым полосам, а не по уложенным плитам**.

Плиты не видны изнутри. Полосы видны.

Раз в месяц — один вопрос, всегда тот же.

Что до сих пор держится?

Не «чего я достиг», а: что из главного за этот месяц не упало.

Ответ на него обычно короткий и обычно удивляет: держится больше, чем казалось.

⛔ Чего в этой записи нет.

Нет плана. Нет списка задач. Нет оценки дня и никаких «сегодня был продуктивный день».

Строка занимает столько времени, сколько занимает строка, — иначе она первой и вылетит.

Мы все — ходячие лаборатории, и у лаборатории есть журнал.

У этой лаборатории особенность: она не останавливается на время исследования.

Прибор работает под нагрузкой, наблюдение ведётся на ходу, и другого режима не будет.

Мой опыт скажет тебе, что перестройка идёт и в самой плотной жизни. Он не скажет, что именно тебе придётся сузить.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с самой жизнью, и форм у неё две.

Первая — **воевать с условиями**: злиться на работу, на обязательства, на людей, которые не вовремя, на год, который выпал таким. Условия ответить не могут, и вся эта сила уходит в никуда.

Вторая — **воевать с собой**: требовать прежнего объёма, не отказываться ни от чего и считать сокращение поражением.

Первая отнимает отношение к жизни. Вторая отнимает саму перестройку — она оплачивается из того же бюджета.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать спорить с условиями и снять требование прежней производительности, остаётся то, что и было: плотная жизнь, в которой идёт работа.

Освободившееся не уходит в отдых — сказать иначе было бы неправдой, отдыха в этот период не прибавляется.

Оно уходит в **точность**.

Человек перестаёт тратить силы на ежедневное решение «тяну или не тяну» и тратит их на одно решение: что именно сузить.

И тогда обнаруживается вещь, которую из борьбы не видно.

Жизнь никогда и не была помехой.

Она была нагрузкой, под которой шёл ремонт, — и той самой нагрузкой, которая держала конструкцию, пока её перекладывали.

Кто ты в этот момент.

Не человек, которому не дали времени на себя.

Тот, чей мост перекладывают под движением, потому что объезда нет и город останавливать нельзя.

Скорость ниже. Полосы уже. Вес ограничен.

Движение идёт.

Что я сегодня не стал делать — и было ли это моим выбором или выбором усталости?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

О старых мастерах принято думать, что они сидели в башнях и не занимались ничем, кроме своего делания.

Это позднейшая картинка.

В действительности почти все они кормились ремеслом.

Аптекари, красильщики, стеклодувы, металлурги, врачеватели, монахи со своими обязанностями по общине.

Делание шло **рядом** с этим, а не вместо этого.

И у них была на этот счёт формула, которую любили повторять в трактатах, — её приводили как утешение и как насмешку одновременно.

Работу называли **женским трудом и детской игрой**.

Не потому, что она лёгкая.

Потому что она устроена как стирка и как игра: делается изо дня в день, между прочими делами, без единого героического дня.

Ученики на это обижались. Они ждали великого действия, а им говорили про то, что делают между делом.

Но самое интересное у них было не в словах, а в устройстве печи.

Печь для долгого делания называлась **атанор**.

И придумана она была ради одной задачи: держать ровный огонь **тогда, когда мастера нет рядом**.

Сверху ставили башню с запасом угля, и уголь опускался сам, по мере прогорания.

Мастер мог спать. Мог уйти на службу. Мог заниматься своим ремеслом, лечить, торговать, служить.

Огонь держался.

Потому что все они знали одно и записывали это в каждом трактате.

Делание нельзя прерывать, и его нельзя раздувать.

Прервал — придётся начинать сначала.

Раздул, торопясь, потому что «наконец появилось время» и хочется наверстать, — испортил.

И то и другое случалось с учениками постоянно, а мастера отличались не силой и не тайным знанием.

Они отличались тем, что **умели вести работу, не будучи всё время при ней**.

Это и есть весь секрет ровного огня, дошедший до нас через семьсот лет.

Не сидеть у печи неотрывно.

Устроить так, чтобы огонь держался, пока ты занят другим.

Часть о течении на этом кончается.

Мы прошли то, что происходит во времени: возвраты, ровные участки, ночи и дни, в которых нельзя остановиться.

Всё это человек проходит как будто сам с собой.

Но у него на кухне сидит ребёнок, который смотрит, как отец справляется с трудным годом.

И запоминает не слова.

За плечами у самого человека стоят те, кто проходил своё — и передал дальше не только глаза и голос.

Есть вещи, которые он всю жизнь считал своим характером, а они пришли к нему готовыми.

И вопрос, с которого начинается следующая часть, звучит так: что из того, что я называю собой, действительно моё?

ЧАСТЬ V

НАСЛЕДИЕ

нота СОЛЬ

ГЛАВА 17 · ЧТО МЫ НАЗЫВАЕМ СВОИМ

Он сказал эту фразу и остановился на середине.

Не потому, что забыл слова.

Потому что услышал, **чьим голосом** он их говорит.

Пауза перед ответом — ровно такая же.

Интонация вниз на последнем слове — такая же.

И даже то, как рука легла на стол, — такое же.

Отцу этой фразы уже двенадцать лет как некому сказать.

А она сказана.

Сегодня, на этой кухне, этим человеком, который двадцать лет был уверен, что он **не такой**.

И вот здесь начинается часть, которую нельзя было начать раньше.

Пока рушилась старая архитектура, человек думал, что разбирается **с собой**.

Оказалось, что не всё, что там стояло, ставил он.

Что из того, что я называю собой, действительно моё?

17.1. Почему этот вопрос встаёт именно здесь

Он не встаёт в начале.

В начале человек занят другим: у него трещит то, что держало, и ему не до происхождения деталей.

Он не встаёт и в середине. В середине идёт работа: откаты, ровные участки, ночи, дни, в которых нельзя остановиться.

Он встаёт ровно тогда, когда часть старых реакций **перестаёт срабатывать**.

Это очень характерный момент, и его почти все проходят одинаково.

Раньше в таком разговоре человек вспылил бы. Сегодня — не вспылил.

Раньше он бы замолчал на три дня. Сегодня молчания не случилось.

Раньше он бы взялся тащить всё сам. Сегодня не взялся.

И в этой паузе, в пустом месте, где привычная реакция должна была быть и не пришла, человек впервые её **видит**.

Пока она работала, её не было видно.

Так устроено вообще всё, что работает: исправное не заметно.

Замечают то, что дало сбой.

Поэтому вопрос «что из этого моё» — не признак начала пути и не мода.

Это то, что открывается на определённой глубине, и раньше открыться не могло.

Есть и вторая причина, более простая.

Всё, что описано в предыдущей части, человек проходит **среди своих**.

А рядом со своими он звучит **своим говором**.

За плечами стоят те, кто проходил своё, и передал дальше не только глаза и голос.

И есть вещи, которые человек всю жизнь считал характером, а они пришли к нему **готовыми**.

17.2. Из чего это собрано

Прежде чем разбирать, надо честно перечислить — откуда вообще берётся то, что человек называет собой.

Источников несколько, и ни один из них он не выбирал.

Первое. Семья.

Не то, что в семье говорили. То, что в ней **делали**.

Как реагировали на нехватку. Что делали с гневом. О чём молчали.

Кого считали опасным, а кого своим. Чем платили за любовь и просили ли вообще о помощи.

Ребёнок выучивает это раньше, чем слова, — потому что смотрит раньше, чем говорит.

Второе. Место и язык.

Язык, на котором человек думает, приносит с собой готовые различения и готовые слепые пятна.

В одном языке есть отдельное слово для того, для чего в другом слова нет, — и то, у чего нет имени, замечается хуже.

Место добавляет своё: что здесь считается нормальным тоном, на какой громкости говорят, насколько близко подходят, что значит молчание за столом.

Третье. Время.

Человек, выросший в годы, когда всё исчезало с полок, обращается с запасами не так, как выросший в годы изобилия, — и это не характер.

Это отпечаток условий, который остался, когда условия ушли.

Четвёртое. Ремесло и среда.

Двадцать лет определённой работы ставят человеку определённую оптику.

Учащий смотрит на людей одним взглядом, торгующий — другим, строящий — третьим, и все трое считают свой взгляд просто здравым смыслом.

Здравый смысл — вообще самое частое имя для усвоенного.

И пятое, самое неудобное.

Часть досталась **телом**: сложение, темперамент, скорость реакции, порог усталости, то, насколько легко человек заводится и насколько долго остывает.

Как именно это передаётся и что при этом передаётся, — предмет следующей главы, и там об этом сказано честно.

Здесь важно другое.

Ни один из пяти источников человек не выбирал.

И при этом всё вместе он всю жизнь называет одним словом.

«Я».

17.3. Акцент, которого не слышно изнутри

Есть вещь, которую человек носит всю жизнь и почти никогда не слышит.

Свой акцент.

Он говорит так, как говорят там, где он вырос. Не выбирал этого. Не решал. Не учился специально.

Он просто слышал вокруг определённый говор — и стал его носителем раньше, чем узнал, что бывают другие.

И вот главное свойство акцента, ради которого он здесь и стоит.

Изнутри его не слышно.

Не потому, что человек невнимателен. Потому что не с чем сравнить: его собственная речь для него — точка отсчёта, нулевая отметка, «просто как говорят».

Акцент есть у других.

Так это ощущается всегда и у всех.

Обнаруживается он только в одном месте.

На границе.

Человек приезжает туда, где говорят иначе, — и вдруг слышит себя.

Или попадает в чужую семью и обнаруживает, что там на неудачу отвечают шуткой, а не молчанием, и это, оказывается, тоже можно.

Или его ребёнок повторяет за ним интонацию, и он слышит её со стороны в первый раз в жизни.

Или кто-то близкий говорит четыре слова: «ты сейчас говорил как твой отец».

Во всех четырёх случаях механизм один: **своё становится видно только рядом с другим**.

Не в самонаблюдении. Не в тишине. Не в разборе с самим собой.

В контрасте.

Теперь вторая половина образа, без которой первая опасна.

Акцент — это не то, что человек говорит.

Он окрашивает каждое слово, но не решает **ни одного смысла**.

Человек с любым акцентом может сказать правду и может соврать, может признаться в любви и может отказать.

Содержание принадлежит ему. Окраска досталась.

И вот это различение — **акцент ⊥ речь** — и есть весь инструмент этой главы.

Потому что дальше начинается ошибка, которую совершают почти все.

Услышав в себе чужое, человек решает, что **всё** в нём чужое.

Что он не автор ни одного своего слова.

Это неправда, и это ровно та же ошибка, что услышать свой говор и решить, будто ты всю жизнь говорил не то.

Говорил ты своё. Просто **вот с таким звуком**.

И последнее об акценте, самое важное.

Он не порок.

Никто не работает над тем, чтобы избавиться от акцента, если только не выходит на сцену.

С ним живут. Его узнают как родной. По нему человека находят свои.

Задача не в том, чтобы его стереть.

Задача в том, чтобы **его услышать** — и знать, где у тебя говорит происхождение, а где ты.

17.4. Что происходит на самом деле

Теперь по существу, без образа.

Почему готовые реакции вообще существуют и почему они не враг.

Всякая сложная система, чтобы работать быстро, обязана иметь **заготовки**.

Решать каждую ситуацию с нуля — непозволительно дорого.

Мы уже говорили в первой части: порядок оплачивается энергией. Так вот, готовая реакция — это и есть оплаченный заранее порядок.

Кто-то до тебя уже прошёл эту ситуацию, выжил и передал способ.

Ребёнок получает его без экзамена и без объяснений, просто наблюдая.

И получает вместе с этим огромное преимущество: ему не приходится изобретать поведение в опасности, в нехватке, в конфликте — оно уже есть.

Это не недостаток устройства. Это его сила.

Проблема начинается в другом месте, и она всегда одна и та же.

Заготовка переживает условия, для которых была сделана.

Способ выживать при постоянной нехватке остаётся, когда нехватки давно нет.

Манера молчать в ответ на боль была разумной там, где за слова наказывали, — и осталась там, где никто не наказывает.

Привычка не просить была необходимой у человека, которому действительно никто не помог бы, — и досталась тому, у кого есть кому помочь.

Заготовка не знает, что времена изменились. Она не устроена знать.

Она срабатывает — быстро, надёжно, точно, — и человек называет это своим характером.

Отсюда простое и довольно неожиданное положение.

Унаследованное не бывает «плохим». Оно бывает устаревшим.

Разница огромная.

Плохое хочется выбросить и стыдиться, что оно было.

Устаревшее рассматривают: где оно ещё работает, а где перестало.

И есть третья вещь, которую надо сказать, потому что о ней забывают.

По наследству приходит не только тяжёлое.

Приходит выносливость. Приходит умение работать руками. Приходит способность не бросить.

Приходит то, как человек накрывает на стол, как он держится в беде, что для него смешно, что для него нельзя.

Приходит вкус к определённой музыке, к определённому свету, к определённой еде — и это тоже не он придумал.

Тот, кто взялся разбирать наследие и вытаскивает оттуда одни только раны, разбирает нечестно.

Он смотрит с фонарём в одну сторону.

Ровно так же можно спросить о хорошем: **это моё или это мне дали?**

И ответ будет тот же самый: дали. И оно от этого не хуже.

17.5. Чем это мерить

Здесь самое рабочее место главы, потому что «своё это или не своё» невозможно решить ощущением.

Ощущение всегда отвечает одинаково: **конечно, моё**.

Так и должно быть — заготовка ощущается изнутри как собственное решение, иначе она не работала бы.

Поэтому нужны пробы, и они не про самочувствие.

Их три.

Первая проба. Контраст.

Своё не меняется от того, что рядом делают иначе. Усвоенное на границе с другим укладом немедленно даёт о себе знать — не мыслью, а возмущением.

«Так не делают.» «Это неприлично.» «У нас так не принято.»

Обрати внимание: это не аргументы. Это опознание чужого говора.

Там, где у человека поднимается тихое «да как так можно», — почти всегда лежит усвоенное, а не выбранное.

Само по себе это не хорошо и не плохо. Это просто место, где что-то есть.

Вторая проба. Цена.

Спросить: **зачем мне это?**

Не «почему я так делаю» — на «почему» всегда найдётся объяснение.

Зачем.

У своего есть ответ с содержанием: потому что для меня это важно, и вот чем.

У усвоенного ответ пустой: так надо · так правильно · а как иначе · так все делают.

Пустой ответ не значит «плохо». Он значит одно: **это ни разу не проверяли**.

Третья проба. Возраст.

Спросить: **когда это появилось?**

У своего почти всегда есть история: я решил так после того случая; я понял это, когда мне было тридцать; я взял это у че-

ловека, которого выбрал сам.

У усвоенного истории нет. Оно «было всегда».

А «было всегда» означает ровно одно: **раньше, чем я мог выбирать**.

Три пробы, и ни одна не даёт чистого разделения.

Скажем прямо: **чистого разделения не бывает**.

Почти всё в человеке — смесь: доставшееся, пережитое, выбранное и переделанное под себя, и границу между слоями провести невозможно.

Поэтому мера этой главы — **не количество чужого в тебе**.

Считать проценты бессмысленно, и книга их не называет.

Мера другая, и она проста.

Различаю ли я вообще, что здесь два разных слоя.

Человек, который различает, ведёт себя иначе, чем человек, который не различает, — и разница видна не в разговорах, а в одном месте.

В том, что происходит **после срабатывания**.

Не различающий защищает реакцию как себя: «я такой», «а что я должен был сделать».

Различающий видит: сработало то, что старше меня, — и дальше у него появляется выбор, которого в первом случае нет вовсе.

И отдельно то, что мерой **не является**.

Узнавание чужого само по себе ничего не доказывает.

Ни того, что человек продвинулся, ни того, что у него идёт перестройка.

Узнать в себе отцовскую интонацию можно и просто устав, и на волне обиды, и вычитав это в книге.

Узнавание — начало наблюдения, а не результат работы.

17.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Скажем прямо, где кончается то, что можно утверждать. В этой части книги это особенно важно, потому что тема заросла обещаниями гуще прочих.

Известно твёрдо: поведение передаётся в семье через научение.

Это не спорное положение и не модель. Ребёнок перенимает конкретные вещи, наблюдая: как в доме обходятся с деньгами, с гневом, с болезнью, с чужими, с просьбой.

Внук, никогда не видевший голода, экономит хлеб — потому что видел, как это делала бабушка, и выучил её тревогу рань-

ше слов.

Этого одного канала достаточно, чтобы объяснить почти всё, что люди называют родовым сценарием.

Известно и то, что условия, в которых ребёнка вынашивали, оставляют след.

Это показано на поколениях, переживших голод, и это уже не воспитание, а вещественная запись условий.

Механизм — предмет следующей главы; здесь достаточно того, что след существует.

А дальше начинается то, чего не знает никто, и книга говорит об этом прямо, потому что это и отличает исследователя от проповедника.

Где проходит граница между врождённым и усвоенным — неизвестно.

Не «пока не измерено» — а неизвестно в принципе для конкретного человека и конкретной его черты.

Одна и та же вспыльчивость может быть темпераментом, может быть выученной манерой, а может быть и тем и другим сразу, усилившим друг друга.

Долей и процентов книга не называет.

Никаких «на семьдесят процентов вы наследуете». Такие числа существуют для больших групп людей и ничего не го-

ворят о тебе.

Взять групповое число и приложить к одному человеку — арифметическая ошибка, а не научность.

Сколько поколений «помнит» тело — неизвестно.

Здесь особенно много красивого и очень мало проверенного; что именно и как долго удерживается, а что стирается между поколениями, — вопрос открытый, и в следующей главе он назван открытым.

И самое неудобное.

«Это родовое» — фраза, которая объясняет всё и потому не объясняет ничего.

Ею можно объяснить вспыльчивость, кротость, бедность, богатство, одиночество, брак, болезнь и здоровье — любую вещь и её противоположность.

То, что объясняет и «да» и «нет» одинаково хорошо, не является объяснением.

Отсюда рабочий порядок, который эта книга держит: **сначала ближние причины**.

Вчерашний разговор. Третья ночь без сна. Работа, где месяц идёт нажим. Год, в котором слишком много всего.

До рода доходит куда меньше, чем кажется на старте, — и это хорошая новость, а не обеднение темы.

17.7. Главная ловушка: объявить всё чужим

У этой главы своя ловушка, и она приходит почти сразу после первого узнавания.

Человек услышал в себе чужую интонацию — и через неделю у него **всё** чужое.

Характер — мамин. Реакции — отцовы. Осторожность — бабушкина. Профессия — потому что так было принято. Брак — потому что так делали. Вкусы — среда.

Он разбирает себя на детали и обнаруживает, что деталей своих нет ни одной.

Это состояние ощущается как ясность, а на деле является **разборкой**.

И у него есть три довольно точных признака.

Первый: пропадает автор. В речи исчезает «я решил» и появляется «во мне это сидит». Человек говорит о себе в третьем лице, как о сумме чужих вкладов.

Второй: появляется список должников. Раз всё чужое — есть с кого спросить. Обычно спрашивают с двух-трёх человек, которые уже ничего не могут ответить.

Третий: работа останавливается. Пока идёт опись чужого, не делается ничего своего, и это может продолжаться годами, потому что опись бесконечна.

У ловушки есть зеркальный близнец, и он не мягче.

Объявить всё своим.

«Я такой. Это мой характер. Меня не переделать.»

Тут тоже есть правда: человек действительно имеет право быть собой, и постоянное самокопание — не добродетель.

И есть подмена: под словом «я такой» прячется то, что человек ни разу не рассматривал.

Он защищает как свою личность то, что даже не выбирал.

Обе ловушки устроены одинаково — обе **отменяют различение**.

Первая говорит: всё чужое, разбирать нечего, автора нет.

Вторая говорит: всё моё, разбирать нечего, вопроса нет.

Работа идёт ровно посередине и состоит из одного действия: **смотреть, что здесь чьё**, — и не спешить с приговором ни в одну сторону.

17.8. Заметка исследователя

Здесь мне придётся перейти на «я», потому что дальше идёт не рассуждение, а моя работа.

Я тридцать лет выращиваю кристаллы.

И есть вещь, которую я делаю почти в каждом опыте и о которой не думаю, — настолько она привычна.

Я кладу в раствор затравку.

Маленький готовый кристаллик, выращенный раньше. Иногда — обломок прошлой партии.

Он нужен не для красоты и не для скорости.

Без него раствор может стоять очень долго и не начать вовсе. Или начнёт сам, как попало, в сотне случайных мест — и получится крошка, из которой ничего не собрать.

Затравка задаёт **начало**.

А теперь то, ради чего я это рассказываю.

Кристалл, который вырастет, будет **весь** из нового вещества.

Каждый слой на нём — из этого раствора, из этой воды, из этих условий, из моего сегодняшнего терпения.

От затравки в нём — по массе — почти ничего.

Но **ориентацию решётки** он унаследует от неё целиком.

Как в затравке были повёрнуты ряды — так они пойдут дальше через весь объём.

И грани встанут туда, куда велит эта ориентация, а не туда, где мне удобно.

Я не могу этого изменить, добавив вещества. Не могу изменить, сменив температуру.

Направление задано в самом начале и идёт насквозь.

Долго я относился к этому как к досадному ограничению.

Потом перестал.

Потому что понял простую вещь: **без затравки не растёт вообще**.

Не бывает так, чтобы кристалл начался ни на чём и был при этом чистым. Самозарождение даёт мелочь и брак.

То, что кажется навязанным началом, на самом деле — единственная причина, по которой рост вообще идёт упорядоченно.

И есть ещё одна вещь, которую я узнал не сразу.

Затравка внутри готового кристалла остаётся видна.

Если правильно посмотреть — она различима, вся в мелких следах своей прежней жизни, обломанная, часто некрасивая.

Её не вынимают. Она внутри.

А вокруг неё — то, что выросло чисто.

Мне нечем доказать, что в человеке работает тот же закон. Я этого не утверждаю.

Но вопрос себе я задаю именно в этой форме и оставлю его здесь.

Что во мне — ориентация, которую я не выбирал, а что — вещество, которое нарастил я?

17.9. Два русла

Как и в прежних главах, узнавание идёт двумя разными ходами, и оба нормальны.

Первое русло: тихое.

Ничего драматичного. Просто в какой-то момент человек замечает, что привычная семейная реакция не сработала.

Обычно в этом месте он бы вспылил — а сейчас нет. Обычно замолчал бы — а сейчас сказал.

Никаких открытий, никаких сцен, рассказывать не о чем.

Это полноценный ход, и он даже надёжнее второго, потому что проверяется поведением, а не переживанием.

Второе русло: с подъёмом материала.

Здесь всплывает многое сразу. Сны о давно умерших. Внезапная острая жалость к родителям — и злость на них же, часто в один день.

Старые семейные истории, встающие перед глазами без спроса. Желание позвонить — или, наоборот, впервые не

позвонить.

Это тяжёлый пласт, и он не разбирается за неделю.

Русло не выбирают.

Оно зависит от того, что было в доме и сколько там было несказанного.

И тут же — предупреждение, такое же, как в главах о ночи и о плато.

⛔ **Не надо искать у себя второго русла, если его нет.**

Есть соблазн: раз у меня ничего не поднимается, значит, я не дошёл до глубины.

Это та же ошибка, что «раз мне не плохо, значит, не работает».

Тихое русло не хуже громкого. Иногда оно означает просто, что в доме говорили вслух и разбирать особо нечего.

И третье положение, самое частое.

Русла чередуются.

Месяцами идёт тихо, потом приходит участок с подъёмом, потом снова тихо. Так же, как чередуются полосы на мосту.

17.10. Факт и история

Сквозной инструмент книги на этом слое работает как нигде — потому что здесь история особенно похожа на прозрение.

Факт: я повысил голос на ребёнка из-за пролитого чая.

История: я такой же, как мой отец.

Факт: я не позвонил матери третью неделю.

История: в нашей семье никто никого не любит по-настоящему.

Факт: мне трудно просить о помощи.

История: я обречён нести всё сам, как все у нас.

Разница здесь не философская.

Слева — то, что случилось один раз и что можно перечислить.

Справа — **приговор целому роду**, вынесенный по одному эпизоду, и заодно приговор себе на всю оставшуюся жизнь.

У истории на этом слое есть особенность, которой не было раньше.

Ночью история приходила как очевидность. Днём, среди дел, — как счёт.

Здесь она приходит как **объяснение**.

И это самая убедительная её форма из всех.

Потому что объяснение приносит облегчение: разрозненное вдруг складывается, всё становится понятно, находится причина.

«Вот почему я такой.»

Ощущение при этом — как от находки. А по существу это ярлык, наклеенный на то, что не рассматривали.

Проверка простая, и она снимает половину груза.

Я сейчас увидел конкретную вещь — или назвал целую свою жизнь одним словом?

И вторая, из той же пары.

Это наблюдение — или обвинение?

Наблюдение звучит так: «в этом месте я всегда замолкаю, и первым это делал не я».

Обвинение звучит так: «меня таким сделали».

Слова похожи. Дальше из них следует совершенно разное.

17.11. Кто раскрашивает

Событие здесь одно: человек обнаруживает в себе то, что пришло не от него.

Само по себе оно не окрашено никак.

Красит наблюдатель, и вариантов у него несколько.

Первая окраска: я не свободен.

«Во мне живёт чужое. Значит, я не автор своей жизни. Значит, всё, что я считал выбором, было заводом.»

Отсюда растёт очень тяжёлое чувство — не горе и не злость, а обесценивание задним числом: как будто прожитое перестало принадлежать тебе.

Вторая окраска: мне должны, и я должен.

«Мне это навязали — пусть отвечают.» Или наоборот: «мне дали всё, я не имею права ничего менять».

Обе стороны этой окраски делают одно и то же — переводят разговор в долг.

А долг не разбирают. Долг предъявляют или отдают, и в обоих случаях смотреть на устройство уже некогда.

Третья окраска: это материал.

Не «меня собрали», а: **вот из чего я собран, и теперь я вижу из чего**.

Часть работает и сегодня. Часть работала в тех условиях и осталась без условий. Часть я никогда не рассматривал.

Разница между первой и третьей окраской видна не в настроении, а в том, что человек делает на следующий день.

Из первой он объясняет себя.

Из третьей он смотрит, что именно сработало сегодня в шесть вечера.

И есть четвёртая, редкая, которая приходит обычно позже других.

Благодарность без долга.

Она возникает, когда человек впервые видит, **в каких условиях** предки делали то, что делали.

Способ выживать, доставшийся ему как «характер», кому-то однажды спас жизнь. Молчание, которое он в себе не любит, было единственной формой безопасности.

Их не за что судить: они действовали там, где у них не было того, что есть у тебя.

Это не примирение через силу и не «пойми и прости». Это просто более точный взгляд.

🔴 И сразу честное ограничение, без которого всё сказанное превращается в утешительную неправду.

Окраска не отменяет того, что было.

Она не делает холодный дом тёплым задним числом, не возвращает того, чего не дали, и не превращает тяжёлое детство в лёгкое.

Она меняет одно: **на что уходит нынешняя сила** — на разбор того, из чего ты собран, или на суд, который некому вести и некому слушать.

17.12. Хватка: держаться за «я такой»

У этого уровня своя форма хватки, и она самая незаметная во всей книге, потому что выглядит как достоинство.

Держаться за собственный образ себя.

«Я человек прямой.» «Я не умею притворяться.» «Я всегда всё довожу до конца.» «Я не из тех, кто просит.»

Каждая такая фраза когда-то была наблюдением.

Потом стала определением.

Потом — обязательством.

И вот в этой третьей стадии она начинает стоить дорого.

Потому что человеку приходится **подтверждать** её в ситуациях, где она не работает.

Тот, кто «всегда доводит до конца», не может выйти из дела, которое давно мертво.

Тот, кто «не из тех, кто просит», не попросит и тогда, когда просьба — единственный разумный ход.

Тот, кто «прямой», говорит человеку то, что тому незачем слышать, — и называет это честностью.

Образ себя перестаёт описывать и начинает **командовать**.

А теперь неудобная часть.

Значительная доля этого образа собрана из **чужих слов**.

«Он у нас упрямый.» «Она у нас тихая.» «Ты весь в деда.» «В нашей семье не жалуются.»

Ребёнку сказали, кто он, лет в шесть — и он с тех пор это подтверждает.

Иногда всю жизнь, и довольно дорогой ценой.

Отпускание хватки здесь — не отказ от себя и не «я больше не знаю, кто я».

Это гораздо более скромное действие.

Перевести определение обратно в наблюдение.

Было: «я человек прямой». Стало: «я обычно говорю сразу, и вот здесь это помогло, а вот здесь стоило мне человека».

Разница в одном: в первом случае обсуждать нечего, во втором — есть что смотреть.

И заметить, что происходит после того, как определение снято.

Первое время — **пусто и тревожно**, и это надо знать заранее.

Человек, который двадцать лет объяснял себя тремя словами, без них какое-то время не знает, что о себе сказать.

Потом становится просторнее.

Потому что перестаёт требоваться ежедневная работа: подтверждать, что ты такой, каким тебя однажды назвали.

И последнее, самое тихое.

Держаться за «я такой» — это ещё и способ не смотреть, откуда это «такой» взялось.

Пока определение стоит, вопрос о происхождении не задаётся.

Поэтому оно и держится так крепко.

17.13. Чего в этот период не делают

Короткий список, и он не про добродетель, а про то, что дорого обходится.

Не идут выяснять отношения со старшими по свежему открытию.

Разговор, начатый через два дня после того, как человек что-то увидел, — это не разговор, а предъявление.

Он почти всегда кончается тем, что вторая сторона защищается, а первая получает подтверждение своей худшей версии.

Ничего из этого не является материалом.

Не выносят приговоров роду.

«В нашей семье все несчастны», «у нас никто не умеет любить», «мы все ломаемся на одном и том же».

Такие формулы устроены как заклинание: сказанные вслух, они начинают исполняться, потому что человек перестаёт замечать всё, что в них не укладывается.

Не назначают виноватых.

Особенно тех, кто уже не может ответить. Суд, у которого нет второй стороны, никогда не заканчивается — и потому съедает больше сил, чем любая работа.

Не разбирают род вместо ближних причин.

Порядок обратный: сначала третья ночь без сна, месяц нажима на работе, вчерашний разговор. Род — в последнюю очередь, а не в первую.

Не устраивают ревизий всей своей жизни.

«Раз всё это не моё — надо всё пересмотреть.» Не сейчас. Масштаб этой работы больше, чем кажется, а ресурса в такие месяцы обычно меньше обычного.

Не рассказывают о своих открытиях всем родственникам.

Это собирает обиды, оправдания и чужие версии — три вещи, которые превращают наблюдение в семейный конфликт.

Не требуют от старших признания.

«Скажи, что тогда было не так.» Он может не помнить. Может помнить иначе. Может быть не способен это выговорить.

Работа не нуждается в его подтверждении — она нуждается в твоём наблюдении.

⛔ **И сразу граница, которая старше всех этих правил.**

Всё сказанное — про **разбор наследия**, а не про то, что человеку сделали.

Если человек рос там, где над ним совершали насилие, — эта глава не говорит ему «пойми условия и не суди».

Понимание условий не отменяет того, что произошло, и не обязывает никого к примирению.

Правило «не назначать виноватых» здесь означает только одно: **не тратить нынешнюю жизнь на суд**, который всё равно не состоится.

Оно не означает «признай, что было нормально».

И вторая половина той же границы.

Ни у кого нет обязанности поддерживать отношения, которые его разрушают.

Слова «это же семья» книга здесь не произносит.

17.14. Что делают вместо этого

Теперь то, что реально работает.

Первое. Собирают факты, а не смыслы.

У старших спрашивают не «почему ты так со мной поступал», а простое и внешнее: где жили, сколько было денег, кто с кем жил в одной комнате, что случилось в тот год, чем занимался дед.

Факты дают старшие охотно. Смыслы — почти никогда, и попытка их получить обычно закрывает и факты тоже.

А из фактов условия видны лучше, чем из любых объяснений.

Второе. Смотрят на границе.

Своё становится заметно рядом с другим укладом: в чужом доме, в другой семье, в другой стране, у людей, которых ты уважаешь и которые делают иначе.

Не для того, чтобы перенять. Для того, чтобы **услышать свой акцент**.

Третье. Ловят срабатывание, а не разбирают биографию.

Работа идёт не в прошлом, а в сегодняшних шести вечера, когда реакция уже сработала.

Один вопрос сразу после: **сколько мне сейчас было лет?**

Он звучит странно, но отвечает на него человек мгновенно и обычно точно: «шесть». «двенадцать». «сорок».

Там, где ответ сильно меньше настоящего возраста, — сработала заготовка.

Четвёртое. Проверяют по детям и по младшим.

Дети — самое честное зеркало, потому что они повторяют не то, что им говорят, а то, что видят.

Услышать свою интонацию в их речи неприятно и полезно, и это самый быстрый способ увидеть, что именно ты передаёшь дальше.

Пятое. Оставляют то, что работает.

Разбор наследия не обязан кончаться отказом.

Многое из доставшегося после рассмотрения человек оставляет себе — но уже как **выбранное**, а не как автоматическое.

Это, кстати, и есть единственный способ что-то по-настоящему присвоить.

Шестое. Не спешат менять.

Увидеть — уже достаточно для одного захода. Увиденное перестаёт быть приказом само, без специальных усилий, — не сразу, но перестаёт.

Спешка здесь даёт то же, что спешка везде в этой книге: мелочь и брак.

И самое главное во всём списке.

Человек не выбирает, что ему досталось: ни семью, ни язык, ни время, ни то, что было в доме до его рождения.

Он не выбирает свою затравку.

Он выбирает, что признать своим и что продолжить.

Это не большая свобода. Но она приходится ровно на то место, где решается, чем всё это кончится.

17.15. Вектор: чем это записывать

Запись здесь другая, чем во всех предыдущих главах, потому что предмет другой: не течение, а происхождение.

Реестр «чьё это».

Три колонки, и заполняются они не подряд, а по случаю.

Что сработало. Конкретно: повысил голос · замолчал · не попросил · не смог отказать · взялся тащить сам.

Чьим голосом. Если узнаётся — чьим. Если не узнаётся — так и пишут: «не знаю». Это честная запись, а не пропуск.

Сколько мне было лет. Одно число, то самое, из § 17.14.

Всё. Ни разбора, ни выводов, ни планов исправления.

Причина у такой формы простая.

Отдельный случай ничего не показывает.

Одно срабатывание — это просто вечер. А двадцать записей за три месяца показывают то, чего изнутри не видно никогда: у человека **три-четыре повторяющиеся заготовки**, а не сто.

И это, пожалуй, самое обнадёживающее открытие всей части.

Их немного. Они узнаваемы. Они предъявляются снова и снова в одних и тех же местах.

Раз в месяц — один вопрос, всегда тот же.

Что из этого списка я оставляю себе — и оставляю уже сознательно?

Не «от чего я избавился». Именно так: **что я подтверждаю как своё**.

⛔ Чего в этой записи нет.

Нет родословной. Нет разбора родительских ошибок. Нет колонки «кто виноват» — она превратила бы наблюдение в

дело.

И нет оценок «хорошее / плохое»: это графа, которая заполняется настроением дня, а не наблюдением.

Мы все — ходячие лаборатории, и у лаборатории есть журнал.

У этой части журнала особенность: сюда попадает то, что старше самой лаборатории.

Прибор собран не тобой. Настроен не тобой. Часть его показаний — это показания тех, кто был до.

И только человек, который об этом знает, читает свои показания правильно.

Мой опыт скажет тебе, что доставшееся видно и что оно разбирается. Он не скажет, что стоит в твоём доме и чьим голосом ты говоришь.

Проверяй на себе. Записывай своё.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт не с обстоятельствами и не с телом, а **с происхождением**, и форм у неё две.

Первая — **воевать с теми, кто был до**: судить, предъявлять, доказывать задним числом, что с тобой поступили неправильно. Ответчика в этом суде нет, а расход идёт полный.

Вторая — **воевать с собой**: вычищать из себя доставшееся, стыдиться того, что узнал, требовать от себя стать человеком без происхождения.

Первая отнимает отношения — иногда с живыми людьми, иногда с памятью о них. Вторая отнимает опору: человек, вычищающий из себя всё унаследованное, остаётся ни на чём.

Что происходит, если не бороться.

Если перестать судить и перестать вычищать, остаётся то, что и было: человек, собранный из доставшегося и прожитого, — и теперь видящий, из чего он собран.

Освободившееся не уходит в покой — сказать иначе было бы неправдой, спокойствия от этой работы не прибавляется.

Оно уходит в **точность**.

Реакция перестаёт быть «мной» и становится тем, что она есть: срабатыванием, у которого есть возраст, происхождение и условия, для которых оно делалось.

И тогда обнаруживается вещь, которую из борьбы не видно.

Тебе не нужно быть человеком без прошлого.

Кристалл не становится чище оттого, что из него вынули затравку. Из него нельзя её вынуть.

Он становится чище оттого, что дальше растёт ровно.

Кто ты в этот момент.

Не жертва того, что тебе досталось, и не должник тех, кто тебе это передал.

Тот, кто впервые слышит собственный акцент — и остаётся при этом автором того, что говорит.

Что во мне — ориентация, которую я не выбирал, а что — то, что нарастил я сам?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых трактатах есть слово, на котором спотыкались все, кто читал их буквально.

Наше.

«Наше золото не есть золото черни.» «Наш Меркурий не есть Меркурий обыкновенный.» «Наш огонь не таков, как огонь простых людей.»

Читатель, ищущий рецепт, приходил в ярость: если ваша ртуть — не ртуть, то что же это такое?

А сказано было именно то, что сказано.

Слово «наше» у них означало **не собственность и не тайну**.

Оно означало происхождение: вещество, прошедшее через работу.

То же самое по названию, но уже не то же самое по существу.

Обыкновенное — то, что взяли с рынка. Наше — то, что прошло через руки, огонь и время и стало годным для делания.

Отсюда и вторая их вещь, гораздо более смиренная, чем принято думать.

Первовещество не изготавливают.

Его находят.

Оно достаётся мастеру уже готовым — и в трактатах о нём говорится нарочито грубо: оно дёшево, его никто не ценит, оно лежит под ногами, его выбрасывают, его можно найти в навозе.

Не выбирают, из чего начинать. Выбирают, что с этим делать.

Ученики, как водится, обижались и на это. Они хотели благородного начала.

А им отвечали, что благородного начала не бывает ни у кого и что вся суть работы — как раз в превращении того, что досталось.

И самое интересное — что «нашим» вещество становилось **не в момент получения**.

Оно становилось нашим в конце.

После того, как через него прошли огонь, гниение, черноту, промывание и терпение мастера.

Ровно то, о чём эта глава.

Своим человек называет обычно то, что ему досталось.

А своим оно становится тогда, когда он через это прошёл и оставил себе **уже сознательно**.

Так выглядит первый шаг: услышать, что в тебе говорит не только твой голос.

Дальше начинается вопрос, который люди задают сразу и который мы намеренно отложили.

Хорошо — семья учит, и это видно.

Но откуда тогда берётся то, чему никто не учил?

Осторожность у ребёнка, который ничего не боялся. Тревога у человека, выросшего в тихом доме. Отклик тела на то, чего с ним никогда не случалось.

Есть ли у наследования второй путь — не через глаза и уши, а **через вещество**?

И если есть — что именно там записывается, чем, и стирается ли оно вообще?

ГЛАВА 18 · НАСЛЕДИЕ И ЭПИГЕНЕТИКА

Мальчик прячет хлеб.

Не ест — прячет.

Отламывает половину булки, заворачивает в салфетку и уносит в шкаф, к носкам.

Ему шесть лет.

Он никогда не был голоден.

Ни одного дня в его жизни не было дня, когда еды не хватило бы.

Его никто этому не учил.

Его бабушка делала так же — тридцать лет держала в буфете сухари в холщовом мешке, и никому не давала их выбросить.

Бабушка умерла за шесть лет до его рождения.

Он её не видел.

Ни на одной фотографии, ни на одном видео, ни в одном рассказе — в этой семье про неё не говорили.

И вот шестилетний человек, никогда её не встречавший, заворачивает хлеб в салфетку.

Здесь очень легко сказать красивую фразу.

«Память рода».

«Он несёт её опыт».

«Это записано».

Одна беда: **эта сцена ничего не доказывает**.

Потому что хлеб мог откладывать отец — не в шкаф, тише, незаметнее для себя самого.

Потому что в этом доме могли по-особенному говорить о еде, не замечая, что говорят.

Потому что дети копируют то, чего взрослые за собой не видят, — и делают это раньше, чем начинают говорить.

Но и отмахнуться от этой сцены нельзя.

Потому что у наследования действительно есть второй путь.

Не только через то, что ребёнок видел.

Через **вещество**.

И вот об этом втором пути — что там правда, что предположение, а что просто красиво звучит — эта глава.

18.1. Откуда берётся то, чему никто не учил

Прошлая глава кончилась на честной границе.

Она сказала: то, что человек называет собой, собрано из многих источников, и ни один из них он не выбирал.

Она назвала главный канал прямо: **семья учит**.

Не воспитывает — учит. Не словами — тем, что делает.

Ребёнок выучивает материнскую тревогу раньше, чем выучивает слово «тревога».

Он не запоминает правило «просить унизительно». Он видит, как каждый раз перед просьбой у отца каменеет лицо, — и не просит.

Этого канала хватает, чтобы объяснить очень многое.

Настолько многое, что честный человек обязан начинать всегда с него.

Но не всё.

Потому что остаётся класс случаев, где научение не сходится.

Ребёнок, родившийся после того, как всё уже кончилось. Внук, выросший в другой стране, в другом языке, в другом достатке. Реакция, которой человек никогда ни у кого не видел.

И тут наука говорит вещь, которую последние двадцать лет пересказывают неточно.

Она говорит: **условия жизни оставляют в теле след, и часть этого следа передаётся дальше**.

Это правда.

А вот дальше начинаются три разных этажа достоверности, и их постоянно валят в один.

Об этом и глава: не «передаётся или нет», а **что именно, каким путём и на каком этаже мы стоим**.

Потому что человек, который в этом разбирается, перестаёт быть добычей двух самых ходовых объяснений — «у меня это в генах, значит, всё решено» и «я всё в себе перепишу».

Оба неверны.

И неверны они одинаково: **оба читают библиотеку так, будто в ней одна книга и она открыта на одной странице**.

18.2. Библиотека

Начнём с того, что установлено твёрдо.

В каждой клетке твоего тела лежит один и тот же текст.

Полный. Целиком. Без сокращений.

В клетке кожи — тот же текст, что в клетке печени. В нейроне — тот же, что в клетке сетчатки.

Одна и та же книга, переписанная в каждую комнату дома.

При этом клетка кожи ведёт себя как клетка кожи, а клетка печени — как клетка печени, и перепутать их невозможно.

Как так?

Текст один — **читается разное**.

В клетке печени открыты одни страницы, в нейроне — другие.

Остальные не вырваны. Не уничтожены. Не переписаны.

Они **закрыты**.

Автор описывает это точнее, чем большинство учебников, и своими словами:

> «*Наши гены — это лишь библиотека возможностей, а то, какие именно страницы этой библиотеки открыты, зависит от сигналов среды, в которой живут клетки*».

Обрати внимание на хвост фразы: **в которой живут клетки**.

Не «среда вообще». Не «космос». Не «настрой».

Среда, в которой живёт клетка: что в неё приходит, чем её кормят, в каком напряжении её держат, сколько она отдыхает, какой сигнал ей приносят соседи.

Это не спорное утверждение и не смелая гипотеза.

Это общее место современной биологии, известное каждому, кто занимался развитием клеток.

Отсюда первое следствие, ради которого глава и начинается с фактов:

Наследственность — не приговор, а диапазон.

Текст задаёт, что вообще возможно.

Он не задаёт, что будет прочитано сегодня.

И внутри этого диапазона очень многое решается условиями.

Это установлено и не требует никакой дополнительной веры.

А теперь — вторая половина устройства, из-за которой вся тема и стала популярной.

18.3. Закладки

Если текст один, а читается разное — значит, есть что-то, что решает, **где открыто**.

Есть.

Поверх текста стоят пометки.

Химические метки на самой нити ДНК — маленькие группы, которые садятся на определённые места и говорят: этот участок читать не надо.

И метки на белках, вокруг которых нить намотана: они меняют, насколько плотно она уложена.

Плотно уложенный участок недоступен — до него не добраться. Свободно уложенный — открыт.

Проще: **буквы не меняются, меняется то, какие страницы можно перелистнуть**.

Вот это и есть закладки.

И три вещи про них надо запомнить целиком, потому что почти всё вранье в этой теме растёт из того, что запоминают только одну.

Первая. Закладки ставятся и снимаются в течение жизни.

Не один раз при зачатии. Постоянно.

Вторая. Они реагируют на условия.

На питание. На нагрузку. На длительное напряжение. На сон. На свет.

Не на настроение сегодняшнего вечера — на **длящиеся** условия.

Третья. Часть из них устойчива, часть подвижна.

Есть закладки, которые ставятся в раннем развитии и держатся десятилетиями.

Есть такие, что снимаются вслед за изменением условий.

И заранее, глядя на человека, сказать, какая перед тобой, — нельзя.

Теперь различитель, ради которого весь раздел.

ЗАКЛАДКА ⊥ ТЕКСТ.

Закладка не переписывает страницу.

Она не исправляет ни одной буквы.

Она решает **режим доступа**: что читается сейчас, а что лежит закрытым.

Это и есть главное, чего не понимают обе популярные партии.

Одни слышат «гены» и делают вывод: значит, ничего не изменить, текст же не перепишешь.

Верно про текст — и мимо, потому что живёшь ты не текстом, а тем, что из него читается.

Другие слышат «эпигенетика» и делают вывод: значит, я управляю своими генами.

Тоже мимо, потому что закладками управляют не намерением.

Их ставят **условия**.

А условия — это то, во что человек ставит свою систему изо дня в день, а не то, что он о себе решил.

18.4. Кто ставит закладки

Здесь надо быть особенно точным, потому что именно на этом месте тема уезжает в обещания.

Закладки не ставятся усилием воли.

Их не переставляют формулировкой.

Клетка не слышит твоих решений о себе.

Она слышит другое.

Что в неё приходит. Из чего ей строить, что окислять, чего не хватает третий месяц.

В каком режиме её держат. Нагрузка и восстановление, или нагрузка и нагрузка.

Сколько длится напряжение. Не «стресс был» — а «напряжение не кончается».

Сон и свет. Ритм, по которому идут её сутки.

Это всё — не философия. Это буквально сигналы: молекулы, которые доходят до клетки, и те, которые не доходят.

Отсюда неприятная и полезная вещь.

Условия — это не то, что с человеком случается. Это в значительной степени то, что он повторяет.

Не разово. Повторяет.

Один тяжёлый месяц — событие. Восьмой год подряд в одном режиме — условие.

И вот тут глава смыкается со всей первой частью книги.

Порядок оплачивается энергией — это было в первой главе.

Теперь видно, чем именно платится: не абстракцией, а тем, какие страницы у тебя открыты годами.

⛔ И сразу — граница, за которую эта книга не заходит.

Она не говорит, что человек, поменявший режим, «включает» в себе что-то хорошее.

Она не обещает, что закладки снимутся, если старательно всё делать правильно.

Она говорит проверяемое: **условия влияют на то, что читается**. Это установлено.

Что именно изменится у конкретного человека, за какое время и изменится ли — не знает никто, и любой, кто называет тебе срок, называет его из головы.

18.5. Что передаётся дальше — три этажа

Теперь главное различение главы.

Когда говорят «это передалось по роду», сваливают в одну кучу три совершенно разные вещи.

У них разная надёжность. Разница между ними — не оттенок, а этаж.

Этаж первый. Поведение. Передаётся достоверно.

Ребёнок перенимает не «программу рода», а конкретные вещи.

Как в семье реагируют на нехватку.

Что делают с гневом.

О чём молчат.

Кого считают опасным.

Чем платят за любовь.

Это передача через среду — и она настолько сильна, что легко выглядит как наследственность.

Внук, никогда не видевший войны, экономит хлеб — потому что видел, как это делала бабушка, и потому что научился её тревоге раньше, чем словам.

Этот этаж — самый прочный и самый недооценённый.

Его почти никогда не выбирают в объяснение, потому что он слишком прост.

Этаж второй. Биологический след условий. Тоже достоверно.

Условия, в которых мать вынашивала ребёнка, отражаются на нём.

Это показано на поколениях, переживших голод: у детей, зачатых в голодную зиму, позже находили устойчивые отличия обмена веществ и характера меток на ДНК.

Здесь уже не воспитание.

Здесь **вещественная запись условий** — тело настроилось на мир, в котором мало, и осталось настроенным, когда мир стал другим.

Это второй путь наследования, и он реален.

Этаж третий. Передача приобретённых меток дальше, через череду поколений. Открытый вопрос.

Вот тут начинается спорная территория, и книга говорит прямо: **тут больше вопросов, чем ответов**.

На растениях и на некоторых животных такие эффекты наблюдали.

У человека разделить научение и запись почти невозможно: рядом с ребёнком стоит семья, которая учит, — и она пере-

крывает любой более тонкий канал.

И есть ещё одно обстоятельство, о котором почти не говорят популярные пересказы.

Между поколениями большая часть меток стирается.

Это не сбой. Это часть устройства: при созревании половых клеток и в самом начале развития зародыша разметка в значительной степени снимается и ставится заново.

Иначе каждое следующее поколение рождалось бы с закладками, поставленными для условий, которых уже нет.

Так что «стирается ли записанное» — вопрос из двери прошлой главы — имеет твёрдую часть ответа.

Да. По большей части — стирается. Это работа, которую организм делает сам.

А вот что именно проходит сквозь это стирание у человека и в каком объёме — открытый вопрос.

Не «тайна». Не «наука скрывает». Открытый вопрос, над которым сейчас работают.

📌 И вот к чему эти три этажа, если свести:

«Родовой сценарий» — не выдумка.

Просто главный его канал не таинственный, а самый обычный: **семья учит, а тело записывает условия**.

Этого более чем достаточно, чтобы объяснить, почему человек повторяет чужую жизнь, не выбирая её.

Всё, что сверх этих двух каналов, — интересно, изучается и пока не доказано.

И книге незачем занимать этим место: двух достоверных этажей хватает с избытком.

Но прежде чем идти дальше, надо сказать вещь, без которой весь этот разбор становится нечестным.

Потому что до сих пор мы говорили только о том, что мешает.

18.6. Наследство, о котором не говорят

Открой любой разговор о роде — и он пойдёт по списку поломок.

Тревожность. Скупость. Неумение просить. Молчание вместо разговора. Страх остаться ни с чем.

Так устроен любой разбор: **разбирают по жалобам**.

К тому, что работает, вопросов нет — поэтому оно и не попадает в список.

А теперь посмотри, что на самом деле пришло тебе тем же путём и теми же каналами.

Рука.

Способность делать что-то хорошо. Не «талант» — навык, который в семье считался нормой.

Там, где отец что-то чинил, а не выбрасывал, вырастает человек, которому в руках вещь понятна.

Там, где мать шила, вырастает глаз, который видит, ровно ли лежит шов, — даже если сам человек ни разу не брал иглы.

Выносливость.

Способность работать, когда неинтересно. Способность не бросить на середине. Способность встать утром, когда всё говорит «не вставай».

Этому не учат словами. Это видят.

Умение обходиться малым.

Та самая привычка, которую в списке поломок называют скупостью, — с другой стороны выглядит как свобода: человека труднее взять за горло, потому что ему нужно меньше.

Поведение в беде.

Самое ценное, что вообще передаётся в семье, и самое незаметное.

Как в этом доме вели себя, когда пришла настоящая беда.

Кто-то кричал. Кто-то тихо начинал делать то, что можно сделать. Кто-то шёл к соседям.

Ребёнок, видевший второй вариант, всю жизнь потом будет странным образом спокоен там, где остальные суетятся, — и не будет знать почему.

Умение быть рядом с тем, кому плохо.

Не утешать словами — просто оставаться.

Этому нельзя научиться по книге, и оно передаётся почти исключительно в семье.

Отношение к чужому.

Взял — верни. Пообещал — сделай. Не за счёт слабого.

Это не мораль из прописей. Это привычка, поставленная в детстве и потом работающая без напоминаний.

Юмор.

Способность смеяться в тяжёлом месте — фамильная вещь. В некоторых семьях ей больше ста лет.

Язык.

Не набор слов — точность. Умение назвать вещь. Умение промолчать там, где сказать было бы дешёво.

📌 И теперь самое главное про весь этот список.

Он пришёл **по тем же трём этажам**.

Тем же научением. Той же средой. Тем же телом, которое записывает условия.

Механизм не имеет знака.

Ни метка на нити, ни усвоенная в шесть лет реакция не бывают «плохими» или «хорошими» сами по себе.

Знак им придаёт одно: **работает ли эта настройка в тех условиях, в которых человек живёт сейчас**.

Одна и та же осмотрительность в военном году — спасение, в мирном — тормоз.

Одна и та же готовность тащить всё на себе поднимает семью в тяжёлый год и разрушает человека в спокойный.

Поэтому разбор наследства «по жалобам» врёт дважды.

Первый раз — когда объявляет неудобное поломкой.

Второй раз — когда не замечает работающего, потому что оно не болит.

Теперь — про мудрость, и здесь надо быть точным, потому что слово затаскано.

Мудрость в наследстве — это не тайное знание.

Это спрессованный опыт, за который кто-то заплатил, а ты получил бесплатно.

Кто-то один раз доверился не тому — и в семье появилось правило.

Кто-то потерял всё на одном решении — и появилось «так не делают».

Ты получаешь это правило в готовом виде, не заплатив.

Часть таких правил устарела вместе с миром, в котором была куплена, — об этом вся глава.

А часть по-прежнему верна, и человек, который выбрасывает наследство оптом, платит за те же уроки **второй раз**, своими деньгами.

Есть ещё две вещи, которые передаются и почти никогда не называются.

Масштаб.

То, что в семье считалось возможным.

Не «мечты», а буднично мыслимое: можно ли уехать, можно ли учиться дальше, можно ли делать своё дело, можно ли уйти оттуда, где плохо.

Границу возможного человек усваивает раньше, чем начинает её проверять.

Разрешение.

Кто-то в роду сделал что-то первым.

Первым выучился. Первым уехал. Первым перестал молчать. Первым остановился, когда все продолжали.

После этого следующему то же самое уже **мыслимо**.

И это, пожалуй, самое сильное, что один человек может передать через поколения, — не совет, а прецедент.

И последнее, что здесь надо сказать прямо, потому что об этом молчат из деликатности.

Твоя линия дошла до тебя целиком.

Каждый, кто был до, дожил как минимум до того дня, когда появился следующий.

Все они прошли через то, что было в их время, — и вышли из этого с достаточным запасом, чтобы жизнь продолжилась.

Это не пафос. Это фактическая проверка.

Набор решений, доставшийся тебе, **прошёл испытание на выживание** — иначе некому было бы его тебе передать.

Другой вопрос, что испытание было на выживание, а не на счастье, и часть решений заточена именно под это.

Но выбрасывать выдержавшее только потому, что оно досталось даром, — расточительство.

⛔ И два ограничения, без которых раздел превращается в культ рода.

Первое. «Сила предков» — не объяснение.

Ровно как «это родовое», она подходит ко всему и потому не объясняет ничего. Если человек хорошо сделал работу — работу сделал он.

Второе, и оно важнее.

Не у всех есть за что благодарить.

Есть люди, у которых за словом «род» стоит не суровый уклад, а то, что делали лично с ними.

Им эта глава не говорит «зато они дали тебе силу».

И работающее из наследства можно взять себе, не выдавая за это никому патента на любовь: инструмент остаётся инструментом независимо от того, чьи руки его держали.

Что из этого следует практически.

Не «вычистить из себя доставшееся».

Провести опись.

Что из пришедшего работает сегодня — оставить, но уже как выбранное.

Что не работает — не выбрасывать с проклятием, а увидеть, для каких условий это делалось.

Разница между двумя этими действиями — вся разница между разбором и разгромом.

18.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Соберу отдельно, чтобы можно было вернуться и перечитать.

Известно твёрдо:

один текст в каждой клетке, читается по-разному;

режим чтения задают метки;

метки ставятся и снимаются в течение жизни и реагируют на условия;

поведение передаётся в семье через научение;

условия внутриутробного периода оставляют устойчивый след;

между поколениями большая часть меток снимается и ставится заново.

Неизвестно:

где у **конкретного человека** проходит граница между «научили» и «записано».

Никакой прибор не разделит это в одном человеке.

Не потому что приборы плохие, а потому что оба канала работали одновременно, на одном материале, в одном доме.

Не называется намеренно:

доли и проценты.

Ты встретишь фразы вида «столько-то процентов характера наследуется».

Такие числа получают на больших группах, и они **не прикладываются к отдельному человеку**.

Групповая доля не говорит о тебе ничего: она описывает разброс в популяции, а не устройство одной судьбы.

Книга их не приводит — это пятый её отказ подряд, и он такой же намеренный, как остальные.

Не сказано ни в утвердительной, ни в отрицательной форме:

что там можно «включить», «выключить» или «переписать».

Книга об этом просто не говорит. Она говорит о том, что делает.

И последнее, самое практичное.

«Это родовое» — слишком удобная фраза.

Она объясняет любую трудность и потому не объясняет ни одной.

У большинства реакций причина ближе: вчерашний разговор, нынешняя работа, то, что ты не спал третью ночь.

Разбирать честнее в этом порядке — **от близкого к дальнему**.

И до рода доходит куда меньше, чем кажется на старте.

18.8. Две ловушки: «это у меня в генах» и «я перепишу»

Обе растут из одного корня — из желания получить окончательный ответ.

Ловушка первая: текст как приговор.

Звучит она так: «ну а что ты хочешь, это у меня в генах».

Иногда — с гордостью. Чаще — с усталостью.

Что она даёт: покой.

Что она забирает: наблюдение.

Потому что дальше смотреть незачем — ответ уже есть, и он окончательный.

Признаки, по которым её узнают, те же, что у всякой разборки:

пропадает автор;

появляется объяснение, которое подходит ко всему;

работа останавливается.

И главное: **приговором объявляется то, что приговором не является**.

Текст задаёт диапазон, а не сегодняшнюю страницу. Ловушка сворачивает диапазон в точку.

Ловушка вторая, зеркальная: текст как черновик.

Звучит бодро: «я поменяю себя на уровне генов».

Что она даёт: ощущение власти.

Что она забирает: то же самое наблюдение.

Потому что человек занят не тем, что с ним происходит, а тем, что он должен получить.

И платит он дважды: сначала силой, потом разочарованием, когда назначенный самому себе результат не приходит в назначенный самому себе срок.

📌 Обе ловушки делают одно и то же.

Они отменяют различение.

Первая говорит: различать нечего, всё решено.

Вторая говорит: различать некогда, надо действовать.

А глава ровно про различение — какой этаж перед тобой и что на нём вообще можно утверждать.

И есть третья вещь, которую делают обе, — и она хуже первых двух.

Обе смотрят **назад**.

Одна — чтобы найти причину. Другая — чтобы её отменить.

Ни одна не смотрит туда, где закладки ставятся прямо сейчас.

18.9. Заметка исследователя

Здесь я говорю от себя, потому что дальше идёт то, что я видел руками.

Я тридцать лет выращиваю кристаллы.

И одна вещь в этой работе поразила меня раньше всех остальных.

Кристалл записывает условия, в которых рос.

Если разрезать выросший кристалл и посмотреть на срез, видно слои.

Полосы. Как годовые кольца у дерева.

Одна полоса — светлее, другая — темнее, третья — с мутью, четвёртая — чистая.

Каждая полоса — это период, когда рост шёл при своих условиях.

Изменилась температура — сменилась полоса.

В растворе оказалась примесь — она вошла в тот слой, который в этот момент нарастал, и осталась в нём навсегда.

Рост шёл быстрее, чем надо, — фронт сомкнулся неровно, и внутри полосы остались включения: капельки маточного раствора, запертые в веществе.

Кристалл ничего не помнит.

Но по нему **читается** то, что с ним было.

И вот главное, ради чего я это рассказываю.

Решётка при этом — одна и та же от центра до грани.

Строение вещества не менялось ни разу. Ни в мутной полосе, ни в чистой.

Один и тот же порядок, одни и те же расстояния, одна и та же симметрия.

Записаны не буквы строения.

Записаны **условия роста**.

Это разные вещи, и путать их — самая частая ошибка в разговоре о наследовании.

Теперь вторая половина, и она отвечает на вопрос про стирание.

Если такой кристалл растворить и вырастить заново — полос не будет.

Запись прежних условий уходит.

А решётка останется той же самой.

Стирается история. Строение — нет.

И третье, что я вижу постоянно и что мне до сих пор не даёт покоя.

Слой, наросший в плохих условиях, **влияет на то, как ложится следующий**.

Не потому что он «помнит». Потому что он стал поверхностью, на которую садится новое вещество.

Неровная поверхность — неровный следующий слой.

Мутная полоса тянет за собой муть ещё некоторое время после того, как условия уже исправили.

Условия ушли — а слой, который они сделали, остался и работает как основание.

И я не знаю, работает ли в человеке тот же закон.

Я его не утверждаю.

Но вопрос, с которым я живу тридцать лет, звучит так.

Если в веществе видно, при каких условиях нарастал каждый слой, — то что в человеке является слоем, а что решёткой; и на какую поверхность ложится то, что нарастает во мне сегодня?

18.10. Два русла

Как и на всех прочих уровнях, здесь два равноправных способа пройти.

Русло тихое.

Ничего не всплывает.

Человек прочитал, понял устройство, отметил про себя пару мест — и пошёл дальше.

Никаких откровений о предках. Никаких снов. Никаких слёз над старой фотографией.

Просто в какой-то момент он замечает, что привычная семейная реакция не сработала: обычно в этом месте он бы вспылил или замолчал — а сейчас нет.

Тихо, буднично, без открытий.

Это полноценный результат, хотя рассказывать о нём нечего.

Русло с подъёмом материала.

Здесь всплывает.

Сны о давно умерших.

Внезапная острая жалость к родителям.

Злость на них же, в тот же день.

Старые семейные истории, встающие перед глазами без спроса.

Желание позвонить — или, наоборот, не звонить.

Это тяжёлый пласт, и он не разбирается за неделю.

Что общего у русел.

Оба ведут к одному и тому же: **увидеть чужое и перестать его повторять**.

Разница только в том, насколько громко это происходит.

⛔ И то, чего не бывает.

Не бывает, чтобы кто-то был «отягощён родом» больше или меньше другого по факту рождения.

Не бывает, чтобы разбор требовал обвинить предков: они действовали в условиях, которых у тебя нет, и то, что тебе достался их способ выживать, — не их вина.

И не бывает, чтобы громкое русло было «настоящим», а тихое — «недостаточным».

🔴 Если всплыло много — это не значит, что у тебя тяжелее наследие.

Это значит, что у тебя сейчас громче русло.

18.11. Факт и история

Инструмент книги здесь работает точнее всего — потому что на этом слое история приходит не как обвинение, а как **объяснение**.

А объяснение приносит облегчение. И потому проглатывается целиком.

Факт: бабушка пережила голодную зиму.

История: «во мне записан её голод».

Первое — событие, которое было.

Второе — механизм, который я себе назначил.

Факт: я не могу выбросить еду.

История: «это родовая память».

Факт: мне трудно просить.

История: «у нас в роду все такие».

Заметь, что делает вторая колонка.

Она **закрывает**.

После неё смотреть не надо: причина найдена, она большая, красивая и не твоя.

Две проверки, которыми это ловится.

Первая: я увидел конкретное — или назвал всю свою жизнь одним словом?

«Сегодня я второй раз за неделю отложил половину — и оба раза после разговора с отцом» — это наблюдение.

«Во мне живёт голод рода» — это не наблюдение. Это конструкция, к которой ничего не добавишь и от которой ничего не отнимешь.

Вторая: это наблюдение или объяснение?

Наблюдение можно уточнить завтра.

Объяснение уточнять нельзя — оно уже готово.

И вот критерий, который стоит запомнить целиком.

Хорошее объяснение сужает поле. Плохое — расширяет его до бесконечности.

«Я не спал третью ночь» — сужает: понятно, что проверять.

«Это родовое» — расширяет: подходит ко всему и потому не проверяется ничем.

⛔ И отдельно, чтобы не было двусмысленности.

Всплывший материал — сны, слёзы, острая жалость — **ничего не доказывает**.

Ни того, что «пошла работа с родом».

Ни того, что «во мне что-то стирается».

Он говорит только одно: сейчас поднялось. И всё.

18.12. Кто раскрашивает

Одно и то же устройство человек красит по-разному — и от окраски зависит, куда уйдёт его сила.

Окраска первая: «во мне сидит чужое».

Тело как чемодан с чужими вещами.

Сила уходит на брезгливость к себе.

Окраска вторая: «мне не повезло с наследственностью».

Сила уходит на обиду — иногда на предков, иногда на устройство мира.

Окраска третья: «я всё это в себе поправлю».

Сила уходит на ремонт того, что не поддаётся ремонту напрямую.

Окраска четвёртая, рабочая: «мне досталась настройка, сделанная для других условий».

Не чужое. Не порча. **Настройка.**

Сделанная всерьёз, для мира, которого больше нет.

Она была права тогда — и не права сейчас.

Разница между третьей и четвёртой окраской — вся практика этой главы.

Третья спрашивает: «как это из себя убрать».

Четвёртая спрашивает: «под какие условия это делалось и какие условия у меня сейчас».

И есть пятая, редкая, — и она честнее всех.

«Кто-то держал эту настройку, пока она была нужна, — иначе меня бы не было».

Тот, кто прятал сухари, дожил.

Именно поэтому появился ты.

Это не долг и не обязанность быть благодарным. Это просто верное чтение того, что произошло.

🔴 И ограничение, без которого весь раздел превращается в утешение.

Окраска не отменяет того, что было.

Голод был. Война была. То, что происходило в этих домах, происходило.

Ни одна формулировка этого не отменяет и не должна.

Окраска решает другое — **на что уходит твоя нынешняя сила**: на брезгливость, на обиду, на ремонт или на точность.

18.13. Хватка: держаться за текст

У этого уровня своя хватка, и она хитрее, чем на предыдущих.

Человек держится **за неизменность**.

Формула хватки: «это моя природа».

Смотри, как она собирается.

Сначала наблюдение: я вспыхиваю в ответ на определённый тон.

Потом — обобщение: я вспыльчивый.

Потом — объяснение: это у нас семейное.

Потом — окончательность: значит, так и будет.

За четыре шага живая наблюдаемая вещь превратилась в свойство, которое незачем разглядывать.

Зачем человек так делает?

Потому что неизменность экономит.

Пока это «природа», её не надо ни отслеживать, ни объяснять окружающим, ни, главное, встречать заново каждый раз.

За хватку платят тем, что не видят вариантов.

А варианты есть почти всегда — просто они не в тексте, а в условиях, при которых страница открывается.

Есть и обратная хватка, и она дороже.

Держаться за переделку.

«Я это в себе изменю» — и дальше годы усилий, направленных не туда, потому что усилие приложено к тексту, а меняются условия.

Такой человек утомляется быстрее всех: он борется с тем, что борьбы не понимает.

Как хватка отпускается.

Не решением «я больше не такой».

Возвратом от свойства к наблюдению.

«Я вспыльчивый» → «сегодня вспыхнул; тон был такой-то; перед этим спал четыре часа».

Свойство неизменно. Наблюдение — подвижно.

Сначала на этом месте пусто: удобная формула ушла, а новой нет.

Потом становится просторнее, потому что вместо одного приговора появляется несколько разных случаев, и они не одинаковые.

И неудобное напоследок.

Иногда за «это моя природа» держатся ровно потому, что **не хотят смотреть на условия**.

Условия придётся менять. Природу — не придётся.

18.14. Чего в этот период не делают

Короткий список, как на всех уровнях. Он не про запреты, он про расход.

Не превращают устройство в приговор себе.

Узнав про метки и про то, что тело записывает условия, легко сделать вывод: «значит, во мне уже всё испорчено».

Это не следует из сказанного ни в одной строке.

Не превращают устройство в обещание себе.

Ни срока, ни гарантии, ни «за полгода я это сниму». Никто не знает, и книга не назначает.

Не идут разбираться с родителями по свежему открытию.

Разговор, начатый в первые дни, почти всегда получается не о том: человек приходит не спрашивать, а предъявлять.

Не назначают виноватых.

Ни бабушку, ни мать, ни отца, ни «род». Виноватый закрывает вопрос ровно так же, как «это родовое».

Не разбирают дальнее вместо ближнего.

Порядок один: сначала вчерашний разговор, нынешняя работа, третья бессонная ночь. Род — последним. До него доходит редко.

Не собирают семейную мифологию как доказательство.

Истории, которые пересказывают в семье, — не данные. Они пересказаны десять раз и каждый раз подправлены.

Не примеряют на себя чужие числа.

Групповая статистика не описывает одного человека, и подставлять себя в неё бессмысленно.

🔴 **И гардрейл, который здесь важнее всех пунктов.**

Всё сказанное о том, что предки действовали в своих условиях, **не является требованием простить**.

Есть люди, у которых за словом «семья» стоит не суровый уклад, а то, что делали лично с ними.

Им эта глава не говорит «пойми и прости». Она вообще ничего им не предписывает.

Понимание устройства не обязывает ни к примирению, ни к отношениям, ни к разговору.

И ни у кого нет обязанности поддерживать связи, которые его разрушают.

Механизм — это механизм. Он объясняет, откуда взялось. Он не выдаёт индульгенций и не назначает встреч.

18.15. Что делают вместо этого

Здесь начинается разворот, ради которого глава стоит в книге восемнадцатой, а не первой.

Первое. Разделяют этажи.

Каждый раз, когда всплывает «это у меня от рода», задают один вопрос: **на каком этаже мы стоим?**

Мог ли я это увидеть? Мог ли я этому научиться, не заметив?

В девяти случаях из десяти — да, мог.

И честный разбор на этом заканчивается: дальше идти незачем.

Второе. Смотрят на условия, а не на текст.

Не «что во мне записано», а **«в каких условиях я держу себя сейчас»**.

Что приходит. В каком режиме. Как долго длится напряжение. Как идут сон и свет.

Это единственное место конструкции, куда человек действительно дотягивается.

Третье. Ищут повтор, а не событие.

Разовое ничего не ставит.

Ставит то, что идёт годами и стало фоном настолько, что не замечается.

Вопрос, который здесь работает: **что в моей жизни длится так долго, что я перестал считать это условием?**

Четвёртое. Собирают факты, а не смыслы.

Если спрашивают у старших — спрашивают внешнее.

Где жили. Чем занимались. Сколько было лет, когда всё поменялось. Кто где родился.

Не «что ты чувствовала». Внешнее восстанавливается точнее и не превращает разговор в суд.

Пятое. Делают опись, а не разгром.

Это прямое продолжение того, о чём был отдельный разговор: наследство состоит не из одних поломок.

Рука, выносливость, поведение в беде, отношение к чужому, масштаб возможного, разрешение делать то, что кто-то в роду сделал первым.

Тот, кто вытаскивает из наследства одни раны, разбирает нечестно.

Работающее оставляют — но уже как **выбранное**, а не как автоматическое.

Неработающее не проклинают — смотрят, для каких условий оно делалось.

🔴 **И шестое, ради которого всё остальное.**

Закладки ставятся сейчас.

Не «были поставлены» — ставятся.

Условия, в которых человек держит себя восьмой год подряд, — это его собственная запись, идущая прямо в эту минуту.

И условия, в которых растёт тот, кто рядом с ним, — тоже.

Здесь человек перестаёт быть последним звеном цепи, тянущейся из прошлого.

Он оказывается там, где цепь **продолжается** — и продолжает её он.

Не как жертва записи.

Как тот, при ком нарастает следующий слой.

18.16. Вектор: чем это записывать

У каждого уровня свой способ записи, и здесь он не про предков.

Реестр условий.

Не «что во мне записано» — этого никто не знает.

Что у меня длится.

Три графы, и все три — про сегодня.

① **Что идёт фоном дольше года.**

Работа, отношения, режим, долг, ожидание, спор, который не кончается.

Одной строкой каждое. Без оценок.

② **С какого момента это стало фоном.**

Примерно. Год, событие, переезд, рождение ребёнка, чья-то смерть.

Тут важна не точность, а обнаружение: почти всегда оказывается, что фон начался с чего-то конкретного и когда-то отсутствовал.

③ **Что из этого я выбираю, а что просто длится.**

Самая тяжёлая графа и самая полезная.

Часть условий человек держит намеренно — и тогда это его решение.

Часть просто идёт, потому что однажды пошла.

⛔ Чего в этом реестре нет.

Нет графы «от кого мне это досталось».

Нет графы «что во мне надо стереть».

Нет оценок «хорошее / плохое».

Нет сроков.

Смысл реестра — не в списке, а в том, что становится видно при перечитывании через месяц: **какие условия ты назвал, а потом ничего с ними не сделал**.

Это и есть настоящий результат записи.

📌 И последнее.

Мы и есть ходячие лаборатории — и это не красивая фраза, а прямое описание положения дел.

У тебя есть прибор, который всегда с тобой, работает без выходных и не отключается.

Прибор собран не тобой.

Часть его настроек поставлена условиями, которых ты не застал.

Но условия, в которых он работает **сегодня**, задаёшь ты.

И тот, кто это записывает, — единственный, кто читает свои показания правильно.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Здесь борются с тем, чего нельзя взять руками.

Первая форма борьбы — **вычищать из себя записанное**.

Человек, узнав, что тело хранит след условий, начинает воевать со следом.

Он не может его увидеть, не может измерить, не может проверить результат — и всё равно воюет.

Это самая изматывающая борьба из всех, потому что у неё нет ни фронта, ни отчёта.

Вторая форма — **воевать с самим устройством**.

«Почему я вообще должен что-то нести? Почему это не начинается с чистого листа?»

Обида на устройство мира отнимает столько же сил, сколько работа, и не даёт ничего.

Что происходит, если не бороться.

Освободившееся уходит в единственное место, где оно действительно работает: **в условия**.

Не в разбор прошлого — в то, что длится сейчас.

Человек, переставший вычищать из себя невидимое, вдруг обнаруживает силы поменять режим, в котором живёт восьмой год.

И оказывается, что это была не мелочь на фоне большой темы наследования.

Это и была большая тема.

Есть ещё одно, что приходит только с отпусканием хватки.

Пока человек воюет с наследством, он смотрит назад.

Как только перестаёт — становится видно, что рядом кто-то есть.

Ребёнок. Младший. Тот, для кого условия сейчас создаёшь ты.

Это не долг и не нагрузка. Это просто то, что видно, когда перестал смотреть в одну сторону.

Вопрос исследователя: что в моей жизни длится так долго, что я перестал считать это условием?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У алхимиков была странная фраза, которая столетиями сбивала читателей с толку.

«Читай книгу природы, а не книги».

Её понимали как призыв бросить учёность и уйти в лес.

Она была не об этом.

Она была о том, что текст один и тот же для всех, а прочитывается он по-разному — **в зависимости от того, кто читает и в каком состоянии подошёл**.

Поэтому мастера писали свои трактаты так, что их невозможно понять, не поработав руками.

Не из вредности и не ради тайны.

Просто одно и то же слово в их книгах открывалось на разной глубине: для того, кто не стоял у печи, страница оставалась закрытой — хотя буквы были те же самые.

Библиотека была одна.

Открытые страницы — у каждого свои.

И вторая вещь, которая у них повторяется постоянно.

Вещество несёт на себе знак того, как с ним обращались.

Они говорили о материи, которую держали в жару слишком долго, и о материи, которую вели ровно; и утверждали, что различить их можно потом, спустя весь путь, по тому, как она себя ведёт.

Строение — одно.

История обращения — разная.

И это, пожалуй, самое точное, что о наследовании было сказано за много веков до того, как научились видеть метки на нити.

Никто не получает вещество без истории.

Вопрос всегда был не в том, чтобы получить чистое начало.

Вопрос в том, **что делает с этим веществом тот, у кого оно сейчас в руках**.

Итак: устройство разобрано.

Известно, что учит семья. Известно, что тело записывает условия. Известно, что большая часть разметки между поколениями снимается.

Но остаётся то, чего механизм не объясняет.

Почему повторяется не отдельная реакция, а **целый сюжет**?

Почему в третьем поколении подряд кто-то уходит из дома в один и тот же возраст?

Почему в семье, где никто не рассказывал старой истории, роли раздаются те же самые: этот — который всех тянет, эта — которую никто не спрашивает, тот — про которого нельзя говорить?

Метка на нити не содержит сюжета.

Научение объясняет привычки — но не объясняет, почему привычки складываются в **фигуру**, у которой есть начало, середина и всегда один и тот же конец.

Здесь книга подходит к месту, где биология кончается, а миф начинается.

И идти туда надо очень осторожно — потому что именно на этой границе за последние сто лет наговорено больше всего лишнего.

ГЛАВА 19 · РОДОВЫЕ СЦЕНАРИИ: МЕЖДУ БИОЛОГИЕЙ И МИФОМ

Ему сорок один год.

Кухня, ночь, чай, который никто не пьёт.

Напротив сидит сын — семнадцать лет, куртка не снята, смотрит в стол.

И вот в какой-то момент мужчина слышит собственный голос со стороны.

Не слова даже — **расстановку**.

Он стоит там, где стоял его отец.

Сын сидит там, где сидел он сам.

Свет над столом — тот же самый жёлтый круг, за которым темнота кухни.

И самое неприятное: он **знает, чем это кончится**.

Сейчас он скажет ещё одну фразу. Сын встанет и уйдёт в комнату. Дверь закроется тихо — не хлопнет, это важно, в их семье дверями не хлопают.

Потом будет четыре дня, когда они разговаривают только о еде.

Потом всё вернётся к обычному, и никто ничего не вспомнит.

Он знает эту последовательность наизусть, потому что был в ней вторым.

А теперь он в ней первый.

И вот что делает эту сцену по-настоящему странной.

Он всю жизнь делал наоборот.

Он не пил. Он не кричал. Он был рядом, он возил на тренировки, он говорил «я тебя слышу» — фразу, которую в его детстве не произносили никогда.

Он выстроил свою жизнь как отрицание той кухни.

А кухня собралась.

Не характер повторился.

Не привычка.

Повторилась **фигура** — вся, целиком: кто где стоит, в каком порядке говорят и чем это заканчивается.

Вот об этом глава.

И идти сюда надо очень осторожно — потому что именно на этом месте за последние сто лет наговорено больше всего лишнего.

19.1. Почему сюжет — это отдельный вопрос

Прошлая глава разобрала устройство записи и была в этом честна до конца.

Она показала: есть научение — семья учит тем, что делает. Есть вещественный след условий. И есть открытый вопрос, который пока остаётся вопросом.

Двух достоверных каналов хватает, чтобы объяснить очень многое.

Но не это.

Метка на нити не содержит сюжета.

В ней нет ролей. В ней нет порядка ходов. В ней нет фразы «а теперь ты скажешь то, после чего я уйду».

Научение объясняет привычку.

Оно не объясняет, почему привычки складываются в **фигуру**, у которой есть начало, середина и всегда один и тот же конец.

Разница здесь не в тонкости, а в размере.

Привычка — это как человек реагирует.

Сюжет — это как несколько человек реагируют друг на друга так, что получается одно движение с предсказуемым исходом.

Привычка живёт в одном.

Сюжет живёт **между**.

И потому его невозможно найти внутри себя, разбирая себя.

Он собирается только в присутствии других — и разваливается, когда смотришь на него в одиночку.

Поэтому так часто бывает: человек годами разбирается с собой, честно, глубоко, и результат есть.

А потом приезжает на два дня к родителям — и всё встаёт на прежние места за сорок минут.

Не потому, что работа была напрасной.

Потому что работа шла с привычкой, а на кухне включилась **фигура**, и у неё роль на него уже была.

Здесь стоит сказать вещь, которую в этом разговоре обычно пропускают.

Автор формулирует её просто:

> «*Человек не может существовать и развиваться вне рода*».

Это не про почитание предков и не про мистику.

Это про устройство: человек появляется не из воздуха, а внутри уже идущей истории, где до него всё было расставлено — стол, свет, роли, порядок разговора.

Он входит не в пустую комнату.

Он входит в сцену, которая уже играется.

19.2. Что именно повторяется

Первое, что нужно сделать, — сузить.

Иначе «родовой сценарий» превращается в объяснение всего и не объясняет ничего.

События не повторяются.

Это важно сказать прямо, потому что рассказы обычно строят именно на событиях: «и он тоже развёлся», «и она тоже осталась одна», «и снова в том же возрасте».

События совпадают редко, а когда совпадают — совпадение обычно и есть.

Повторяется другое, и оно скучнее на вид.

Первое: распределение.

Кто в этой семье тянет всех. Кто исчезает. О ком не говорят. Кто всегда виноват. Кого никогда не спрашивают. Кто держит мир любой ценой.

Роли можно не называть вслух — их и не называют. Они опознаются по тому, к кому в трудную минуту идут, а к кому нет.

Второе: порядок ходов.

Не «мы ссоримся», а: сначала лёгкое отдаление, потом чей-то шаг навстречу, потом становится хуже, потом молчание, потом всё возвращается, и никто ничего не обсуждает.

Порядок держится крепче содержания. Меняются поводы, состав, страна, достаток — порядок остаётся.

Третье: чем это кончается.

У сюжета всегда один финал.

Не потому, что так суждено, а потому, что все участники ведут к нему привычными ходами и никто не делает нового.

Четвёртое: что нельзя.

У каждой семьи есть короткий список запрещённого — не поступков, а тем.

О чём не спрашивают. Кого не упоминают. Какое слово не произносят при бабушке.

Запрет никогда не объявляют. Его узнают по тишине, которая наступает после неудачного вопроса.

📌 Вот это четвёртое — самое рабочее место главы, и к нему мы ещё вернёмся.

Автор описывает передаваемое так:

> «*Десятилетиями и веками в поле рода накапливаются не только физические особенности, но и поведенческие паттерны,*

страхи, модели выживания»,

и говорит, что это заставляет человека

> «*…повторять чужие сценарии… наступать на те же грабли*».

Формулировка сильная, и она точна в главном: повторяется **не судьба, а способ**.

Способ реагировать. Способ распределяться по ролям. Способ доводить разговор до конца, который все знают заранее.

⛔ И сразу — чем сюжет **не является**.

Он не является предсказанием.

Из того, что в семье трижды повторилась фигура, не следует, что она повторится в четвёртый.

Он не является приговором.

И тем более не является объяснением всякой трудности в твоей жизни.

Большая часть того, что сегодня тяжело, объясняется тем, что было вчера, — и до рода дело не доходит вовсе.

Это не оговорка ради скромности. Это порядок разбора, и без него глава превратится в то, против чего написана.

19.3. Роли раздали до тебя

Есть в маленьких городах любительские театры, где одну и ту же пьесу играют десятилетиями.

Состав меняется полностью. Молодые становятся взрослыми, взрослые уходят, приходят новые.

Автора никто не помнит.

Режиссёра давно нет.

Текст никто не открывал много лет — его знают наизусть и передают на слух, с ошибками, которые тоже уже стали частью пьесы.

И всё-таки спектакль идёт.

Он идёт потому, что **реплика вызывает ответную**.

Пока один говорит свою строчку, второй знает, что отвечать, — и не потому, что помнит текст, а потому что ответ уже готов у него внутри.

Вот это и есть семейный сюжет.

Пьеса, которую никто не писал, но все знают наизусть.

Посмотри, что из этого следует. Каждый пункт можно проверить на своей кухне.

Первое. Роль старше исполнителя.

Роль «того, кто всех тянет» существовала до тебя. Ты не придумал её и не выбирал.

Ты в неё **вошёл** — иногда в семь лет, иногда в четырнадцать, когда кто-то другой из неё вышел.

Второе. Роль существует только в паре.

Нет «того, кто виноват» без «того, кто судит».

Нет «спасателя» без «тонущего».

Нет «сильной, которая всё вынесет» без тех, кто на неё опирается и потому не проверяет собственных сил.

Роль — не свойство человека. Роль — **место в конструкции**, и держат её как минимум двое.

Третье. Пустая роль ищет исполнителя.

Это самое неприятное наблюдение и самое полезное.

Когда человек выходит из роли — умирает, уезжает, отказывается играть, — роль не исчезает вместе с ним.

Она **пустует**.

И довольно быстро её занимает кто-то из ближних: младший брат, невестка, старший внук.

Не по злому умыслу. Просто в конструкции появилась дыра, и на её место встал тот, кто оказался рядом и у кого подходящий рост.

Четвёртое. Играть можно наоборот — и всё равно играть.

Вернёмся к человеку на кухне.

Он не повторил отца. Он сделал ровно обратное почти во всём.

Но обратное — это **та же ось**.

Тот, кто строит жизнь как отрицание чьей-то жизни, остаётся привязан к ней так же прочно, как тот, кто повторяет.

Отрицание — не выход из пьесы. Это способ играть свою роль с другим знаком.

Пятое, и оно возвращает человеку положение хозяина.

Роль — не человек.

Человек всегда больше своей роли: на работе он другой, с друзьями третий, с чужими детьми — вообще неузнаваемый.

Значит роль — не характер и не приговор, а то, что **включается в определённой сцене**.

А раз включается — значит, у неё есть вход. И вход можно увидеть.

19.4. Что происходит на самом деле

Теперь разберём механику — без единого таинственного слова.

Сюжет держится тремя обычными вещами, и все три проверяемы.

Первая. Научение — то, что разобрано в прошлой главе.

Ребёнок не заучивает роль, он **насматривает** её.

Он видит сотни раз, как в этом доме реагируют на плохую новость, и берёт не правило, а исполнение целиком: с интонацией, паузой и тем, куда смотреть.

К пяти годам он знает наизусть все роли пьесы, включая те, которые сам не играет.

Именно поэтому люди так легко занимают освободившееся место: текст выучен давно, просто раньше был не их.

Вторая. Ожидание.

Здесь начинается тонкое, и автор описывает это в другой своей книге лучше, чем большинство пересказов.

Нервная система, пишет он, не просто наблюдает мир — она его предсказывает, сравнивая ожидания с тем, что приходит:

> «*Организм фактически воспринимает ожидания как биологические данные*».

И дальше — формула, которую стоит запомнить целиком:

> «*Ожидание становится биологической информацией*».

Приложи это к нашей кухне.

Человек входит в родительский дом, зная, чем кончаются такие вечера.

Тело готовится **до** того, как что-то произошло: плечи выше, дыхание короче, ответ уже собран.

Он ещё не услышал ни одной фразы, а на первую же ответит человек, который держит оборону.

И собеседник ответит не на слова, а на его напряжение.

Так ожидание сюжета становится **участником** сюжета.

⛔ Это не «мысль создаёт события».

Книга этого не говорит и не скажет.

Она говорит проверяемое: **готовность к определённому финалу меняет первый ход**, а первый ход меняет всё остальное.

Третья. Взаимная опора ролей.

Каждый в сцене играет не сам по себе: его роль удерживают остальные, а он удерживает их.

Поэтому фигура так устойчива. В ней нет одного виноватого и нет одного мотора.

Это конструкция, где все элементы держат друг друга распором.

📌 И вот здесь нужно провести границу, без которой глава столкнётся с одиннадцатой.

В одиннадцатой главе речь шла о среде, которая тянет человека назад **сейчас**: у тех людей на него были планы, привычки и расчёты, и меняется он — меняется их нагрузка.

Там сопротивление живое, сегодняшнее, и у него есть конкретные лица.

Здесь другое.

Здесь фигура старше всех, кто в ней участвует.

Она пережила несколько составов, и никто из нынешних её не заводил.

В одиннадцатой главе на человека тянет **вес** — знакомый, объяснимый.

В девятнадцатой на него смотрит **форма**, оставшаяся от людей, которых уже нет.

И спорить с этой формой бесполезно ровно потому, что спорить не с кем.

19.5. Чем это мерить

Как и в прошлых главах, ощущение здесь не мера.

Ощущение говорит две вещи, и обе бесполезны: «это точно родовое» или «глупости, я сам по себе».

Поэтому — пробы. Их три, и все три про наблюдаемое.

Первая проба. Повтор, а не случай.

Один эпизод не показывает ничего. Один эпизод — это вечер.

Фигура опознаётся минимум по трём случаям, разнесённым во времени и с разными людьми.

Разными — ключевое слово.

Если это происходит только с матерью, это отношения с матерью.

Если это происходит с матерью, с начальником и с женщиной, с которой ты знаком две недели, — это фигура, и ты носишь её с собой.

Вторая проба. Роль, а не чувство.

Спроси не «что я почувствовал», а **«кем я был в этой сцене»**.

Тем, кто тянул. Тем, кто исчез. Тем, кто мирил. Тем, кто оказался виноват. Тем, кого не спросили.

Слово должно быть коротким, как в театральной программке.

И второй вопрос сразу же: **а кто был вторым**?

Роль без пары не бывает; если пара не находится — скорее всего, названа не роль, а настроение.

Третья проба. Известный конец.

Самая точная из трёх.

Спроси себя посреди разговора: **я знаю, чем это кончится?**

Если знаешь — это сюжет.

Если действительно не знаешь — это жизнь, она как раз тем и отличается.

Заметь, насколько это надёжнее любых рассуждений о предках: тебе не нужно ничего знать о бабушке, чтобы заметить, что финал был известен тебе с третьей фразы.

Три пробы — и ни одна не даёт чистого разделения.

Чистого разделения не бывает и здесь.

Любая сцена — смесь: сегодняшняя усталость, старый порядок ходов, характер собеседника, погода, деньги.

Поэтому мера главы — **не количество сюжета в твоей жизни**.

Считать нечего, и книга не даёт шкалы.

Мера другая.

Замечаешь ли ты сцену, пока она идёт.

Не после, когда всё кончилось и осталось послевкусие. Не через день, в разборе.

Внутри.

Человек, который замечает сцену изнутри, ведёт себя иначе — и разница видна в одном месте: **у него появляется пауза перед ответной репликой**.

Крошечная. Секунда, может, две.

Этой секунды раньше не было вовсе, и именно она — весь результат.

⛔ И отдельно то, что мерой **не является**.

Узнавание фигуры ничего не доказывает.

Ни того, что человек что-то в себе прошёл, ни того, что «сценарий пошёл на выход».

Узнать в своей кухне отцовскую кухню можно и просто устав, и прочитав об этом, и с чужих слов.

Узнавание — начало наблюдения, а не результат работы.

19.6. Что здесь известно, а чего не знает никто

Соберу отдельно, потому что это самый заросший обещаниями участок книги.

Известно твёрдо.

Семья учит поведению, и учит мощно — это разобрано в прошлой главе и не требует веры.

В семьях устойчиво распределяются роли, и это распределение переживает смену состава — то, что видит каждый на любом застолье, где рассаживаются, как тридцать лет назад.

Ожидание меняет поведение до события, и это меняет само событие.

Дети усваивают не правила, а исполнение — раньше, чем начинают говорить.

Не знает никто.

Сколько поколений держится фигура. Три, пять, одно — у книги нет ни числа, ни способа его получить.

Почему одна семья повторяет свою сцену десятилетиями, а другая теряет её за поколение. Внятного ответа нет.

Где у конкретного человека кончается научение и начинается что-то ещё. Разделить эти каналы у человека почти невозможно: рядом всегда стоит семья, которая учит, и перекрывает собой любой более тонкий канал.

📌 И отдельно — про совпадения возрастов, потому что о них спрашивают чаще всего.

«В нашей семье все разводятся в сорок» звучит как закон.

Здесь работает вещь, которую честнее назвать вслух: **мы замечаем совпадения и не замечаем несовпадений**.

Ушедших в сорок помнят и пересказывают. Тех троих, у кого ничего не совпало, не пересказывают — про них просто нечего рассказать.

Семейная история — не архив, а **избранное**. В ней остаются эпизоды, которые складываются в фигуру, потому что рассказывать интересно именно их.

Это не значит, что фигуры нет.

Это значит, что материал, по которому ты о ней судишь, **уже отобран в её пользу** — и отобран не тобой.

⛔ И то, чего в этой главе не будет.

Не будет чисел наследуемости характера.

Не будет утверждения, что переживание предка записывается и всплывает у потомка как переживание.

Не будет обещания, что разбор фигуры что-то в человеке отменяет.

Это шестой подряд намеренный отказ книги называть то, чего никто не измерил.

И он тут же становится инструментом, а не пустым местом.

Потому что глава на этом не останавливается — она просто перестаёт объяснять и начинает **различать**.

19.7. Между биологией и мифом

Вот центр главы.

Когда человек произносит «это родовое», он валит в одно слово **пять разных вещей**. У них разная природа и разная надёжность, и именно поэтому разговор о роде так часто заканчивается ничем.

Разложим их по полкам. Это самая полезная страница части.

Полка первая. Генетика.

То, что действительно передаётся текстом: цвет глаз, особенности сложения, склад — в той мере, в какой он вообще задан.

Это диапазон возможного, и он не содержит ни одного сюжета.

В генетике нет фразы «в нашей семье не просят помощи». Там нет фраз вообще.

Полка вторая. Эпигенетика.

Разметка поверх текста: какие страницы открыты сейчас. Она отзывается на условия и в значительной части снимается между поколениями.

Это разобрано в прошлой главе, и вывод оттуда прямой: **метка настраивает готовность, но не пишет сценариев**.

Тело может быть настроено на мир, где мало. Но кто в семье виноват, а кто спасает — этого настройка не знает.

Полка третья. Семейные сценарии.

Роли, порядок ходов, известный финал, список запретных тем.

Вот это передаётся достовернее всего — и передаётся самым обыкновенным способом: **показом**.

Здесь не нужно ни одной гипотезы. Достаточно того, что ребёнок пятнадцать лет смотрит на сцену с первого ряда.

Полка четвёртая. Культурное наследие.

То, что пришло не из твоей семьи, а из времени и места.

Как в твоей стране принято относиться к деньгам. Что считается стыдным. Мужчинам плакать можно или нельзя. Про какие годы дома говорили полушёпотом.

Люди почти всегда приписывают это семье — а оно шире семьи. Соседи через дом жили по тем же правилам, и их дети несут то же самое.

Проверяется просто: если то же самое обнаруживается у чужих людей того же поколения — это не «ваш род». Это **время**.

Полка пятая. Алхимическая идея родовой памяти.

Древняя и красивая мысль: род — единое тело, живущее дольше своих людей; то, что не завершил один, доделывает другой.

Она старше любой науки о наследовании, встречается почти во всех культурах и никуда не денется.

🔴 И вот здесь книга говорит прямо, чтобы потом не было двусмысленности.

Это идея, а не механизм.

Не потому, что она глупая. А потому, что механизма в ней не описано: нечего проверить, нечего измерить, нечем ошибиться.

Сюда же — и слова, которые культура даёт человеку, когда объяснения не хватает: рок, судьба, венец, проклятие, расплата.

Это **имена**, а не устройства. Они называют форму, не объясняя её.

Книга ими не пользуется и с ними не спорит: спорить с именем — занятие безнадёжное.

📌 Теперь главное, ради чего пять полок и разложены.

Биология передаёт вещество. Миф передаёт форму.

Вещество — это тело, настройки, готовности, склад. Оно каждый раз новое: новые клетки, новый человек, другая эпоха.

Форма — это фигура: кто где стоит, порядок ходов, финал.

И форма **живёт дольше вещества**.

Она может стоять, когда от исходного материала не осталось ничего.

Именно поэтому семейная сцена так узнаваема при полной смене состава — другие люди, другой город, другой век, а очертания те же.

⛔ И сразу — чем миф **не является**.

Миф — не ложь.

Это слово в книге не ругательное ни разу.

Миф — то, во что человек укладывает пережитое, чтобы с ним можно было жить дальше.

Семья, потерявшая всё, рассказывает себе: «мы те, кто выживает». И это работает: даёт опору, объясняет запреты, держит людей вместе в тяжёлые годы.

У мифа есть настоящая работа, и он её делает.

Но у него есть цена, и она в одном.

Миф раздаёт роли заранее.

Если семья — «те, кто выживает», то в ней предусмотрен тот, кто тянет, и не предусмотрен тот, кто отдыхает.

Если семья — «те, кого предали», то в ней всегда будет предатель; вакансия открыта, и рано или поздно её займут — иногда человек, который ничего не сделал.

Если семья — «те, кто добился сам», в ней нельзя просить. Не «неприлично», а именно нельзя: попросивший выпадает из истории про себя самих.

Вот почему на этой границе стоит быть особенно внимательным.

Не потому, что миф вреден.

А потому, что человек редко замечает, что живёт внутри чужого рассказа — и ещё реже замечает, какую роль этот рассказ отвёл ему.

19.8. Заметка исследователя

Здесь я говорю от себя, потому что дальше идёт то, что видно в веществе.

Есть камни, в которых формы больше, чем вещества.

Минералоги называют это псевдоморфозой — ложной формой.

Выглядит это так.

Был кристалл. Со временем условия изменились, и его вещество ушло — растворилось, заместилось другим, ушло по частям.

А форма осталась.

Стоит кубик, и на вид это тот же кубик, что был. Грани на месте, углы на месте, огранка правильная.

Только вещество внутри — **другое**. Совершенно.

Самый известный пример знают все, хотя редко называют его этим словом.

Окаменевшее дерево.

Ты держишь в руках ствол: видны годичные кольца, видна кора, видно, где был сучок.

Ни одной клетки дерева там нет.

Всё замещено камнем — по частице, медленно, годами, пока от дерева не осталось ничего, кроме **очертаний**.

Форма пережила вещество.

Вот что меня в этом всегда останавливало.

Мы привыкли думать, что форму задаёт вещество: какой материал, такая и структура.

А тут наоборот: **вещество ушло, а форма осталась и продолжает диктовать**.

Она диктует новому материалу, куда ложиться. Она сохраняет очертания того, чего давно нет. И тот, кто возьмёт такой камень в руки, увидит дерево — хотя перед ним камень.

Второе, что относится сюда же.

Когда растишь долго, видишь: то, на какую поверхность садится вещество, важнее, чем то, из чего оно.

Дай чистому раствору чужие очертания — и он ляжет в них.

Не потому, что «помнит». Потому что ему нужно на что-то сесть, а под рукой только это.

И вот вывод, который я держу в голове тридцать лет и в котором уверен.

Смена вещества сама по себе не меняет формы.

Материал может обновиться полностью — весь, до последней частицы, — а очертания останутся прежними, потому что они держатся не веществом, а тем, что было до него.

Чтобы изменилась форма, нужно отдельное действие. Не замена материала — работа с самой формой.

В веществе это так. И я не утверждаю, что в человеке так же: я этого не измерял, и никто не измерял.

Но вопрос, который отсюда встаёт, — самый честный вопрос этой главы.

Если форма способна пережить вещество, из которого была сделана, — то что в моей семейной сцене вещество, а что форма; и сколько во мне уже сменилось материала, пока очертания стояли нетронутыми?

19.9. Два русла

Как и на всех прежних уровнях, здесь два хода, и оба нормальны.

Русло ровное.

Ничего не всплывает. Никаких открытий, снов и потрясений.

Просто однажды человек замечает: разговор шёл к знакомому финалу — и не дошёл.

Он не подал реплику. Не из принципа, не героически; просто не нашлось привычного ответа, и пауза оказалась длиннее обычного.

Дальше разговор пошёл иначе — довольно скучно, кстати. Без катарсиса.

Это полноценный результат, и рассказывать о нём нечего.

Русло с перестройкой.

Здесь поднимается материал.

Всплывают сцены, о которых человек не думал двадцать лет. Просыпается острая жалость к матери — и следом злость на

неё же, и обе одинаково сильны.

Хочется звонить. Или, наоборот, впервые за годы не хочется.

Появляется желание всё выяснить: поехать, спросить, поставить точки.

📌 Здесь — самое частое место, где люди ломают то, что могли не ломать.

Волна узнавания — плохой советчик.

Она даёт огромную ясность и огромную уверенность, а фактов при этом не прибавляется ни одного.

Тот же материал, только громче.

Что общего у обоих русел.

Оба ведут к одному и тому же простому месту: увидеть сцену изнутри и не подать привычную реплику.

Разница лишь в громкости.

⛔ И чего не бывает.

Не бывает, чтобы кто-то по факту рождения был «отягощён родом» больше другого.

Не бывает семей без фигуры. Тихая, спокойная, любящая семья тоже играет свою пьесу — просто в ней роли мягче и финалы приятнее.

И не бывает так, чтобы громкое русло было признаком глубины, а тихое — признаком того, что «не работает».

19.10. Факт и история

Инструмент книги здесь работает на самом опасном материале, потому что история приходит в виде **фигуры** — а фигура убедительнее любого объяснения.

Она красива. У неё есть форма, начало и конец. Она объясняет сразу всё и приносит облегчение.

Поэтому проглатывается целиком.

Факт: дед ушёл из семьи. **Факт:** отец ушёл из семьи. **Факт:** мой брак распался.

История: «в нашем роду мужчины уходят».

Три события — факты. **Связь между ними — история.**

Она может быть верной. Может быть частично верной. Может быть красивым узором из трёх точек, которые никак между собой не связаны.

Три точки — вообще плохой материал: через любые три точки проходит кривая.

Факт: мне трудно просить.

История: «нам это передали».

Факт: я третий раз за год довожу разговор до молчания.

История: «во мне играет чужая пьеса».

Обрати внимание, что делает вторая колонка.

Она **закрывает**.

После неё смотреть больше не на что: причина найдена, она большая, старинная и не твоя.

Две проверки, которыми это ловится.

Первая: я описал сцену — или назвал фигуру?

«В воскресенье я во второй раз за месяц ушёл в молчание после разговора о деньгах» — это наблюдение. Его можно уточнить, дополнить, опровергнуть.

«Во мне играет родовой сценарий» — это не наблюдение. Это конструкция, к которой ничего не добавишь и от которой ничего не отнимешь.

Вторая: могу ли я назвать, что именно было бы другим?

У наблюдения всегда есть альтернатива: я мог ответить иначе, вот здесь.

У истории альтернативы нет — в ней всё уже случилось и всё сходится.

И критерий, который стоит запомнить целиком, — тот же, что в прошлой главе, и здесь он проверяется ещё жёстче.

Хорошее объяснение сужает поле. Плохое расширяет его до бесконечности.

«Я знал, чем кончится, и ответил заранее» — сужает: видно, где была развилка.

«Это идёт из рода» — расширяет: подходит ко всему и потому не проверяется ничем.

⛔ И отдельно, чтобы не осталось двусмысленности.

Всплывшее ничего не доказывает.

Ни сны о людях, которых ты не застал. Ни слёзы над старой фотографией. Ни внезапная догадка, от которой всё сошлось.

Сошлось — не значит верно. Это говорит одно: сейчас поднялось.

И ровно то же самое — про совпадение возрастов, дат и чисел.

Совпадение всегда убедительно и почти никогда ничего не значит: мы просто не считаем тех случаев, где ничего не совпало.

19.11. Кто раскрашивает

Одна и та же фигура окрашивается по-разному — и от окраски зависит, куда уйдёт сила человека.

Окраска первая: «нас прокляли».

Самая древняя и самая обессиливающая.

Сила уходит на поиск виноватого поколения и на ожидание удара.

Окраска вторая: «мне досталась плохая семья».

Сила уходит на обиду. Обида на тех, кого нет, — единственная, у которой не может быть развязки: ответить некому.

Окраска третья: «я — тот, кто закроет этот род».

Выглядит благородно и потому опаснее прочих.

Человек назначает себя ответственным за всех живых и мёртвых, берёт вес нескольких поколений и очень быстро перестаёт различать, где его собственная жизнь.

Сила уходит на миссию. А миссия, в отличие от жизни, не кончается никогда.

Окраска четвёртая, рабочая: «в этой семье сложилась фигура, и я один из её участников».

Не проклятие. Не порча. Не приговор.

Фигура — то, что можно увидеть, назвать и рассмотреть.

Разница между третьей и четвёртой — вся практика этой главы.

Третья спрашивает: «как мне это разорвать».

Четвёртая спрашивает: **«в какой сцене это включается и какую реплику подаю я»**.

Первый вопрос велик и не имеет ответа. Второй мал и отвечается сегодня вечером.

И есть пятая окраска, редкая, — и она честнее всех.

«Эта фигура была решением. Она кого-то спасла.»

«Мы те, кто выживает» появилось не от дурного характера. Оно появилось там, где выживать действительно приходилось.

Молчание о некоторых вещах в семьях тоже было решением — иногда единственным, которое позволяло не потерять всех.

Это не благодарность по обязанности и не оправдание.

Это верное чтение того, что произошло: **фигура была ответом на условия, которых у тебя больше нет**.

🔴 И ограничение, без которого весь раздел превращается в утешение.

Окраска не отменяет того, что было.

Если в доме были жестокость, страх, унижение — они были. Ни одно слово этой главы их не смягчает и не должно.

Окраска решает другое — **на что уходит твоя нынешняя сила**: на поиск виновных, на обиду, на миссию или на точность.

И ещё одно, чтобы не осталось привкуса пассивности.

Ты не персонаж в чужой пьесе.

Ты тот, кто в состоянии **увидеть сцену, пока она идёт**, — а этого не может ни один персонаж по определению.

19.12. Хватка: держаться за роль

У этого уровня своя хватка, и она сильнее, чем на прежних, потому что держится не за мысль, а за **место среди людей**.

Формула хватки: **«если не я, то кто»**.

Смотри, как она собирается.

Сначала — наблюдение: в трудную минуту в семье звонят мне.

Потом — обобщение: я тот, кто держит.

Потом — тождество: **это и есть я**.

И вот здесь роль перестаёт быть местом в конструкции и становится именем человека.

Почему за это так держатся — вопрос, на который стоит ответить честно, потому что обычно на него отвечают свысока.

Роль даёт место.

Она даёт понятную функцию, признание, ощущение нужности, ответ на вопрос «зачем я здесь».

«Тот, кто всех тянет» слышит благодарность. «Тот, кто мирит» незаменим. Даже «тот, кто всегда виноват» имеет своё, пусть и тяжёлое, место — его роль в системе центральная.

Поэтому выйти из роли страшно, и страх этот **не глупый**.

Выходя, человек теряет не привычку. Он теряет **место**, а вместе с ним — часть связей, которые на этом месте держались.

Книга не будет делать вид, что цены нет.

Цена есть, и её лучше знать заранее.

Как хватка выглядит в разговоре.

«Я не могу иначе, они пропадут».

«Кто-то же должен быть взрослым».

«Меня всегда всё это держало».

Каждая фраза может быть правдой. Все три при этом делают одно: **закрывают вопрос**.

Что ослабляет хватку.

Не отказ от роли. Отказ — тот же захват, только вывернутый.

Ослабляет **возвращение роли в наблюдение**.

«Я тот, кто держит» → «я держу вот в этих сценах, а вот в этих не держу — и там всё почему-то не рушится».

Появляется разница между собой и своей функцией.

И вместе с ней — то, что дороже всего: **выбор входить или не входить**, которого у человека, слитого со своей ролью, нет вовсе.

19.13. Чего в этот период не делают

Это самый короткий раздел главы и самый обязательный, потому что узнавание фигуры даёт огромную энергию — и почти всегда направляет её не туда.

Не устраивают семейного суда.

Поездка «поговорить начистоту», список претензий, требование признать — всё это выглядит как работа и не является ею.

Итог известен заранее: старшие защищаются, младшие занимают стороны, и пьеса получает новый акт, написанный тобой.

Не предъявляют счёт тем, кого нет.

Мёртвым нельзя ответить и нельзя объясниться. Разговор с ними всегда идёт в одну сторону и никогда не кончается.

Не «выписывают» родню.

На волне ясности легко решить, что связь надо оборвать целиком.

Автор говорит об этом коротко и точно:

> «*Наши родители — это наши двери, через которые мы пришли в этот мир. Мы не можем их поменять или отказаться от них*».

Дистанция бывает нужна, и иногда очень большая. Но дистанция — это расстояние, а не отмена факта.

Не назначают себя тем, кто закрывает род.

Это самая тяжёлая ноша из всех возможных, и никто её не выдавал.

Человек, взявший вес нескольких поколений, перестаёт жить свою жизнь и начинает исполнять миссию — а миссия не кончается.

Не объясняют родом всё подряд.

«Это родовое» — слишком удобная фраза: она объясняет любую трудность и потому не объясняет ни одной.

Порядок разбора всегда один: сначала ближние причины — вчерашний разговор, нынешняя работа, третья ночь без сна. До рода доходит куда меньше, чем кажется на старте.

Не обвиняют предков.

Они действовали в условиях, которых у тебя нет.

Способ выживать, который тебе достался, был для них не характером, а решением задачи, которую сегодня решать не приходится.

Не втягивают в это детей.

Ребёнку не нужна концепция родовых сценариев и не нужно знать, какую роль в семье занимал его дед.

Ему нужны условия, а не объяснения.

🔴 И два места, где это правило не действует.

Первое. Если речь о насилии — глава не говорит «пойми и прости».

Понимание, откуда что взялось, ничего не переводит в разряд допустимого. Роль в фигуре — не оправдание поступка, и обязанности поддерживать разрушающие отношения у человека нет.

Второе. Если человек находится там, где ему причиняют вред прямо сейчас, — задача не «увидеть фигуру».

Задача — перестать быть в этом месте. Наблюдение подождёт; наблюдают из безопасного положения, а не из-под удара.

19.14. Что делают вместо этого

Здесь разворот, ради которого глава стоит в книге девятнадцатой, а не пятой.

Первое. Смотрят свою роль, а не чужую.

Чужая роль видна прекрасно и разбирается с удовольствием — и это самая приятная форма бездействия.

Единственная роль, которую человек может рассмотреть изнутри и заполнить иначе, — его собственная.

Второе. Не подают реплику. Одну.

Не «выхожу из сценария» — это лозунг, а не действие.

Одна реплика в одном месте.

Обычно это самая привычная фраза, которая на автомате запускает вторую половину сцены: «ну конечно, как всегда» · «делай что хочешь» · «я вообще-то тоже устал».

Не сказать её — не подвиг. Это две секунды тишины, в которых ничего не происходит.

И этих двух секунд достаточно, чтобы дальше пошло не по тексту.

Третье. Собирают внешнее, а не чувства.

Если спрашивают у старших — спрашивают факты: где жили, чем занимались, сколько было лет, когда всё поменялось, кто где родился и куда уехал.

Внешнее восстанавливается точнее и не превращает разговор в предъявление.

И оно почти всегда объясняет больше, чем любые догадки: у молчания, которое казалось загадочным, часто оказывается адрес и год.

Здесь же обычно и распутывается список запретного — тот, что был назван в начале главы.

Тема, о которой в доме не говорят, почти всегда прикрывает не тайну, а конкретное обстоятельство: чей-то отъезд, чью-то потерю, чей-то поступок в год, когда выбирать не приходилось.

Названное обстоятельство перестаёт быть запретом и становится фактом — и роли, которые вокруг него раздавались, теряют опору.

Четвёртое. Оставляют то, что работает.

В фигуре есть не только раны.

Выносливость, умение обходиться малым, «мы своих не бросаем», способность работать в непонятной обстановке — это оттуда же.

Тот, кто вытаскивает из наследства одни раны, разбирает нечестно.

Работающее оставляют — но уже как **выбранное**, а не как автоматическое.

🔴 **И пятое, ради которого всё остальное.**

Пьеса идёт, пока подают реплики.

У формы нет собственной воли. У неё есть исполнители.

Она не кончается объявлением, решением и разговором с роднёй.

Она кончается тем, что однажды в нужном месте **никто не ответил** — и сцена не состоялась.

Это происходит не в прошлом, куда не дотянуться.

Это происходит на сегодняшней кухне, в четверг, в половине одиннадцатого вечера.

И стоит там не жертва старой истории.

Стоит человек, который **видит сцену, пока она идёт**, — а видящий сцену уже не только внутри неё.

19.15. Вектор: чем это записывать

У каждого уровня свой способ записи, и здесь он не про предков.

Реестр сцен.

Не «что мне досталось от рода» — этого никто не знает.

Что сегодня разыгралось.

Три графы, все три — про сцену, а не про историю.

① **Сцена, внешне.**

Кто, где, о чём. Одной строкой, как ремарка: «вечер, кухня, разговор о деньгах, мать».

Без оценок и без предысторий.

② **Кем я был.**

Одно слово, как в программке: тянул · мирил · исчез · оказался виноват · не спросили.

И сразу рядом — кто был вторым. Роль без пары не бывает.

③ **Какая реплика была моей — и была ли пауза.**

Самая полезная графа и самая короткая: сказал привычное · промолчал · сказал иначе.

⛔ Чего в этом реестре нет.

Нет графы «от кого мне это досталось».

Нет графы «какой это сценарий».

Нет оценок «хорошее / плохое» и нет сроков.

📌 Что становится видно через месяц — а раньше не видно ничего.

Что сцен **три или четыре**, а не сто.

Что роль в них одна и та же, а собеседники разные — и значит, дело не в собеседниках.

И что паузы появляются раньше, чем меняются финалы. Сначала пауза. Потом всё остальное.

📌 И последнее.

Мы и есть ходячие лаборатории — и на этом уровне это особенно буквально.

Ни один прибор со стороны не увидит твоей семейной сцены: в ней нельзя побывать, её нельзя измерить, её нет ни в одном справочнике.

Единственный, кто в ней присутствует и одновременно способен смотреть, — ты.

Поэтому запись здесь не отчёт. Это единственный доступный способ наблюдения.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Здесь борются с тем, чего нельзя взять руками, — и борьба принимает три формы.

Первая — **воевать с фигурой**.

«Разорвать сценарий», «выйти из системы», «закончить это на себе».

Слова сильные, а действие в них не описано ни одно. Воевать не с кем: формы нет ни в одном человеке, она между людьми.

Вторая — **воевать с семьёй**.

Доказать. Добиться признания. Услышать «да, так и было».

Иногда это приходит. Чаще нет — и человек тратит годы на приговор, который должен вынести кто-то другой.

Третья — **воевать с собой**.

Ловить себя, запрещать себе, отчитывать за каждую сорвавшуюся фразу.

Это самая изматывающая из трёх, потому что идёт круглосуточно и не даёт ни одной паузы — а пауза здесь и есть весь предмет работы.

Что происходит, если не бороться.

Освободившееся уходит в единственное место, где оно действительно работает: **в две секунды перед ответом**.

Не в разбор рода. Не в разговоры. В маленький промежуток между чужой репликой и своей.

Этот промежуток — единственное место, где фигура вообще уязвима, и он бесплатный: он не требует ни времени, ни согласия других людей.

Есть и второе, что приходит с ослабленной хваткой.

Пока человек занят пьесой, он видит роли.

Как только перестаёт — напротив него обнаруживается **живой человек**: усталый, немолодой, со своей историей, который тоже когда-то вошёл в чужую сцену и тоже не выбирал в ней места.

Это меняет разговор сильнее всякого выяснения.

Вопрос исследователя: в какой сцене я знаю финал с третьей фразы — и какая реплика в ней моя?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У алхимиков было различение, на котором держалась вся их работа, и звучит оно неожиданно современно.

Они делили сущее на **материю** и **форму**.

Материя — то, из чего сделано. Форма — то, чем оно является.

И главное их утверждение состояло в том, что делание — это работа **с формой**, а не поиск нового материала.

Найти лучшее вещество им казалось делом простым и малополезным.

Вся сложность была в другом: заставить измениться то, что определяет вещь, — при том, что материал может остаться прежним.

Отсюда их упрямая мысль, которая столетиями раздражала практиков.

Форма устойчивее вещества.

Второе, что они любили изображать, — дерево, растущее внутри стеклянного сосуда.

На гравюрах оно ветвится, даёт плоды, и всё это происходит в замкнутой колбе, откуда ничего не вынуть.

Дерево у них означало рост, который идёт по своему собственному чертежу: ствол, ветви, порядок — не выбираются, они разворачиваются из того, что было заложено.

Смотреть на семью как на дерево люди начали задолго до генеалогии — и, похоже, по той же причине.

И третье, самое здешнее.

Их трактаты переписывались от руки, сотнями рук, столетиями.

Каждый переписчик что-то путал, что-то дописывал, что-то опускал из осторожности.

Слова менялись. Имена веществ менялись. Целые куски исчезали.

А **последовательность действий** оставалась узнаваемой через века и через языки — её узнавали в текстах, между которыми не было ничего общего, кроме порядка ходов.

Форма пережила и авторов, и переписчиков, и сам материал, из которого была сделана книга.

Ровно то же самое происходит на кухне, где никто ничего не записывал.

Итак: фигура описана.

Известно, чем она держится: научением, ожиданием и тем, что роли держат друг друга.

Известно, что она старше своих участников и что форма может пережить вещество, из которого была сделана.

Известно, что рвётся она не в прошлом, а в паузе перед ответной репликой.

Но остаётся вопрос, который эта глава сознательно не тронула.

Если фигуру держит участие — **что именно поддаётся изменению**?

Меняется ли форма — или меняется только человек, который перестал в ней участвовать, а она остаётся стоять, как стоит окаменевший ствол?

И главное, что спрашивают всегда и на что глава о механизме ответить не может.

Наследуется ли то, что не было повторено?

ГЛАВА 20 · МОЖНО ЛИ ИЗМЕНИТЬ ТРАЕКТОРИЮ НАСЛЕДИЯ

В кухне падает тарелка.

Разбивается вдребезги, звонко, у самых ног.

Женщина смотрит на осколки.

И ничего не происходит.

Она не кричит.

Не говорит «ну конечно», не говорит «у меня всегда так», не говорит ничего.

Достаёт веник.

Её сыну четыре года, он сидит за столом и продолжает есть.

Для него это не событие.

Разбилась тарелка — её метут.

Он не знает, что двадцать пять лет назад в этой же ситуации, в другой кухне, в другом городе, было иначе.

Что там был крик, и слёзы, и «у меня всё из рук валится», и вечер, испорченный до самого сна.

Что его мать в четыре года стояла в дверях и ждала, когда это кончится.

Он этого не знает и никогда не узнает.

И вот тут — самое главное во всей этой главе, и сказать это надо сразу.

То, чего он не увидел, он не сможет передать дальше.

Не потому, что его мать что-то в себе стёрла.

Не потому, что кто-то что-то простил, отпустил или проработал.

А потому, что в этой кухне только что не произошло одного конкретного действия.

Один раз.

Потом второй.

Потом это перестало быть подвигом и стало тем, как в доме обращаются с разбитой тарелкой.

Это вся механика.

Дальше — двадцать разделов о том, почему она работает, где её путают с другими вещами и по чему проверяется, что она сработала.

20.1. Вопрос, который здесь задают неправильно

Обычно спрашивают так: **как разорвать родовой сценарий**.

В этом вопросе три ошибки, и все три дорого стоят.

Первая — слово «разорвать».

Оно предполагает, что есть нечто целое, натянутое, и это нечто надо порвать одним усилием.

Значит, нужен момент. Событие. Действие, после которого «всё».

И человек начинает ждать этого момента, а пока он ждёт — ничего не делается.

Вторая — слово «сценарий».

Прошлая глава показала, из чего он складывается: несколько узловых точек, один усвоенный способ их проходить, распределённые роли и рассказ, который округляет углы.

Целого предмета под названием «сценарий» нет.

Рвать нечего.

Третья, самая тяжёлая, — слово «родовой».

Оно ставит вопрос на глубину, где человек ничего не может.

Он не может ничего сделать с тем, что было в тысяча девятьсот тридцатых.

Не может ничего сделать с тем, что решил его дед.

Не может ничего сделать с тем, чего он не застал и о чём ему не рассказывали.

Пока вопрос стоит так — ответа нет, и не будет.

📌 Поэтому здесь его придётся переставить.

Не «как разорвать то, что тянется из прошлого».

А: **что из этого проходит через меня сейчас — и в каком месте оно проходит?**

Первый вопрос требует силы, которой ни у кого нет.

Второй требует внимания, которое есть у всех.

20.2. Три этажа: что вообще подлежит изменению

Разложим предмет на то, что не смешивается.

Этаж первый: что было.

События. Люди. Годы. Голод, война, переезды, потери, чей-то уход, чьё-то молчание.

Здесь изменить нельзя ничего.

Ни на грамм, ни задним числом, никаким способом.

Всё, что предлагается на этом этаже, — работа с рассказом о прошлом, а не с прошлым.

Этаж второй: что записано.

Разметка, о которой шла восемнадцатая глава.

Настройки чувствительности, поставленные условиями, которых ты не застал.

Сюда человек добраться не может — во всяком случае, не может **намеренно** и не может **проверить**, что добрался.

Об этом честно и подробно — в § 20.7.

Этаж третий: что повторяется.

То, что происходит в этом доме на этой неделе.

Как здесь разговаривают, когда устали. Что делают, когда стало плохо. О чём молчат. Что происходит после разбитой тарелки.

Вот здесь — можно.

Здесь можно всё.

📌 И теперь различитель, на котором держится вся глава.

ПРЕРВАТЬ ⊥ ОТМЕНИТЬ.

Отменить — это про первый и второй этаж. Отменить нельзя.

Прервать — это про третий. Прервать можно.

Разница не философская, а очень практическая.

Тот, кто пытается отменить, работает с тем, чего нет в его руках, и не получает результата.

Тот, кто прерывает, работает с тем, что происходит сегодня вечером, — и результат у него будет виден в течение месяца.

20.3. Закваска

Образ, который здесь всё объясняет.

Есть закваска, которой сто лет.

Её держат в банке, кормят, ею ставят хлеб.

Говорят: «эта закваска от прабабки».

И в этой фразе — ровно та же ошибка, что в разговорах о роде.

Потому что от прабабки в банке **не осталось ни одной молекулы**.

Всё, что там было сто лет назад, давно ушло: съедено, вымыто, выброшено вместе с отобранной частью.

То, что стоит на полке сегодня, собрано из муки, купленной в этом году.

Так что же тогда «от прабабки»?

Порядок.

Способ, которым эта масса себя воспроизводит.

Он переходит не сам собой. Он переходит потому, что каждый раз кто-то отделяет часть и кладёт в новое тесто.

Теперь смотри, что из этого следует.

Первое. Линия жива, пока её **ежедневно подкармливают**.

Не пока о ней помнят. Не пока её ценят. Пока делают.

Второе. Прервать её не значит уничтожить.

Не надо выбрасывать банку, разбивать её, объявлять о разрыве с прабабкой.

Достаточно **перестать отделять часть**.

Третье. Это происходит тихо и не в один день.

Никакого момента разрыва нет. Есть несколько раз, когда не сделали привычного действия.

Четвёртое, и его обычно пропускают.

Закваска несёт не только кислоту.

Она несёт вкус, за который её сто лет и держали.

Тот, кто выбрасывает банку целиком, потому что хлеб стал слишком кислым, — теряет и то, ради чего всё начиналось.

Об этом будет отдельный раздел, § 20.8, и он здесь не для красоты.

📌 И последнее свойство образа, самое неудобное.

Закваска не знает, что её передают.

Никто в этой цепочке не совершал передачи как поступка.

Люди просто пекли хлеб — каждый в своё время, своими руками, не думая ни о какой линии.

Ровно так же передаётся и то, о чём эта книга.

Не в торжественный момент. В понедельник вечером, при ребёнке, который смотрит.

20.4. Место, где передача прекращается

Теперь самое сильное место главы, и оно не там, где его обычно ищут.

Ищут его в прошлом. В разговорах с родителями. В восстановлении семейной истории. В понимании того, что произошло тогда.

А оно **в собственном поведении, сегодня**.

Вспомним, что уже установлено.

Главный канал передачи — не вещество и не рассказ.

Семья учит.

Учит не словами, а тем, что делает в трудную минуту при том, кто смотрит.

Это самый мощный канал из всех, и восемнадцатая глава признала его достоверным, а девятнадцатая показала, как из него складывается фигура.

А теперь простое следствие, которое почему-то делают редко.

Если канал работает через поведение — перекрыть его можно там же, где он работает.

Не глубже. Не раньше. Не в другом месте.

Цепочка прерывается на уровне поведения.

Человек, который узнал в своей реакции чужую и перестал ей подчиняться, не передаёт её дальше.

Его ребёнок не научится тому, чему учить будет некому.

Не увидит ежевечернего страха.

Не переймёт манеры молчать в ответ на боль.

Не выучит, что просить — унизительно.

Не потому, что ему это объяснили.

Потому что этого при нём **не происходило**.

📌 И здесь — второй различитель главы.

РАЗРЫВ ⊥ НЕПОВТОРЕНИЕ.

Разрыв — это действие против кого-то. Он громкий, он требует объявления, он оставляет обиженных.

Неповторение — это отсутствие действия. Оно тихое, его невозможно объявить, его никто не заметит, кроме того, кто его сделал.

Неповторённое не наследуется.

Это и есть весь ответ на вопрос главы.

Он проще, чем ожидают.

И жёстче, чем ожидают, — потому что перекладывать его не на кого.

🔴 Скажу и то, что делает этот способ единственным по-настоящему проверяемым.

Он не требует ритуалов.

Не требует объяснений через то, чего никто не наблюдал.

Не требует разрешения от родственников, согласия семьи и признания с чьей-либо стороны.

Не требует ожидания, что что-нибудь изменится само.

Он требует одного: **заметить и не повторить**.

И проверяется он так же просто — по тому, чего в доме больше не происходит.

20.5. Узнавание: реакция, которая вдруг видна как чужая

Прежде чем не повторить, надо заметить.

И у этого замечания есть очень характерный вид.

Оно приходит не как размышление.

Оно приходит **внезапно** и в бытовой момент.

Человек стоит посреди своей же вспышки — и вдруг видит её со стороны.

Не «я злюсь». А: это не моя интонация.

Не «я тревожусь». А: это мамина манера втягивать голову в плечи.

Не «у меня такой характер». А: это дедов способ молчать три дня.

Автор описывает это состояние так — и точнее сказать трудно:

> «*внезапным пониманием того, что страх, тревога или реакция на стресс, которую он испытывает, вообще ему не принадлежат*».

Он же называет и то, что при этом происходит с прежним устройством, — **плавлением замков**.

Замок держал, пока был твёрдым.

Он не взломан и не выбит. Он перестал держать.

Теперь надо сказать очень важную вещь про **пути**, которыми это узнавание приходит.

Оно приходит по-разному.

От разговора. От старой фотографии. От сна. От фразы, случайно услышанной в чужой семье. От тишины, в которой человек оказался впервые за годы.

Иногда — от того, что среда вокруг человека стала спокойнее, и на этом ровном фоне стало слышно то, что раньше тонуло в шуме.

И вот что делает это узнавание надёжным инструментом:

оно работает одинаково, независимо от того, каким путём пришло.

Пришло от сна или от разговора — дальше действует одно и то же.

Увиденное со стороны перестаёт быть приказом.

Это тот же сдвиг, о котором говорила двенадцатая глава, только применённый к тому, что старше тебя.

🔴 И сразу ограничение, без которого раздел станет обещанием.

Узнавание — не результат.

Оно ничего само по себе не прерывает.

Человек, который увидел в себе чужую реакцию и на этом остановился, через полгода делает всё то же самое, только теперь знает, как это называется.

Узнавание — это то, что делает возможным следующий шаг.

Не более.

И не менее: без него следующего шага не бывает вообще.

20.6. Проверка отсутствием

Теперь то, ради чего был задан вопрос в конце прошлой главы: **по чему проверить, что сработало**.

Начнём с того, по чему проверять нельзя.

⛔ Нельзя проверять по облегчению.

Девятнадцатая глава началась с человека, которому стало легче, — и легче ему стало ровно в тот момент, когда он ничего не изменил.

⛔ Нельзя проверять по ясности.

«Я всё понял про нашу семью» — это состояние, а не результат. Оно проходит за неделю, как проходит любая ясность.

⛔ Нельзя проверять по разговорам.

Ни по разговору с матерью, ни по её признанию, ни по тому, что удалось наконец всё объяснить.

⛔ И совсем нельзя — по тому, что человек чувствует к предкам.

Простил, разозлился, пожалел, помирился — всё это про его отношения с прошлым и ничего не говорит о том, что происходит в его доме.

Теперь то, по чему проверять можно.

По тому, чего в доме больше не происходит.

Это единственная проверка, у которой нет двойного дна.

Она не про чувства, не про понимание и не про намерения.

Она про факт: было — и перестало.

Как это выглядит на деле.

«В этом доме уже четыре месяца никто не молчит по три дня».

«Я не помню, когда в последний раз при детях говорилось, что денег нет и всё плохо».

«За полгода ни одного вечера, испорченного из-за разбитой чашки».

«Дочь второй раз за месяц попросила о помощи — раньше она этого не делала, потому что не видела, чтобы просили».

Заметь особенность этой проверки: она **неудобная**.

Отсутствие не бросается в глаза.

Мозг устроен так, что фиксирует происшествия, а не их отсутствие. Никто не замечает вечера, который прошёл спокойно.

Поэтому отсутствие приходится **записывать специально** — иначе результат работы остаётся невидимым для того, кто её сделал.

Отсюда и способ записи в § 20.16, и он не случайно называется журналом отсутствий.

📌 И ещё одна вещь, которую стоит знать заранее.

Проверка отсутствием даёт результат не быстро.

Не потому, что «нужно время», а по устройству самой проверки: чтобы увидеть, что чего-то не было, нужен отрезок, на котором это могло случиться и не случилось.

Один спокойный вечер не значит ничего.

Три месяца без единого такого вечера значат всё.

20.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Самый строгий раздел, и он ставит границу ровно там, где её обычно перепрыгивают.

🟢 **Что известно.**

Известно, что человек воспроизводит модель поведения, которую наблюдал вблизи, и что дети усваивают её раньше, чем язык.

Известно, что то, чего ребёнок не наблюдал, он этим путём усвоить не может.

Известно, что распределение ролей в семье устойчиво и переживает отдельных людей.

Известно, что ожидание исхода меняет поведение и повышает вероятность этого исхода.

Этого набора достаточно, чтобы объяснить и передачу, и её прекращение.

Ни одно звено здесь не требует того, чего никто не наблюдал.

⏳ **Чего не знает никто.**

Неизвестно, происходит ли что-нибудь с разметкой, о которой шла восемнадцатая глава, когда человек меняет своё поведение.

Неизвестно, в какую сторону, насколько и у кого именно.

Неизвестно, где у конкретного человека проходит граница между тем, что он усвоил глазами, и тем, что настроено условиями, которых он не застал.

И неизвестно, как эту границу провести в отдельном живом случае: под рукой нет способа отделить одно от другого.

⛔ **Чего эта книга поэтому не говорит.**

Не говорит, что запись стирается.

Не говорит, что она не стирается.

Она говорит, что не знает, — и что вся описанная здесь работа **не опирается** на этот ответ.

Это важная особенность, и её стоит проговорить.

Способ, изложенный в этой главе, устроен так, что ему безразлично, чем кончится спор о втором этаже.

Он работает на третьем — там, где повторение либо происходит, либо нет.

⛔ Не называются сроки: сколько нужно, чтобы прекратилось.

⛔ Не называются числа поколений — ни одно.

⛔ Не называются доли: сколько в человеке «от рода», сколько «своего».

Никто этого не измерял, а те, кто называет, называют от себя.

📌 И последнее.

Здесь легко впасть в обратную крайность и решить, что раз про второй этаж ничего не известно, то его нет.

Он есть.

Просто он не то место, где человек может действовать, — и не то, по чему можно проверить результат.

Работают там, где видно.

20.8. Почему это не «разрыв с родом»

Наказ, который дал этой части автор, здесь работает как гардрейл.

Род несёт не только тяжёлое.

Он несёт руку, выносливость, умение обходиться малым, поведение в беде, юмор, которому больше ста лет, язык, мас-

штаб и разрешение делать то, что при нём кто-то сделал первым.

Всё это пришло **тем же самым каналом**.

Тем же способом: ребёнок смотрел, как поступают взрослые, и научился.

Отсюда следует вещь, которую надо сказать прямо.

Прерывают **одно место**.

Не линию. Не связь. Не наследство целиком.

Одну повторяющуюся вещь, которая в сегодняшних условиях делает хуже.

И вот почему это не педантизм, а необходимость.

Механизм не имеет знака.

Осмотрительность, спасавшая в один год, тормозит в другой; та же выдержка, которая мешает попросить о помощи, держит человека в неделю, когда всё рушится.

Это часто **одна и та же настройка**, повёрнутая разными сторонами.

Тот, кто решает выбросить всё унаследованное разом, выбрасывает и то, чем стоит.

⛔ Поэтому здесь не работает жанр «я разрываю с этим родом».

Не потому, что это непочтительно.

Потому что это **неточно**: под определение попадает всё сразу, а прерывать надо конкретное.

📌 Правильная рамка — та же, что и в прошлой главе: **опись, а не разгром**.

Смотрят, что пришло.

Смотрят, что из этого работает сегодня.

Одно место — прерывают.

Остальное — берут и пользуются.

И ещё одно, на будущее.

Тот, кто прервал одно место, обычно обнаруживает, что стал ближе к своим, а не дальше.

Потому что перестал держать оборону — а держать её приходилось именно там, где он повторял то, чего не хотел.

20.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что это то, что я вижу на своём столе.

В кристалле бывает дефект, устроенный удивительно.

Он называется **дислокацией** — местом, где ряды атомов не сходятся, и на поверхности растущего кристалла из-за этого остаётся незарастающая ступенька.

Обычная ступенька зарастает: слой доходит до края и закрывает её.

А эта — нет.

Потому что каждый новый слой садится на неё и **воспроизводит её заново**.

Рост идёт по спирали вокруг этого места, оборот за оборотом, и ступенька остаётся всегда.

Кристалл может расти так годами.

Первое, что тут поражает: никакой памяти в этом нет.

Вещество не помнит дефекта.

Дефект существует потому, что **воспроизводится при каждом обороте**. Перестал бы воспроизводиться — исчез бы.

Второе, ради чего я это рассказываю.

Дислокация может **зарасти**.

Иногда она выходит на боковую грань и уходит из зоны роста.

Иногда меняются условия, и слой начинает нарастать иначе — не вокруг ступеньки, а поверх неё.

И с этого момента кристалл растёт ровно.

Что при этом происходит со старым.

Ничего.

Дислокация остаётся внутри. Она никуда не делась, её видно, если разрезать и посмотреть.

Просто она больше **не выходит на поверхность**.

Всё, что нарастает дальше, нарастает без неё.

Мне трудно смотреть на это спокойно, потому что мысль напрашивается сама.

Прошлое не отменяется. Оно остаётся внутри, как есть, со всеми годами.

Прекращается его выход на поверхность — на ту границу, где сейчас идёт рост.

И различить, зарос дефект или просто временно не виден, можно только одним способом: посмотреть на слои, выросшие **после**.

Не на середину. На край.

Вопрос, который у меня остаётся: если о человеке я знаю только его край — по нему ли судить, или я просто вижу то, что доступно приборам?

20.10. Два русла

Эту работу проходят по-разному, и оба способа нормальны.

Тихое русло.

Ничего похожего на перелом.

Человек однажды замечает, что привычная реакция не сработала: обычно в этом месте он бы вспылил или замолчал — а сейчас нет.

Заметил, удивился, забыл.

Через месяц — снова.

Ни осознаний, ни разговоров, ни чувства, что происходит что-то важное.

Это полноценный результат, хотя рассказывать о нём нечего.

Более того: в тихом русле результат обычно **прочнее**, потому что он не был подвигом и не требует поддержания.

Русло с перестройкой.

Здесь всплывает материал.

Сны о давно умерших.

Внезапная острая жалость к родителям — и злость на них же, часто в один и тот же день.

Старые семейные истории, встающие перед глазами без спроса.

Желание позвонить — или, наоборот, не звонить, и удивление от того, насколько это желание сильное.

Это тяжёлый пласт, и он не разбирается за неделю.

Что общего у русел.

Оба ведут к одному и тому же действию: узнать чужое и перестать его повторять.

Разница только в том, насколько громко это происходит.

⛔ И чего не бывает.

Не бывает, чтобы кто-то был отягощён родом больше или меньше другого по факту рождения.

Не бывает, чтобы разбор требовал обвинить предков: они действовали в условиях, которых у тебя нет, и то, что тебе достался их способ выживать, — не их вина.

И не бывает, чтобы громкое русло было настоящим, а тихое — недостаточным.

🔴 Если всплыло много — это не значит, что работа идёт лучше.

Это значит, что у тебя сейчас громче русло.

20.11. Факт и история

На этом слое история особенно опасна, потому что она **лестная**.

Не «со мной что-то не так», а «я тот, кто это прекратил».

Такую историю проверять не хочется совершенно.

Факт: третий месяц в доме не происходит вечернего разбора, кто виноват.

История: «я разорвал родовой сценарий».

Факт: я дважды за месяц попросил о помощи и оба раза получил её.

История: «я вышел из родовой программы».

Факт: дочь спросила, можно ли ей не идти на секцию, и не боялась спрашивать.

История: «мои дети растут свободными, в отличие от меня».

Слева — то, что можно посчитать и указать датами.

Справа — то, к чему нечего добавить и от чего нечего отнять.

Признак истории здесь тот же, что и в прошлой главе: **расширение объёма**.

Одно место превращается в «сценарий».

Три спокойных месяца — в «навсегда».

Собственное поведение — в «мой род».

Две проверки.

Первая: я называю то, что перестало происходить, — или то, кем я стал?

«Перестал молчать по три дня» — наблюдение.

«Я больше не такой, как мой отец» — конструкция.

Вторая: за какой срок и по каким случаям?

Если ответа нет — это не результат, а самочувствие.

📌 И отдельно — про самую тонкую подмену этого слоя.

Иногда человек не прервал ничего, а просто оказался в других условиях.

Уехал, разошёлся, сменил работу, стал жить один — и то, что повторялось, повторяться перестало, потому что исчезли ситуации, в которых оно происходило.

Это тоже неплохо. Но это другое.

И различить их просто: **вернись в ту ситуацию и посмотри**.

Настоящий результат виден там, где условия те же, а исход другой.

20.12. Кто раскрашивает

Одни и те же факты можно окрасить по-разному, и от окраски здесь зависит очень много.

«Я должен это прекратить ради рода».

Сила уходит в долг.

Появляется обязанность перед теми, кого нет, — и невыполнимость её очевидна: перед ними ничего нельзя ни выполнить, ни отчитаться.

Такая окраска держится несколько месяцев и кончается усталостью.

«Я виноват перед детьми за то, что уже передал».

Сила уходит в вину.

А вина в этом деле работает хуже всего: она заставляет либо оправдываться перед детьми, либо доказывать им, что теперь всё иначе.

И то и другое — новая нагрузка на них.

«Я тот, кто прервал».

Сила уходит в поддержание образа.

Про это отдельно, в следующем разделе: это самая цепкая хватка всей части.

«Всё равно ничего не изменишь, гены есть гены».

Сила не уходит никуда, потому что не тратится вовсе.

Эта окраска удобнее всех: она освобождает от третьего этажа, ссылаясь на второй.

Рабочая окраска.

«Здесь у меня повторяется одно место. Я знаю, какое, и я его вижу заранее».

Всё.

Ни долга, ни вины, ни миссии.

Сила уходит во внимание к точке — и это самый дешёвый расход из возможных.

🔴 Ограничение то же, что и всегда.

Окраска не меняет ни одного прошлого года.

Она меняет только то, сколько сил останется на следующую развилку.

Но именно этого обычно и не хватает.

20.13. Хватка: держаться за роль того, кто прервал

Самая цепкая хватка этой части — и самая незаметная, потому что выглядит как достижение.

«Я тот, кто в этой семье остановил передачу».

«Я первый, кто не стал таким».

«На мне это кончилось».

Что эта роль даёт.

Она даёт **смысл** прожитому: всё тяжёлое становится не напрасным, у него появляется назначение.

Она даёт **место** в семейной картине — редкое, почётное, единственное.

Она даёт **объяснение** себе: почему было так трудно и зачем всё это было.

Это очень много. Отказываться от такого никто не спешит.

Чем платят.

Роль надо **подтверждать** — а подтверждается она только одним: наличием того, что прервано.

И вот здесь начинается странное.

Человеку становится нужно, чтобы «это» было.

Ему нужно, чтобы род был тяжёлым, а иначе прерывать нечего.

Ему нужно, чтобы родители оставались такими, какими он их описал: если мать вдруг поведёт себя иначе, придётся переписывать всю конструкцию.

Ему нужно, чтобы дети ценили — иначе работа не засчитана.

Роль, начавшаяся с освобождения, превращается в должность с обязанностями.

Как отпускают.

Так же тихо, как всё в этой главе.

Перестать рассказывать эту историю.

Себе — в первую очередь.

Не отрицать сделанное, не обесценивать его, не говорить «да ничего особенного».

Просто перестать держать это как звание.

Признак того, что отпустил: **перестало быть интересно, заметил ли кто-нибудь**.

🔴 И то, что здесь бывает неприятно.

Когда роль отпущена, обнаруживается, что прерванное место было не единственным.

Есть ещё, и они не героические, а бытовые и скучные.

С ними не станешь тем, кто спас линию.

С ними просто возятся дальше.

20.14. Чего в этот период не делают

Короткий список, и каждый пункт написан по следам чьего-то разрушенного дома.

Не объявляют семье, что прерывают передачу.

Это гарантированно превращает работу в конфликт, в котором участвуют все, кроме того места, которое надо было прервать.

Не говорят детям, что их спасли.

«Я сделал так, чтобы у тебя этого не было» — фраза, которая кладёт на ребёнка долг, о котором он не просил.

Ребёнку не надо знать, что в его доме чего-то не происходит. Для него это просто дом.

Не воспитывают назло.

Делать во всём противоположное тому, что делали с тобой, — это по-прежнему делать по чужому чертежу, только с обратным знаком.

И чаще всего это заканчивается второй крайностью, у которой своя цена.

Не требуют от себя ровности.

Сорвался, сделал по-старому, наорал — это не отменяет сделанного.

Проверка идёт по частоте на отрезке, а не по каждому вечеру.

Не разгоняют разбор до всей жизни.

Прерывают одно место. Не три, не пять и не «всё сразу».

Разгон здесь кончается тем, что не делается ничего.

Не примеряют чужие сроки.

Никто не знает, за сколько это прекращается. Никаких «за столько-то месяцев» и «через столько-то поколений».

🔴 **И два гардрейла, которые важнее всего списка.**

Первый.

Если то, что происходит сейчас, причиняет вред — оно прекращается **как вред**, а не «прерывается как передача».

Побои. Угрозы. То, что делают с ребёнком.

Здесь не место рассуждениям о линии и поколениях: они откладывают действие на потом.

Сначала прекратить.

Второй.

Ребёнку не назначают роль вслух — ни плохую, ни хорошую.

«Ты весь в деда» и «ты у нас не такой, как они» работают одинаково: и то и другое даёт человеку описание, под которое он потом подстраивается.

Из всего, о чём говорят эти четыре главы, **это единственная передача, которую мы точно умеем прерывать**.

Не сказать — можно.

20.15. Что делают вместо этого

По порядку, и всё — про сегодня.

① **Берут одно место.**

Одно.

То, которое видно чаще других и в котором чаще всего плохо кончается.

Обычно человек знает его без всякого разбора — он просто никогда не формулировал его как **место**, а не как свойство характера.

② **Опознают его до входа.**

Приметы «за минуту до» у каждого узла свои и всегда одинаковые: становится жарко, каменеет челюсть, хочется закончить разговор, появляется знакомая усталость.

Опознавание — уже половина дела, потому что после входа решать нечего.

③ **Делают маленькое отличие.**

Не поворот — отличие.

Промолчал бы — сказать одну фразу.

Ушёл бы — остаться на две минуты.

Молчал бы три дня — молчать один.

④ **Помнят, что трясти будет.**

Стыд, вина, ощущение «я перегнул» — это признак выезда, а не ошибки. Про это подробно говорила прошлая глава, и здесь это правило работает дословно.

⑤ **Повторяют.**

Вот это — главное и самое скучное.

Один раз не сделать по-старому — это эпизод.

Передача прекращается не эпизодом, а тем, что новое становится **обычным**: тем, как в этом доме поступают.

Никакой торжественности здесь нет и быть не может. Есть понедельник, вторник и среда.

⑥ **Смотрят, что видит ребёнок.**

И вот тут самое важное, что стоит сказать родителям, — оно снимает половину напрасной вины.

Ребёнок наследует не результат.

Он наследует **способ**.

Он не запоминает, что у отца всё было хорошо. Он запоминает, что отец делал, когда стало плохо.

Поэтому трудный год, прожитый при ребёнке достойно, передаёт больше, чем десять благополучных.

Ему не нужен дом без трудностей.

Ему нужно увидеть, как в этом доме с ними обходятся.

🔴 ⑦ **И то, ради чего написана вся часть.**

Здесь человек перестаёт быть последним звеном цепи, тянущейся из прошлого.

Он оказывается там, где цепь **продолжается**, — и продолжает её он.

Не как жертва записи.

Как тот, при ком нарастает следующий слой.

И то, чего он сегодня вечером не сделает, дальше уже не пойдёт.

20.16. Вектор: чем это записывать

Способ записи здесь один и очень простой. **Журнал отсутствий.**

Он устроен наперекор всему, к чему люди привыкли: записывают не события, а их **несостоявшиеся** повторения.

Три графы.

① **Что здесь происходило раньше.**

Одной строкой, буднично и конкретно.

«После неудачного дня — разбор до ночи, кто виноват».

«Когда просят подождать — ухожу первым».

«Когда плохо — молчу и не объясняю».

② **Когда это было в последний раз.**

Дата. Примерная — годится.

Эта графа — единственный измеритель во всей главе, и она заменяет собой любые ощущения прогресса.

③ **Что было вместо.**

Не «я сдержался», а что произошло на самом деле.

«Убрали и легли спать».

«Сказал, что мне тяжело, и попросил не звонить сегодня».

«Ничего не было. Обычный вечер».

⛔ Чего в журнале нет.

Нет графы «как это делали в моей семье».

Нет оценок: молодец, сорвался, откатился.

Нет планов на следующий раз.

Нет сроков и целей.

📌 Зачем это, если и так вроде бы видно.

Затем, что **не видно**.

Отсутствие не запоминается. Спокойный вечер не оставляет следа, а один срыв помнится месяц.

Из-за этого человек, у которого всё получилось, честно считает, что у него ничего не выходит.

Вторая графа — единственное, что возвращает ему правду: три месяца назад, а не «постоянно».

И последнее, что даёт этот журнал.

Он показывает то, чего не покажет никакая работа с прошлым: **чем на самом деле кончаются те вечера, где ты сделал иначе**.

Обычно оказывается, что ничем страшным.

Именно это, а не понимание рода, и снимает страх выходить из колеи.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Здесь борются с самым неудобным противником — с тем, кого уже нет.

Первая форма борьбы: доказывать прошлому.

Жить так, чтобы стало очевидно: у меня иначе.

Строить дом как опровержение другого дома.

Внутри такой жизни всегда присутствует зритель, которого не существует.

Вторая форма: воевать с собой за ровность.

Требовать от себя, чтобы новое получалось всегда, и каждый срыв считать доказательством, что ничего не изменилось.

Это выматывает быстрее всего, потому что противник не устаёт.

Третья, самая тихая: тянуть за всех.

Решить, что раз ты увидел устройство, то теперь отвечаешь и за родителей, и за брата, и за то, как они живут.

Это не работа с наследием. Это ещё одна вакансия, занятая добровольно.

Что происходит, когда борьба прекращается.

Освобождается сила, которую человек годами тратил на доказательство.

Уходит она в единственное место, где от неё есть польза: в один узел, сегодня вечером.

И то, что становится видно.

Становится видно, что прекращение передачи — не поступок, а **быт**.

Оно не требует величия.

Оно требует, чтобы в понедельник, устав, ты сделал на одну вещь меньше, чем сделал бы автоматически.

И ещё одно, чего в начале не видно.

Те, кто передал тебе тяжёлое, передали его **не выбирая**.

Они не знали, что передают. У них не было ни этой книги, ни свободного вечера, ни условий, в которых можно заметить.

У тебя есть.

Это и есть вся разница между вами — и она не делает тебя лучше. Она делает тебя первым, у кого появилась

возможность.

Вопрос исследователя: что перестало происходить в моём доме — и когда это было в последний раз?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У алхимиков была стадия, о которой они говорили меньше всего, хотя без неё вся работа считалась незаконченной.

Она называлась **ферментацией**.

Смысл её был такой: в готовую массу вносят малое количество вещества — и оно сообщает свой порядок всему остальному.

Не своё вещество.

Свой **порядок**.

Мастера настаивали на этом различении с раздражающим упорством.

Внесённого — крупица. Изменяется — всё.

Значит, дело не в количестве внесённого, а в том, что оно задаёт **способ**, которым дальше складывается остальное.

И у них же есть предупреждение, которое читается сегодня почти буквально.

Они говорили, что фермент передаёт себя дальше — что взятое из новой массы можно внести в следующую, и так без конца.

И что поэтому **важно, что именно вносишь**: ошибка на этой стадии повторится во всех последующих работах и будет казаться свойством самого вещества.

Столетия спустя это звучит как описание совершенно другого предмета.

Не вещество несёт свойство.

Свойство несёт то, что вносится заново каждый раз.

И ещё одно, последнее.

В старых руководствах повторяется странное указание: работу этой стадии **не нужно наблюдать непрерывно**.

Её ставят и оставляют.

Смотреть каждый час бесполезно — изменение идёт медленнее, чем внимание, и тот, кто открывает сосуд слишком часто, портит работу самим открыванием.

Проверяют иначе: через положенное время смотрят, чего в массе **больше нет**.

Кислоты. Мути. Того, что было в начале и должно было уйти.

Пожалуй, это самое точное, что о сегодняшнем предмете было сказано за много веков до того, как научились видеть метки на нити.

Не «стало ли лучше».

Чего больше нет.

Часть о наследии закончена.

Разобрано, что человек называет своим и откуда это в нём взялось.

Разобрано, как записывает тело и что оно вообще способно записать.

Разобрана фигура: узловые точки, продавленная колея, места, которые в семье кем-то заняты всегда.

И названо место, где всё это прекращается: не в прошлом, не в разговоре, не в понимании — в том, чего сегодня вечером не произошло.

Но во всех четырёх главах оставался слой, к которому книга подходила и каждый раз отступала.

Слой, где речь не о поведении и не о памяти.

О **веществе**.

О том, что человек на девять десятых состоит из воды, а порядок в этой воде — не метафора.

О том, почему одна и та же система в одних условиях собирается, а в других рассыпается, — и что здесь делает среда, в которой она находится.

Дальше книга уходит туда, откуда автор вообще пришёл к этой теме.

К столу, к раствору и к тому, что на нём растёт.

ЧАСТЬ VI

ВЕЩЕСТВО

нота ЛЯ

ГЛАВА 21 · ГЕОМЕТРИЯ ПОРЯДКА

Возьми карандаш.

Обычный, деревянный, с грифелем.

Проведи линию — грифель оставляет след, потому что слоями сходит с бумаги.

Он мягкий. Он мажется. Он стирается.

А теперь возьми алмаз.

Самое твёрдое из того, что встречается в природе.

Им режут камень и сталь; ничто не оставляет на нём царапины.

Между этими двумя предметами — пропасть.

Мягкое и твёрдое. Чёрное и прозрачное. Копеечное и дорогое.

И вот факт, с которого начинается вся эта часть книги.

Это одно и то же вещество.

Углерод. Тот же самый, без единой примеси, без добавок, без чего-либо ещё.

В грифеле и в алмазе — одни и те же атомы, в одинаковом количестве.

Разница только в одном.

В том, как они соединены.

В графите они собраны в плоские слои, а слои держатся друг за друга слабо и скользят.

В алмазе каждый связан с четырьмя соседями в объёме, во всех направлениях сразу.

Состав тот же. Способ соединения другой.

И свойства — противоположные.

Не «немного другие». Противоположные.

Об этом вся глава — и, если честно, вся книга.

Только до сих пор она говорила это про человека, а здесь наконец может показать на веществе, которое можно взять в руки.

21.1. Почему книга дошла до вещества

Двадцать глав говорили о поведении.

О том, как система тратит, как удешевляет, как срывается и как собирается заново.

И всё это время под текстом лежало утверждение, которое ни разу не было доказано.

Что человек — не набор частей, а **устройство связей**.

Что важнее не то, из чего он состоит, а то, как это соединено.

Пока речь шла о поведении, утверждение оставалось убедительным, но недоказуемым: поведение нельзя взять в руки.

Вещество — можно.

Поэтому книга сюда и приходит.

Не для того, чтобы объявить человека кристаллом.

А для того, чтобы показать закон там, где он проверяется приборами, — и честно сказать, где кончается перенос.

📌 И сразу предупреждение, чтобы дальше не было недоразумений.

Здесь кончается разговор о психологии и начинается физическая химия.

Термины будут точные, а не образные.

И там, где книга перейдёт от вещества к человеку, она **скажет об этом прямо** — в том разделе, который для этого и стоит, § 21.7.

Пока же — про вещество.

21.2. Порядок — это способ соединения, а не количество

Сформулируем то, что показал вход, и оставим это стоять.

Свойства целого определяются не составом, а связями.

У графита и алмаза одинаковый состав и разная связность.

Значит, ни одно свойство алмаза — твёрдость, прозрачность, теплопроводность — не заложено в углероде.

Оно заложено в **способе**, которым углерод соединён.

Теперь посмотри, что это ломает.

Ломает привычный вопрос «из чего это сделано».

Ответ «из углерода» истинный и совершенно бесполезный: он одинаков для карандаша и для резца.

Работающий вопрос другой: **как соединено**.

Дальше — вторая половина.

Способов соединения у вещества не бесконечно много.

Из одних и тех же атомов нельзя собрать что угодно.

Возможны только те способы, которые устойчивы: которые сами себя удерживают в этих условиях.

Всё остальное разваливается сразу и до формы не доживает.

Отсюда — то, ради чего написана эта глава.

У порядка есть форма, и форм немного.

Не потому, что кто-то выбрал красивые.

Потому что устойчивых способов быть собранным — ограниченное число.

21.3. Укладка

Теперь образ, который объясняет, откуда форма берётся.

Представь ящик и одинаковые шары.

Задача одна: уложить как можно больше в тот же объём.

Ты начинаешь класть их плотно, ряд за рядом.

Второй ряд ложится в ямки первого — иначе он просто скатывается.

Третий ложится в ямки второго.

И через несколько минут в ящике возникает **правильная фигура**.

Ряды, углы, повторяющийся рисунок, который можно продолжить в любую сторону.

Смотри, что произошло.

Ты не рисовал этот рисунок.

Ты не выбирал форму и не думал о геометрии.

Ты решал одну задачу: **уложить плотнее**.

А форма — **получилась**.

Это и есть главное свойство порядка в веществе.

Он не наносится снаружи. Он **выпадает** из условий как единственно возможный ответ.

📌 И отсюда — различитель, который придётся держать всю оставшуюся книгу.

ФОРМА ⊥ УЗОР.

Узор наносят.

Его придумывают, рисуют, прикладывают к поверхности. Убери руку — узор останется тем же, чем был: рисунком.

Форма получается.

Её никто не наносил; она следует из условий и из того, что складывается.

И проверяется разница просто: **измени условия**.

Узор не изменится — он нарисован.

Форма изменится, потому что она и была ответом на условия.

Дальше в этой книге это правило будет работать и вне вещества.

Всё, что называют «порядком в жизни», делится на эти две вещи.

Есть узор: расписание, свод правил, система, которую человек нанёс на себя снаружи.

Есть форма: то, как у него на самом деле сложены связи — что от чего зависит, что чем держится.

Узор виден сразу. Форма видна только под нагрузкой.

21.4. Почему форм немного

Теперь то, что удивляет всех, кто впервые об этом слышит.

Способов уложить одинаковые элементы в бесконечно повторяющийся порядок — **конечное число**.

Не бесконечное. Не «сколько угодно». Конечное.

И причина не в бедности природы, а в жёстком условии.

Порядок должен **продолжаться**.

Каждый следующий кусок обязан повторить предыдущий и стыковаться с ним без зазоров и без нахлёстов, сколько бы

этих кусков ни было.

Это условие отсекает почти всё.

Возьми плитку и попробуй замостить пол без щелей.

Квадратами — получается.

Треугольниками — получается.

Шестиугольниками — получается, и это самый экономный способ: именно так устроены соты.

Правильными пятиугольниками — **не получается**.

Как ни клади, между ними остаются щели.

Это не вопрос старания. Это свойство пятиугольника.

И то же самое верно для объёма, только строже: набор допустимых симметрий у бесконечно повторяющегося порядка ограничен, и **оси пятого порядка** в него не входят.

📌 Обрати внимание, что это значит.

Некоторые красивые формы просто **не могут** быть основой повторяющегося порядка.

Они прекрасны, они встречаются в живом — но замостить ими пространство без щелей нельзя.

Природа тут ничего не выбирала и никого не предпочитала.

Она ограничена тем же, чем ограничена твоя плитка на полу.

🔴 И раз уж заговорили о красивых формах, сразу скажу то, к чему книга ещё вернётся в § 21.11.

Из этого запрета не следует, что пятерная симметрия «запрещена природой».

Позже нашли вещества, где порядок есть, а бесконечного повторения нет: он строгий, но не периодический.

То есть даже правило, которое сто лет считали абсолютным, оказалось правилом с оговоркой.

Запомни это место. Оно понадобится, когда речь пойдёт о том, как обращаться с законами, которые слишком красивы.

21.5. Дефект как часть порядка

Теперь то, о чём обычно не говорят, когда рассказывают про кристаллы красиво.

Идеальных решёток не существует.

Ни одной. Ни в природе, ни в лаборатории.

В любом реальном кристалле есть пустые места, где атома нет.

Есть лишние атомы, втиснутые между рядами.

Есть чужие атомы, занявшие чужое место.

Есть ступеньки и сдвиги — о которых говорила прошлая глава.

Это не брак. Это **устройство**.

И вот что переворачивает наивную картину.

Значительная часть полезных свойств вещества существует **благодаря** дефектам, а не вопреки им.

Цвет многих камней — след чужого атома в решётке; в идеально чистом виде то же вещество бесцветно.

Способность проводить ток в нужной мере — тоже результат управляемой примеси.

Пластичность металла — работа тех самых сдвигов: без них он был бы прочным и хрупким, как стекло.

📌 Отсюда правило, которое стоит запомнить и вне химии.

Совершенный порядок не даёт свойств. Он даёт неподвижность.

Всё, что вещество умеет делать — менять цвет, проводить, гнуться, восстанавливаться, — оно умеет в тех местах, где порядок нарушен.

Идеально уложенный кристалл не умеет ничего, кроме как быть уложенным.

⛔ И обратная крайность тут же.

Из этого не следует, что чем больше дефектов, тем лучше.

За определённым порогом порядок перестаёт быть порядком, и вещество рассыпается.

Между «идеально» и «рассыпалось» лежит рабочий диапазон, и почти вся практика — про попадание в него.

21.6. Границы

Ещё одна вещь, которую видно только под увеличением.

Кусок металла в руке кажется сплошным.

На самом деле он собран из множества мелких областей, у каждой из которых свой порядок и своя ориентация.

Их называют зёрнами.

Между ними — **границы**: тонкие области, где один порядок кончается, а другой начинается под другим углом.

И вот главное.

Свойства целого куска определяются не тем, что внутри зёрен.

Они определяются тем, **как зёрна стыкуются**.

Прочность, поведение под нагрузкой, то, где пойдёт трещина, — всё это решается на границах.

Трещина почти никогда не идёт через середину зерна. Она идёт по границам, потому что там слабее.

📌 Это тот же закон, что и в главе о среде, только сказанный с другой стороны.

Целое живёт не в частях. Целое живёт **в стыках**.

И если ты хочешь понять, где эта вещь сломается, смотреть надо не на её материал, а на то, как он собран.

⛔ Никакого переноса на человека здесь не делается — это § 21.7.

Пока — просто факт о веществе, и он проверяем.

21.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Самый строгий раздел части VI, и он стоит в её начале намеренно.

Потому что дальше будет три главы про вещество, и все они опираются на границу, проведённую здесь.

🟢 **Что установлено.**

Установлено, что свойства вещества определяются структурой, а не только составом: алмаз и графит проверяются любым школьным опытом.

Установлено, что набор возможных повторяющихся порядков конечен и описан.

Установлено, что реальные кристаллы содержат дефекты и что многие свойства связаны именно с ними.

Установлено, что поведение материала под нагрузкой определяется границами, а не серединой зёрен.

Это не гипотезы книги. Это инженерия, на которой стоит промышленность.

⏳ **Чего не знает никто — и о чём эта книга поэтому не говорит.**

Неизвестно, применим ли язык кристаллических решёток к живому организму **буквально**.

⛔ Книга не утверждает, что у человека есть решётка.

⛔ Не утверждает, что в теле есть кристаллическая структура, которую можно измерить как в минерале.

⛔ Не называет ни одной частоты, ни одного числа граней, ни одной меры «упорядоченности человека».

Таких чисел не существует, а те, что называют, взяты не из измерений.

📌 Что при этом остаётся, и остаётся честно.

Остаётся **закон**, а не механизм.

Утверждение «свойства целого определяются связями, а не составом» — не химическое. Оно общее.

Оно верно для вещества, для машины, для города и для семьи, и в каждом случае проверяется по-своему.

Именно в этом смысле книга и берёт вещество: как **самый чистый случай**, где закон видно без спора.

А не как доказательство того, что человек устроен так же.

🔴 И одно правило чтения, которое действует до конца книги.

Каждый раз, когда дальше встретится кристаллический образ, спрашивай: это перенос закона — или заявление о механизме?

Первое книга делает открыто.

Второго не делает нигде.

21.8. Геометрия и время

Форма получается не мгновенно.

И это отдельная вещь, которую обычно упускают, глядя на готовый кристалл.

Он выглядит как факт: вот форма, вот углы, вот симметрия.

А он — **история**.

Каждая грань наросла в своё время и в своих условиях.

От того, насколько быстро шёл рост, зависит, что получится из одного и того же раствора.

Медленно — крупные, чистые, правильные формы.

Быстро — мелочь, сростки, включения: фронт смыкается неровно и захватывает внутрь то, что не успело уйти.

Состав тот же. Условия те же. Разный только **темп**.

📌 Значит, к утверждению § 21.2 нужно добавить вторую половину.

Свойства целого определяются связями — а связи определяются тем, **при каких условиях и с какой скоростью** они складывались.

Порядок не бывает мгновенным.

Всё, что собрано быстрее, чем позволяет вещество, собрано с включениями.

Это не мораль и не притча. Это то, что видно в микроскоп.

Но именно поэтому книга и говорит о геометрии в шестой части, а не в первой: чтобы к этому месту у читателя уже был весь опыт четырнадцати глав про темп, откат, плато и рост.

21.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что здесь начинается то, чем я занимаюсь на самом деле.

Есть слово, которое описывает всё, о чём говорилось выше, одним понятием: **полиморфизм**.

Одно вещество — несколько форм.

Не разновидности, не сорта. Разные структуры одного и того же состава, с разными свойствами.

Алмаз и графит — самый известный случай, но он далеко не единственный: у множества веществ есть по нескольку форм, и переходы между ними — обычная работа.

Что меня в этом занимает больше всего — **как** совершается переход.

Не силой.

Нельзя заставить одну форму стать другой, надавив сильнее.

Переход совершается **условиями**: температурой, давлением, средой, скоростью — и терпением.

Иногда достаточно изменить одно условие и подождать, и вещество перестроится само, целиком, без единого внешнего движения.

А иногда форма держится там, где давно должна была смениться.

Она устойчива не потому, что правильна, а потому, что для перестройки нужно пройти через промежуточное состояние, которое дороже обеих.

Такие формы могут стоять годами. Иногда — веками.

И третье, ради чего я это рассказываю.

Ни одна из форм не «настоящая».

Графит не испорченный алмаз, а алмаз не улучшенный графит. Каждая форма — правильный ответ на свои условия.

Спрашивать, какая из них истинная, бессмысленно; осмысленно спрашивать, **в каких условиях какая устойчива**.

И вопрос, который я не умею закрыть: если состояние держится не потому, что оно верное, а потому, что переход дорог, — как отличить устойчивость от застревания, не меняя условий?

21.10. Два русла

Эту главу читают по-разному, и обе реакции нормальны.

Тихое русло.

Человек дочитывает про алмаз и графит, думает «любопытно» и идёт дальше.

Через неделю ловит себя на том, что в разговоре о чужой работе спрашивает не «из чего», а «как связано».

И не замечает, что это оттуда.

Это полноценный результат, и другого от этой главы не требуется.

Русло с подъёмом.

Здесь иначе — и это самое опасное место части VI.

Приходит ощущение, что найден ключ ко всему.

Что геометрия объясняет и вещество, и тело, и отношения, и историю.

Что стоит увидеть форму — и всё остальное сложится само.

Это состояние сильное, приятное и обманчивое, и глава прямо предупреждает о нём здесь, в середине, а не в конце.

⛔ Что при этом не бывает.

Не бывает так, что одна фигура объясняет разные вещи по существу.

Совпадение формы — это совпадение **условий**, а не общая природа.

Спираль в раковине и спираль в галактике похожи потому, что в обоих случаях к похожим условиям добавилось вращение, — а не потому, что между ними есть связь.

Это тот же класс ошибки, что и узор, увиденный в шуме, в главе о родовых сюжетах.

Только здесь узор красивее, и потому опаснее.

21.11. Факт и история

Инструмент книги здесь работает против самого приятного вида историй — **красивых**.

Факт: у графита и алмаза один состав и разные структуры.

История: «значит, всё в мире зависит от структуры сознания».

Факт: правильными пятиугольниками нельзя замостить плоскость без щелей.

История: «пятёрка — число живого, поэтому жизнь не подчиняется законам кристалла».

Факт: прочность материала решается на границах зёрен.

История: «значит, всё решается на границах — в отношениях, в судьбе, в обществе».

Заметь, что происходит в каждой второй строке.

Точное утверждение о веществе превращается в утверждение обо всём.

И признак тот же, что и в предыдущей части: **расширение объёма**.

Было — про углерод. Стало — про мир.

Две проверки, которыми это ловится.

Первая: остаётся ли утверждение проверяемым после переноса?

«Алмаз твёрже графита» — проверяется царапиной.

«Структура сознания определяет реальность» — не проверяется ничем, и потому это не вывод, а украшение.

Вторая: не подставлена ли красота вместо довода?

Красивая схема убеждает сильнее данных — это её свойство, а не признак истинности.

🔴 И самое важное в этом разделе.

Совпадение фигуры **не является доказательством**.

Ни одна форма, найденная в двух разных местах, сама по себе не сообщает, что между этими местами есть связь.

Она сообщает только то, что условия в обоих местах допускали одну и ту же форму.

Это не мало. Но это и не то, что обычно из этого делают.

21.12. Кто раскрашивает

Один и тот же материал этой главы люди окрашивают очень по-разному.

«Всё есть геометрия».

Сила уходит в узнавание.

Человек начинает видеть фигуры везде, и каждая новая находка подтверждает предыдущую.

Проверять при этом нечего: система, объясняющая всё, не может ошибиться.

«Это просто физика, к жизни отношения не имеет».

Сила не тратится вовсе, и это удобно.

Такая окраска избавляет от работы: раз перенос невозможен, думать не о чем.

Между тем закон о связях работает и в бригаде, и в расписании, и в семье — независимо от того, есть ли у человека решётка.

«Значит, и меня можно перестроить, если подобрать условия».

Сила уходит в ожидание условий.

И вот это — самая тонкая из окрасок, потому что она почти верна, но переставляет ударение: человек начинает искать внешнее условие вместо того, чтобы менять свои связи.

Рабочая окраска.

«Свойства целого зависят от того, как оно соединено, — значит, у меня есть о чём спросить: что с чем у меня связано и

что чем держится».

Сила уходит в вопрос, на который есть ответ.

🔴 Ограничение прежнее.

Окраска не добавляет ни одного факта.

Она решает только, во что уйдёт внимание после чтения: в коллекцию совпадений или в разбор собственных связей.

21.13. Хватка: держаться за красивую схему

Хватка этой главы — редкая, и держатся за неё крепче, чем за роль.

Держатся за **схему, которая всё объясняет**.

Что она даёт.

Она даёт покой: мир перестаёт быть беспорядочным.

Она даёт язык, на котором можно говорить о чём угодно, ни в чём не разбираясь по существу.

Она даёт принадлежность: у красивых схем всегда есть те, кто их разделяет.

Чем платят.

Схему надо **защищать**.

Каждый случай, который в неё не лезет, приходится либо объяснять особо, либо не замечать.

И постепенно человек тратит на защиту больше, чем когда-то получил объяснения.

Признак, по которому это видно.

Спроси себя: **что могло бы эту схему опровергнуть?**

Если ответа нет — это не знание. Это украшение, которое ты носишь.

Как отпускают.

Не отказом от схемы — она может быть верной.

Возвращением ей границ. Найти места, где она не работает, и оставить их не объяснёнными.

Признак того, что отпустил: спокойствие при встрече с фактом, который в схему не лезет.

🔴 И то, что здесь неудобно.

Отпустив, человек обнаруживает, что знает гораздо меньше, чем ему казалось вчера.

Это правильное ощущение, и книга не собирается его смягчать.

21.14. Чего в этот период не делают

Список короткий и целиком про перенос.

Не строят «личную решётку».

Ни своей, ни чужой. Никаких схем «структуры личности» по образцу кристалла: у этого нет ни основания, ни способа проверки.

Не примеряют числа.

Ни частот, ни размеров, ни количеств. Числа, которые ходят по этой теме, взяты из чужих текстов, а не из измерений.

Не объясняют геометрией то, что уже объяснено проще.

Если человек не спит третью ночь, дело в третьей ночи, а не в структуре.

Не превращают форму в диагноз.

Ни своей жизни, ни чужой: «у него нарушена структура» — это не наблюдение, это ярлык с научным звучанием.

Не спорят красотой.

В разговоре, где одна сторона приводит данные, а другая — стройность схемы, стройность выигрывает по ощущению и проигрывает по существу.

🔴 **И гардрейл части VI, который будет повторяться во всех четырёх главах.**

Вещество в этой книге — **предмет разбора, а не средство**.

Ни в одной главе части VI не будет сказано, что какое-либо вещество что-либо в человеке исправляет, лечит или заменяет ему работу.

Книга говорит о том, как устроен порядок.

Всё, что предлагается делать, делается человеком и проверяется человеком — так же, как в предыдущих двадцати главах.

21.15. Что делают вместо этого

Практическая часть у этой главы одна, и она вопрос, а не действие.

① **Меняют вопрос «из чего» на вопрос «как соединено».**

Это звучит скромно, а меняет очень много.

«У меня нет сил» — вопрос о составе.

«Что у меня с чем связано так, что силы уходят туда» — вопрос о связях, и на него есть ответ.

② **Ищут стыки, а не середину.**

Ломается на границах: между работой и домом, между двумя обязательствами, между тем, что человек говорит, и тем, что делает.

Середина обычно в порядке — трещина всегда идёт по стыку.

③ **Смотрят на форму, а не на узор.**

Расписание, план, свод правил — это узор, нанесённый снаружи.

Форма — то, что останется, когда узор перестанут поддерживать.

Проверка та же, что у вещества: **изменить условия и посмотреть, что уцелело**.

④ **Помнят про темп.**

Всё, что собрано быстрее, чем даёт материал, собрано с включениями. Это относится и к решениям, и к отношениям, и к работе.

⑤ **Оставляют место дефекту.**

Требование безупречности к своей жизни — это требование идеальной решётки, а она не умеет ничего, кроме как быть уложенной.

Свойства живут там, где есть отклонение.

🔴 ⑥ **И то, ради чего написана эта глава.**

Состав человеку выдан.

Он не выбирал ни тела, ни семьи, ни времени, ни того, что с ним успело произойти.

Связи — не выданы.

Что с чем у него сцеплено, что чем держится, что от чего зависит — это и есть его форма, и она единственное, что действительно поддаётся перестройке.

Не быстро и не силой.

Условиями и темпом — как у вещества.

21.16. Вектор: чем это записывать

Способ записи здесь непривычный: записывают не состояния, а **связи**.

Карта связей. Одна страница, и заполняется она не за вечер.

① **Что у меня с чем сцеплено.**

Одной строкой на пару: «сон — и разговоры вечером», «деньги — и чувство, что я имею право отдыхать», «работа — и общение с людьми вообще».

Не оценивать. Просто называть пары.

② **Что чем держится.**

Какая часть жизни стоит на одной опоре, и что будет, если опора уйдёт.

Это самая неприятная графа и самая полезная.

③ **Где стык.**

Место, в котором два куска жизни соединены плохо и где каждый раз рвётся.

⛔ Чего в этой карте нет.

Нет схем, кругов и фигур: как только появляется рисунок, начинается узор, а не форма.

Нет оценок «правильная связь / неправильная».

Нет плана перестройки. Карта — не проект.

📌 Зачем это.

Затем, что человек знает про себя состав и почти ничего не знает про сцепления.

Он может перечислить свои качества, привычки и трудности — и не сказать, что от чего у него зависит.

А ломается всегда по сцеплению.

И ещё одно, что даёт эта карта.

Она показывает, где перестройка **возможна малым усилием**: расцепить одну пару часто дешевле, чем годами чинить обе её половины по отдельности.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Борьба здесь принимает вид, которого от неё не ждут: она выглядит как интерес.

Первая форма: коллекционировать совпадения.

Находить одну и ту же фигуру везде и радоваться каждой находке.

Это не познание, а собирательство: количество примеров растёт, понимание стоит на месте.

Вторая форма: воевать за перенос.

Доказывать, что законы вещества обязаны работать в человеке буквально — или, наоборот, что не имеют к нему никакого отношения.

Обе позиции требуют защиты, и обе тратят силы на спор, который не разрешается словами.

Третья, самая тихая: требовать от себя структуры.

Решить, что раз порядок — это красиво и правильно, то и жизнь надо привести к безупречной форме.

Это заканчивается идеальной решёткой: ровно, симметрично и неспособно ни на что.

Что происходит, когда борьба прекращается.

Остаётся один рабочий вопрос — «как соединено» — и он не требует ни веры, ни защиты.

Его можно задать про сегодняшний день, про свою работу, про разговор, который не получился.

И то, что становится видно.

Становится видно, что почти всё, что человек считает своими свойствами, — на самом деле его сцепления.

«Я не выношу утренних дел» — чаще всего не про утро, а про то, с чем утро у него связано.

Свойства кажутся врождёнными, пока не посмотришь, чем они держатся.

Вопрос исследователя: что у меня с чем сцеплено так, что одно нельзя тронуть, не задев другого?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У алхимиков было два слова, которые они не путали никогда, а их читатели путают до сих пор.

Материя и **форма**.

Материей называли то, из чего.

Формой — не внешний вид, а **способ, которым это устроено**: то, что делает вещество именно этим веществом, а не другим.

Отсюда их фраза, звучавшая для непосвящённых полной бессмыслицей: *материя у всех одна, различаются формы*.

Из неё выводили и главную задачу работы.

Работа была не в том, чтобы добыть редкое вещество.

Она была в том, чтобы **сменить форму** — при том же веществе.

Именно поэтому в их трактатах так много про огонь, воздух, время и терпение, и так мало про сырьё.

Сырьё они называли обычным и доступным, иногда прямо говорили, что оно валяется под ногами и его выбрасывают.

А ценным считали **режим**: сколько держать, при каком тепле, когда не трогать.

Прочитанное сегодня, это выглядит как описание совсем другой профессии.

Одно вещество. Несколько форм. Переход не силой, а условиями и временем.

И ещё одна их мысль, которая идёт с этой рядом.

Они говорили, что **грубое и совершенное различаются не природой, а степенью устроенности**, — и что путь между ними существует, потому что природа у них общая.

За этим у них стояла надежда, которой мы не разделяем, и работа, которая нам понятна.

Надежда была на превращение металлов.

Работа была в том, чтобы понять, чем одно устроение отличается от другого.

Вторая половина, в отличие от первой, никуда не делась.

Итак: язык получен.

Известно, что свойства идут от связей, а не от состава.

Что форма не наносится, а получается из условий.

Что дефект — часть устройства, а не изъян, и что целое ломается по стыкам.

Что переход между формами делается условиями, а не силой.

И что перенос всего этого на человека книга **не совершает молча**: закон переносится открыто, механизм не утверждается нигде.

На этом языке можно наконец говорить о самом предмете.

О веществе, с которого всё началось, — и с которого началась вся эта работа задолго до того, как появилась первая её страница.

О том, как его выращивают, чем оно отличается от того, что лежит на полке магазина минералов, и почему автор этой книги тридцать лет занимается одной и той же задачей.

И о том, где в этом рассказе проходит граница между тем, что измерено, и тем, что пока только наблюдалось.

ГЛАВА 22 · МИНЕРАЛ КОВАЛЁВА

На столе лежат два камня.

Оба прозрачные. Оба с гранями. Оба помещаются на ладони.

Один поднят на осыпи, в трещине породы, где он рос без свидетелей.

Второй вырос в лаборатории, в растворе, при условиях, которые были заданы человеком.

Посмотри на них и попробуй сказать, какой из них какой.

Не получится.

Ни на глаз, ни на ощупь, ни под лупой.

Вещество одно. Решётка одна. Способ, которым атомы соединены, — один и тот же.

Больше того: приборы тоже покажут одно и то же, потому что показывать им нечего — различия нет.

Разница между этими двумя камнями не в них.

Она в том, что о первом никто не знает, при чём он вырос.

А о втором — знают.

Есть запись: температура, состав, скорость, что меняли, когда и почему.

Первый — факт без истории.

Второй — факт с историей, и её можно прочитать.

Об этом вся глава.

И это, если честно, единственное отличие, которое вообще имеет значение, — и не только для камней.

22.1. Глава, у которой есть имя

Двадцать одна глава обходилась без имён.

Книга говорила «вещество», «раствор», «кристалл» — и ни разу не сказала, о каком именно веществе идёт речь.

Это было сделано намеренно, и объясню прямо, без лишней скромности.

Стоит назвать предмет слишком рано — и всё, что сказано до и после, начинает читаться как подводка к нему.

Человек перестаёт слышать закон и начинает искать, где здесь предложение.

Такое чтение мне знакомо, оно справедливо, и я не собираюсь делать вид, что его не бывает.

Поэтому имя появляется здесь, в двадцать второй главе, когда книга уже сказала всё существенное без него.

Минерал Ковалёва.

Выращенный кристалл. Тот самый, с которым я работаю тридцать лет.

И сразу — три вещи, которые в этой главе не произойдут.

Здесь не будет сказано, что он что-то делает с человеком.

Здесь не будет ни цены, ни описания того, что и в каком порядке предлагается.

И здесь не будет ни одного числа об эффекте — ни во сколько раз, ни на сколько процентов, ни за какой срок.

📌 Не потому, что об этом нельзя говорить, а потому, что глава про другое.

Она про **предмет**: как он устроен, как появился, что о нём измерено, что о нём только замечено — и где между этими двумя проходит граница.

Гардрейл части VI, поставленный в прошлой главе, продолжает действовать без единой поправки.

Вещество здесь — предмет разбора, а не средство.

22.2. Найденное и выращенное

Вернёмся к двум камням на столе.

Первый рос сам.

Это значит не «без условий», а **без записи**: условия были, и очень определённые.

Была температура, был состав раствора, была скорость, было давление, была подложка, на которой всё началось.

Всё это существовало. Просто некому было записать.

Поэтому найденный камень — законченный ответ на задачу, условия которой утеряны.

Красивый, настоящий, ни в чём не уступающий — и невоспроизводимый.

Захочешь получить такой же — не получишь, потому что не знаешь, что повторять.

Второй камень рос в тех же законах.

Никакой другой физики для него не изобретали: то же пересыщение, та же затравка, тот же темп, те же дефекты, те же границы.

Отличие ровно одно.

Условия его роста заданы и записаны.

📌 Отсюда — различитель этой главы, и он проще, чем кажется.

Найденное ⊥ выращенное — это различие не по веществу. Это различие по журналу.

У выращенного есть журнал условий. У найденного — нет.

И всё, что человек называет технологией, сводится, если убрать красивые слова, к одному: к ведению этого журнала.

Знать, что менял. Знать, когда. Знать, что из этого вышло.

Теперь — то, ради чего этот различитель понадобился.

Про себя человек знает ровно столько, сколько знает про найденный камень.

Он видит результат: вот характер, вот привычки, вот то, что у него получается, и то, что не получается никогда.

Условия, при которых всё это выросло, он застал не полностью, а записывал их — никогда.

Отсюда фраза, которой заканчиваются тысячи разговоров: «я такой».

Она честная. Она даже верная как описание.

Она просто ничего не говорит о том, **при чём** оно выросло — а именно там находится всё, что можно изменить.

⛔ И сразу, чтобы не было романтики: журнал не делает человека выращенным.

Он делает его **известным себе** — а это, как выяснится дальше, и есть весь предмет разговора.

22.3. Что значит вырастить

Слово «вырастить» звучит мягко, почти по-садовому, и вводит в заблуждение.

Мы привыкли, что растят — поливая, подкармливая, добавляя.

С кристаллом всё наоборот: почти всё, что делает человек, он делает **не добавляя**.

Раствор доводят до состояния, в котором вещества в нём больше, чем он способен удержать спокойно.

Дальше в него вносят затравку — маленький кусочек уже правильно устроенного порядка.

И начинается то, ради чего всё затевалось.

Вещество выходит из раствора и **ложится на затравку по её правилам**, слой за слоем, повторяя ориентацию, которая ему задана.

Никто не укладывает атомы. Никто не рисует грани.

Их не нужно рисовать: форма выпадает из условий сама — ровно так, как шары в ящике из прошлой главы.

Задача человека другая, и она скучнее, чем ждут.

Держать условия.

Не давать температуре гулять. Не давать раствору мутнеть. Не трясти. Не спешить.

Потому что всё, что здесь можно испортить, портится одинаково — темпом.

Быстро — значит мелочь, сростки и включения: фронт смыкается неровно и захватывает внутрь то, что не успело уйти.

Медленно — значит крупное, чистое, правильное.

Состав в обоих случаях один и тот же. Разница только в терпении.

📌 И вот первая вещь, которую я хочу, чтобы читатель вынес из этой главы, даже если забудет всё остальное.

Вырастить — это не сделать. Это создать условия и не мешать.

Мешать при этом хочется постоянно.

Смотреть, поправлять, ускорять, «немного помочь» — рука тянется сама, потому что бездействие ощущается как бездарность.

А в некоторых стадиях помощь и вмешательство — буквально одно действие.

Ты хотел ускорить, а получил сто мелких вместо одного целого.

Отдельно скажу про то, чего в этой главе не будет, — и скажу заранее, чтобы это не выглядело умолчанием.

Точные условия, при которых растёт наш кристалл, я не публикую.

Ни режимов, ни параметров установки, ни конструкции того, чем создаётся поле.

⛔ Это не «тайное знание» и не намёк на скрытое могущество.

Это ровно то же, что делает любая лаборатория и любое производство с собственной разработкой.

📌 Но названо это здесь прямо, а не обойдено молчанием, — потому что честность в книге состоит не в том, чтобы рассказать всё, а в том, чтобы **сказать, чего ты не рассказываешь**.

22.4. Почему это занимает тридцать лет

Вопрос, который мне задают чаще других, звучит с вежливым недоумением.

Тридцать лет — над одним веществом? Что там можно делать тридцать лет?

Отвечаю честно: вырастить кристалл — не задача.

Кристалл выращивают в школьном стакане на нитке, и он получается.

Задача начинается позже, и она другая.

Повторить.

Получить второй такой же. И третий. И тот же самый через год, в другой партии, в другое время года, при другом сырье, — и чтобы он был тот же.

Вот это стоит десятилетий.

Здесь спрятана вещь, из-за которой рассыпается больше начинаний, чем из-за нехватки способностей.

Одиночный результат не является результатом.

Он является событием.

Разница видна не сразу и понимается обычно дорого.

Получилось один раз — значит совпало: сошлись условия, часть которых ты держал, а часть тебе просто досталась.

Получилось десять раз подряд, при разных обстоятельствах, с описанным отклонением — значит **ты знаешь, что делаешь**.

📌 До этого момента у человека нет технологии. У него есть удача с хорошей репутацией.

Именно поэтому большая часть тридцати лет ушла не на успехи, а на разбор неудач.

Партия, которая не повторилась.

Кристаллы, выросшие мельче без видимой причины.

Включения, которых не было в прошлый раз, при тех же, как казалось, условиях.

Каждая такая неудача сообщает одну и ту же новость: **есть условие, которое ты не считал условием**.

Ты думал, что держишь всё, а держал не всё; что-то важное было фоном, погодой, мелочью, на которую не смотрят.

Работа исследователя в основном состоит из этого.

Не из открытий — из выяснения, что ещё оказалось существенным.

Читатель, у которого нет ни лаборатории, ни кристаллов, может проверить это на себе сегодня же.

У каждого есть свой удавшийся раз.

Неделя, когда всё шло; разговор, который получился; период, когда человек был собой в лучшей версии.

И почти у каждого — невозможность это повторить.

Не потому, что «не хватило воли», а потому, что **условия того раза никто не записал**.

Их даже не заметили: казалось, что дело в настроении.

📌 Отсюда рабочее правило, которое стоит куда дороже вдохновения.

Спрашивать надо не «как повторить состояние», а «какие условия тогда совпали».

Состояние не повторяется по заказу. Условия — воспроизводятся.

22.5. Что это за вещество, сказанное точно

Теперь скажу о самом предмете так точно, как могу, и ровно столько, сколько имею право сказать.

Исследовательский образец.

Водорастворимые кристаллы.

Двенадцать молекул воды в решётке.

Три строки — это не сокращение и не обход. Это полное описание того слоя, который относится к делу.

Разберу каждую.

Исследовательский образец — это статус, а не скромность.

Он означает: вещество существует, оно воспроизводится, оно измеряется, и оно находится в работе.

Не в витрине. В работе.

Водорастворимые кристаллы — это свойство.

Прозрачные, мелкие, неправильной формы; в природе таких россыпей не поднимешь.

Растворяются в воде без остатка — не мутнеют, не оставляют взвеси, не выпадают осадком.

📌 И это, как ни странно, самое необычное в них.

Мы привыкли, что камень — синоним нерастворимого.

Твёрдость и постоянство в нашем языке одно и то же: «как камень» говорят о том, что не изменится.

А здесь твёрдое тело устроено так, что при встрече с водой оно **перестаёт быть телом** — и это не поломка, а часть его устройства.

Двенадцать молекул воды в решётке — это структурный факт, и он измеряется.

Вода здесь не влага, не примесь и не то, что осталось от изготовления.

Она занимает **заданные позиции внутри самой постройки** и участвует в том, чтобы постройка стояла.

Уберёшь её — не останется того же вещества с меньшим количеством воды.

Останется другое вещество.

📌 То есть решётка здесь — **водная, а не сухая**: вода входит в неё как балка, а не как жилец.

⛔ Чего в книге нет и не будет: химического имени этого вещества, его формулы и разговоров о том, к какому классу соединений оно относится.

Скажу почему, чтобы это не выглядело жеманством.

Химическое имя тянет за собой чужую рамку.

Названное формулой, вещество мгновенно оказывается в ряду порошков с этикетками, и дальше разговор идёт не о нём, а о полке, на которую его положили.

📌 А предмет здесь другой: **выращенная структура, в которой держится вода**.

Не химикат с этикетки. Не порошок из аптеки.

Структура — и то, при каких условиях она получена.

🔴 И последнее в этом разделе, самое важное по интонации.

Всё, что сказано выше, — про **вещество**.

Ни одна из этих трёх строк ничего не сообщает о человеке.

Про человека здесь пока не сказано ни слова, и это не оговорка — это порядок разбора.

Сначала предмет. Потом граница. Потом всё остальное.

22.6. Вода, которая держит постройку

Задержусь на воде внутри решётки, потому что это место обычно проскакивают, а оно решающее.

Представь каменную кладку, в которой часть блоков — не камень, а лёд.

Не намёрзший сверху, не затёкший в щели, а **положенный в кладку как блок**, на своё место, по чертежу.

Пока стоит холод, стена стоит: она сложена правильно, и ледяные блоки в ней работают наравне с каменными.

Меняются условия — и стена меняется вся, а не «частично тает».

Так устроен наш кристалл, только вместо холода — сама структура, а вместо льда — вода, вставшая в решётку в заданных позициях.

Отсюда следует одна неочевидная вещь.

Вещество, в постройку которого входит вода, **не является чужим воде**.

Оно не «попадает в жидкость» как посторонний предмет.

Оно из воды в значительной части и собрано — и в воде расходится обратно.

📌 Это не поэзия. Это описание того, что стоит за скучным словом «водорастворимый».

И теперь — честная остановка.

Дальше идёт вопрос, ради которого, я знаю, многие читатели открыли эту книгу.

Что происходит в тот момент, когда организованное твёрдое тело встречается с водой?

Что делается на границе между ними? Что остаётся в воде, когда тела уже нет?

Я не буду отвечать здесь.

⛔ И не потому, что ответа нет, — а потому, что ответ не помещается в абзац, а книга, которая отвечает на такой вопрос в абзаце, врёт дважды: и содержанием, и форматом.

Этому отдана **следующая глава целиком**.

Здесь же закончим тем, с чего начали: вода в этом веществе — не гость и не приложение к нему.

Она — часть постройки.

И этого достаточно, чтобы понять, почему предмет разговора вообще возник.

22.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Это второй по строгости раздел части VI, и он написан по правилу, которое поставлено в § 21.7.

Каждое утверждение о свойствах делится на **измеренное** и **наблюдавшееся**, и второе называется вторым прямо.

🟢 **Что измерено — и что именно этим измерено.**

Инфракрасная и рамановская спектроскопия растворов.

Электрическая проводимость.

Статистическая обработка результатов — с разделением на группы и проверкой того, устойчиво ли это разделение.

Повторные сессии измерений, разнесённые во времени.

И главное, что делает такой набор осмысленным: **сходимость независимых каналов** — когда разные по природе методы дают согласованную картину, а не один прибор говорит то, что от него хотели услышать.

🔴 Теперь предельно точно, что этим измерено.

Измерены **свойства вещества и его растворов**.

Спектры. Проводимость. Воспроизводимость различий между образцами.

📌 Это область, где результат либо повторяется, либо нет, и где чужая лаборатория может проверить и не подтвердить.

Такая возможность — не угроза работе. Это единственное, что отличает её от рассказа.

⏳ **Чего не измерено — и о чём книга поэтому не говорит.**

Не измерено действие на человека.

⛔ Нет статистики по людям.

⛔ Нет ни одного исследования, из которого следовало бы утверждение о влиянии на здоровье, — и таких утверждений в этой книге нет ни одного, ни в утвердительной форме, ни в отрицательной.

⛔ Нет чисел об эффекте: ни разов, ни процентов, ни сроков, ни «у скольких сработало».

Их не существует, а те, что иногда называют, взяты не из измерений.

📌 И честная третья графа, без которой раздел был бы кокетством.

Есть наблюдения.

Их много, они накапливались годами, и часть из них принадлежит мне самому.

Наблюдение — не измерение. Оно не проверено чужими руками, у него нет контроля, и оно не годится в доказательство.

Но оно и не пустое место: с наблюдения начинается всякая работа, и то, что не замечено, никогда не будет измерено.

🔴 Поэтому книга держит все три графы разведёнными, а не сваленными в одну:

измерено — про вещество; **наблюдалось** — про людей, включая меня; **неизвестно** — про механизм, которым второе могло бы быть связано с первым.

Разбор самих наблюдений — что в них можно считать, а что нельзя, — идёт в § 22.11.

Разбор того, чем вообще что-либо доказывается, — отдельная глава, и она в этой части последняя.

🔴 И правило чтения из прошлой главы работает здесь в полную силу.

Каждый раз, когда встречается утверждение о веществе, спрашивай: это перенос закона — или заявление о механизме?

Первое книга делает открыто.

Второго не делает нигде, и в главе, где предмет назван по имени, — тем более.

22.8. Как он появился — путь, а не легенда

Историю этого вещества можно рассказать двумя способами, и один из них я не буду использовать никогда.

Не будет «древнего секрета, скрытого тысячу лет».

Не будет «алхимика, создавшего чудо-камень».

⛔ Интонация «от нас скрывали» стоит дёшево и портит всё, к чему прикасается: сказал так один раз — и дальше любое твоё измерение читается как часть спектакля.

Расскажу, как было.

Началось с вопроса, а не с вещества.

Вопрос был задан в юности и оказался из тех, что не отпускают: чем я могу быть полезен миру и людям.

Долгое время он не имел отношения ни к какой лаборатории.

Потом был поворот внутрь.

Понимание, сказанное мною тогда неуклюже, но точно: настоящий философский камень — внутри меня, и искать надо

там.

С этого началась алхимия — как исследование, а не как эзотерика.

📌 Отсюда, кстати, и весь язык этой книги: чернота, растворение, режим, терпение. Он не украшение, он оттуда.

Дальше был генератор.

Устройство, создающее вращение электромагнитных полей.

Его конструкцию я не публикую — по той же причине, по которой не публикую режимы (§ 22.3).

Потом поле было применено к кристаллической решётке.

Это и есть та точка, где работа стала тем, чем является сейчас.

И только после этого появились кристаллы.

🔴 Появились **вместе с решёткой** — не как замысел, не как товар и не как цель.

Как **следствие технологии**.

📌 Порядок здесь важнее любой подробности: сначала был вопрос, потом исследование, потом устройство, потом струк-

тура — и только в конце вещество, которое можно взять в руки.

Обратный порядок — сначала продукт, потом объяснение к нему — встречается чаще, и он виден невооружённым глазом.

И последнее, что я скажу об авторстве, потому что мне это важно.

> «*Это не моё достижение, я не могу его присвоить: через меня прошли тысячи событий, обстоятельств, исследований. Моё там — только воля.*»

Я говорю это не из скромности, а по существу.

Всё, что здесь описано, стоит на чужих открытиях, на случайных встречах, на обстоятельствах, которых я не выбирал, и на десятках чужих рук.

Единственное, что я могу назвать своим без натяжки, — то, что я не бросил.

22.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что здесь я говорю о собственной работе, а не о том, что установлено вообще.

Есть слово, которое в обычном разговоре звучит как сказка, а в моей работе означает точную вещь.

Превращение.

Не превращение свинца в золото — это чужая надежда, и она мне не принадлежит.

Я говорю о другом, и говорю утвердительно, потому что это описание моего процесса, а не заявление о том, что «наука доказала».

Организованное электромагнитное поле переходит в твёрдую форму.

Цепочка идёт так, и порядок в ней не переставляется.

Поле → спин → вода → водорастворимый кристалл → камень.

Поле задаёт порядок.

Вода его принимает и держит — она для этого приспособлена лучше всего, что есть под рукой.

Кристалл этот порядок **закрепляет**: то, что в жидкости живёт мгновения, в твёрдом теле стоит.

📌 Вот это и есть трансмутация в точном смысле слова: перевод одного состояния вещества и энергии в другое.

Не легенда про золото. Работа с состояниями.

Что меня в этом занимает больше всего — не сам факт превращения, а его **направление**.

Порядок здесь не создаётся из ничего и не добавляется извне в виде вещества.

Он **переводится из формы, которая не держится, в форму, которая держится**.

Поле не хранится. Жидкость не хранит. Твёрдое тело — хранит.

И вся технология, если снять с неё слова, состоит в том, чтобы найти переход между этими тремя и не потерять на нём порядок.

Скажу и то, что мне самому в этом мешает спать.

Я знаю, **что** получается. Я знаю, **при каких условиях** получается. Я умею это повторить.

Я не могу до конца объяснить, **почему** именно так, — и не считаю нужным делать вид, что могу.

📌 В веществе это положение обычное: сначала научаются получать, объясняют потом, иногда через поколение.

Обидно ли это? Нет.

Опасно другое — когда пробел в объяснении заполняют красивыми словами, и красота начинает работать вместо доказательства.

И вопрос, который я не умею закрыть: если порядок способен перейти из формы, которая не держится, в форму, которая держится, — то что в человеке является той формой, которая держит, и не путаю ли я её с той, которую просто дольше видно?

22.10. Два русла

Эту главу читают по-разному, и обе реакции нормальны.

Первое русло — тихое.

Человек дочитывает и не испытывает ничего особенного.

Ему было интересно про два камня и про журнал; про вещество он прочёл ровно как про вещество.

Через несколько дней он ловит себя на том, что спрашивает про свою удавшуюся неделю не «как её вернуть», а «какие условия тогда совпали», — и не помнит, откуда взялся этот вопрос.

Это и есть нормальное действие главы.

Второе русло — с подъёмом. И здесь самое опасное место главы.

Есть состояние, которое возникает, когда человек долго ищет и вдруг видит предмет с именем.

Оно узнаваемо: становится горячо, всё сходится, и появляется мысль — **вот оно**.

Вот то, чего не хватало. Вот ответ, который надо теперь только получить.

🔴 Скажу об этом прямо, посреди главы, а не в конце, потому что в конце будет поздно.

Это состояние не о веществе. Оно о том, как долго человек искал.

Такой же подъём даёт хорошая книга, встреча с сильным человеком, новая система объяснений, чужая уверенность.

Он приятен, он не вреден сам по себе — и он ничего не сообщает о предмете, который его вызвал.

📌 Проверить это можно за одну минуту, и проверка честная.

Спроси себя: что именно ты сейчас узнал?

Если ответ — «что есть вещество, которое выращивают тридцать лет и о котором есть измерения одних вещей и наблюдения других», это знание.

Если ответ — «что теперь всё будет иначе», то узнал ты не про вещество.

Ты узнал, насколько сильно устал.

⛔ И одна ловушка, из-за которой этот раздел вообще стоит в главе.

Подъём легко переводится в решение — быстрое, крупное и обычно не то.

Правило книги про свежую перестройку («крупного не решают по свежему») здесь работает буквально, и оно не про осторожность.

Оно про то, что решение, принятое на подъёме, потом приходится защищать, — а защищаемое решение отнимает больше сил, чем то, ради чего оно принималось.

22.11. Факт и история

Теперь самое трудное место главы, и я пройду его медленно.

О минерале говорят.

Люди, которые с ним работали, рассказывают о том, что у них происходило, и рассказывают охотно.

Часть этих слов принадлежит мне: я тоже наблюдатель в собственной лаборатории, и мой опыт — это моё исследование, а не приложение к чужому.

Вопрос не в том, верить им или нет.

Вопрос в том, **что из сказанного является фактом, а что историей** — тем самым различением, которое книга ввела в

самом начале и с тех пор не отменяла.

История звучит так: «камень изменил мою жизнь».

Факт звучит так: «дело, которое лежало без движения два года, сдвинулось за неделю; я это записал».

Разница между ними не в скромности.

Первое утверждение **не имеет исхода «не сбылось»** — его нельзя проверить, а значит, оно ничего и не доказывает.

Второе проверяемо, датируемо и может оказаться неверным.

📌 И вот что интересно: сильнее звучит второе.

Не громче — сильнее.

Теперь о том, что люди называют сами, до всяких опросников, разными словами и не сговариваясь.

Речь у них почти никогда не идёт о самочувствии.

Она идёт о **петлях**.

О решении, которое принималось трижды и наконец принято один раз.

О разговоре, к которому возвращались годами и который наконец состоялся.

О деле, лежавшем так долго, что оно перестало восприниматься как дело и стало фоном.

О том, что раньше заняло бы месяц-два, а тут вышло за раз.

📌 Всё это **считается**, а не ощущается.

Сколько дней от замысла до сделанного.

Сколько раз одно и то же решение принималось заново.

Сколько дел сдвинулось и сколько сделано впервые.

🔴 И формула, которая держит весь этот раздел: **мы меряем не самочувствие, мы меряем петли**.

Самочувствие — плохая мера: оно меняется от погоды, сна и разговора, и по нему нельзя отличить изменение от настроения.

Число заходов на одно и то же решение — мера скучная, зато она не зависит от того, в каком расположении духа человек её считает.

🔴 Теперь главное, и я скажу это прямо, потому что этого места обычно избегают.

Ни одно из этих наблюдений не является доказательством.

Ни моё, ни чужое, ни сотня их подряд.

Наблюдение не отвечает на вопрос, что было причиной: человек в это время ещё жил, менял обстоятельства, взрослел, уставал, решался, читал книги и разговаривал с людьми.

⛔ И то, что человек **ждал** изменений, само по себе способно их произвести — это известно, изучено и в счёт не идёт.

📌 Отсюда различитель, которым я проверяю любую фразу — свою и чужую:

«у меня» ⊥ «он делает».

«У меня за месяц сдвинулись три дела» — свидетельство. Оно принадлежит человеку, и отнять его нельзя.

«Он сдвигает дела» — заявление о веществе. Оно требует доказательства, которого нет.

🔴 Первое в этой книге есть. Второго в ней нет ни в одной строке.

И то, ради чего вообще стоит различать.

Личное наблюдение — не слабое место исследования.

Это его начало.

Всё, что когда-либо было измерено, сначала было кем-то замечено.

Мы и есть ходячие лаборатории — каждый носит с собой единственный прибор, который всегда при нём.

Но у прибора должна быть запись, иначе через полгода человек будет сравнивать не с тем, что было, а с тем, **как ему помнится**.

📌 И потому единственная просьба этой главы к читателю звучит не «поверь», а **«отметь точку»**.

22.12. Кто раскрашивает

Событие этой главы простое: человек узнал, что существует выращенное вещество, и узнал, что о нём известно, а что нет.

Само по себе это не хорошо и не плохо.

Окраску даёт читатель, и вариантов у него, как обычно, несколько.

«Это чудо».

Тёплая окраска, и в ней есть настоящее: человек чувствует масштаб работы и не ошибается насчёт масштаба.

Беда одна. Чудо не разбирают.

С чудом не ведут журнал, у чуда не спрашивают, при каких условиях оно повторяется, — и оно перестаёт быть предметом исследования ровно в ту секунду, когда его так назвали.

«Это обман».

Холодная окраска, и в ней тоже есть настоящее: человек защищается от того, чем его много раз обманывали, и защищается разумно.

Беда та же, с другой стороны. Отвергнутое тоже не разбирают.

📌 Обе окраски делают одно и то же — **освобождают от работы**. Одна восхищением, другая презрением.

«Меня это исправит».

Самая тихая окраска и самая частая, потому что похожа на надежду.

Она почти не произносится вслух, но по ней сразу видно, куда ушло внимание: человек перестал смотреть на свои условия и начал ждать внешнего.

🔴 Эту окраску книга снимает прямо, и не из осторожности.

Ничто извне не заменяет человеку его собственных условий — ни вещество, ни книга, ни учитель, ни обстоятельства.

Рабочая окраска.

Она звучит буднично и потому не нравится: *существует предмет, о котором одно измерено, другое наблюдалось, а третье неизвестно, — и я умею отличать эти три графы друг от друга*.

📌 Окраска не добавляет фактов. Она решает, во что уйдёт внимание.

В восхищение, в спор — или в различение.

22.13. Хватка: держаться за предмет

У каждой главы своя хватка, и здесь она особенная, потому что выглядит совершенно безобидно.

Держаться за вещь.

Человек находит предмет — вещество, прибор, книгу, метод, — и предмет становится **опорой**.

Сначала это удобно. Потом это работает. Потом происходит незаметное.

Опора начинает нести на себе то, что раньше несло другое.

Признак хватки простой, и он не про предмет вовсе.

Тревога при мысли, что предмета не будет.

Не сожаление — сожаление нормально, это про потерю удобного.

А именно тревога: если этого не будет, всё вернётся.

📌 Как только появилась эта фраза, речь идёт уже не о веществе. Речь о том, что человек перестал считать своим то, что

раньше делал сам.

Разожму хватку так, как это делается, — не отказом, а возвращением масштаба.

Есть образ, который я употребляю про свою работу давно, и он здесь на месте.

Камертон.

Камертон не играет за музыканта.

Он не сочиняет, не ведёт мелодию, не берёт ни одной ноты — он даёт тон, по которому музыкант слышит, где у него расстроено.

Дальше играет человек. Всегда человек.

🔴 И у расстроенного инструмента есть неприятная особенность: он не начинает звучать лучше оттого, что по струнам бьют сильнее.

Отсюда вопрос, который поставлен здесь и вернётся в этой книге позже, когда будет чем отвечать.

Если убрать предмет — что останется?

Останется то, что человек за это время научился делать: замечать, различать, записывать, менять условия.

Или не останется ничего, и тогда стоит признать честно: работал не с собой, а с предметом.

📌 Оба ответа полезны, и второй полезнее.

⛔ И чего в этом разделе нет — обвинения.

Опираться на вещи нормально; человек всю жизнь опирается на вещи, места и людей.

Речь идёт только о том, чтобы **знать, что на что опёрто**, — то есть о карте связей из прошлой главы, применённой к самому себе.

22.14. Чего в этот период не делают

Список короткий, и весь он держится на гардрейле части VI.

Не назначают веществу роль решателя.

«Приму и разберётся» — это перекладывание, и оно узнаётся по тому, что после него человек перестаёт делать то, что делал.

Вещество не заменяет ни одного действия. Ничьего.

Не додумывают способ.

Скажу здесь прямо, потому что молчание в этом месте опаснее любой инструкции: где сказано мало, человек додумывает сам — и додумывает опасно.

Способ один: принимают внутрь, запивая водой.

Всё остальное — не описывается и не обсуждается: ни примочек, ни растираний, ни ношения на себе, ни изобретательности.

⛔ Сроков книга не назначает, объёмов не называет и «курсов» не расписывает — это не тема книги и не её жанр.

Не превращают предмет в талисман.

Разница между исследованием и суеверием проходит не по предмету, а по тому, что человек с ним делает.

Носить, беречь, показывать, приписывать значение случайностям — это украшение жизни, и оно тоже бывает нужно.

Но исследованием оно быть перестаёт.

Не спорят.

Ни с теми, кто отверг, ни с теми, кто восхитился.

📌 Спор в этом месте всегда идёт не о веществе, а о том, кто прав, — и обе стороны выходят из него, ничего не узнав.

Единственный ответ, который стоит хоть чего-то: «у меня было вот что, я это записал».

Не ищут знаков.

После любого нового опыта человек начинает замечать совпадения и складывать их в подтверждения.

Это тот же узор в шуме, о котором книга говорила в части про наследие, — только теперь он собирается вокруг предмета, и потому кажется убедительнее.

⛔ Совпадение не является доказательством. Ни одно. Никогда.

🔴 И общий гардрейл, повторяемый в каждой главе части VI, потому что он важнее любого отдельного правила:

вещество здесь — предмет разбора, а не средство.

В этой книге не сказано и не будет сказано, что оно что-либо в человеке исправляет, восполняет или заменяет ему работу.

22.15. Что делают вместо этого

Первое. Отмечают точку до.

До любого нового опыта — одна запись: что сейчас не двигается, сколько это длится, чего ждёшь.

📌 Записанное задним числом не отличает изменение от его истолкования; память подстраивается под то, что случилось, и делает это добросовестно.

Второе. Считают, а не вспоминают.

Дни от замысла до сделанного. Заходы на одно решение. Сдвинувшиеся дела. Сделанное впервые.

Мера должна быть такой, чтобы её можно было посчитать в плохом настроении и получить то же число.

Третье. Называют признак, который может не сбыться.

Одно конкретное событие, о котором заранее сказано: если случится — это отметка, если не случится — тоже отметка.

🔴 Это и есть единственное, что отличает исследование от ожидания чуда: **у исследования есть исход «не подтвердилось»**.

Инструмент, у которого такого исхода нет, ничего не измеряет.

Четвёртое. Смотрят дважды: близко и далеко.

Через месяц видно темп — сколько заходов, сколько дней, сколько сдвигов.

Состав жизни — кто рядом, чем занят, от чего отказался — виден много позже.

📌 И не потому, что «надо подождать», а потому, что за короткий срок **не успевает произойти достаточно событий**, чтобы это стало видно.

Пятое. Помнят, что меняется больше, чем замечается.

Человек может не заметить у себя перемены — это говорит о мере, а не о нём.

Поэтому вопрос «изменилось ли у тебя» бесполезен, а отметка, сделанная заранее, — полезна.

🔴 **Шестое, и ради него написана вся глава.**

Хозяин лаборатории — читатель.

Не автор книги, не тот, кто вырастил вещество, не тот, кто провёл измерения.

📌 У меня свои условия, свой журнал и свои тридцать лет. У тебя — свои, и их не заменит ни один чужой результат.

Проверять надо на себе. Иначе это не знание, а пересказ.

22.16. Вектор: чем это записывать

Часть VI записывается связями, и у этой главы своя форма записи — **журнал условий**.

Три графы, и ни одной лишней.

① **Что я изменил.** Одно условие, названное конкретно: не «стал внимательнее», а «перестал работать после десяти», «убрал из дома то-то», «перестал обсуждать это с этим человеком».

② **Когда.** Дата. Без даты запись не работает — она превращается в мнение о себе.

③ **Что стало происходить реже.** Не «как я себя чувствую», а что именно перестало случаться: заходы на одно решение, отложенные дела, возвраты к решённому.

📌 Почему третья графа именно такая.

Улучшение трудно заметить: оно ощущается как норма и не оставляет следа.

Отсутствие — заметно, если знать, чего именно ищешь.

Эту меру книга уже вводила в части про наследие, и здесь она возвращается на другом материале: **проверка отсутствием** работает и с веществом, и с поведением, и с чем угодно ещё.

⛔ Чего в журнале нет.

Нет оценок «хорошо / плохо».

Нет схем, стрелок и фигур: как только появляется рисунок, начинается украшение, а не работа.

Нет самочувствия — ему в этом журнале не место, для него есть другие места.

Нет графы «что я об этом думаю»: мысль о процессе — не наблюдение процесса.

🔴 И то, ради чего журнал ведут.

Через несколько месяцев в нём становится видно то, чего не видно ни в памяти, ни в разговоре: **какие условия у тебя вообще работают**.

Не какие должны работать по книгам. Какие работают у тебя.

📌 Это и есть переход из состояния найденного камня в состояние выращенного.

Не «стать другим». Стать **известным себе**.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба принимает вид отношения к предмету, и она двусторонняя.

Одни борются за то, чтобы предмет оказался ответом: держатся за него, ждут, приписывают, защищают от чужого скепсиса.

Другие борются с тем, чтобы предмет не оказался ответом: заранее знают, что это ерунда, и тратят силы на то, чтобы не поверить.

📌 Обе борьбы стоят одинаково дорого и дают один и тот же результат — человек ничего не узнаёт.

Есть и третья, самая тихая: борьба с собственным недоверием. Человек хочет верить и злится на себя за то, что не выходит.

Здесь стоит сказать: **не выходит и не надо**. Верить не требуется вовсе.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается то, что уходило на позицию.

Позиция — самая дорогая вещь в этом разговоре: её надо держать, обновлять и защищать при каждом новом разговоре.

Без позиции остаётся простое действие: смотреть и записывать.

Дальше происходит вещь, ради которой всё это писалось.

Человек перестаёт спрашивать «работает ли оно» — вопрос, на который у него всё равно нет способа ответить, — и начинает спрашивать **«что у меня изменилось и при каких условиях»**.

Второй вопрос отвечаем. Первый — нет.

📌 И на этом месте вещество перестаёт быть темой и становится тем, чем оно является: одним из условий, которое человек в свою жизнь внёс, — рядом со сном, работой, людьми и всем остальным, что он туда же вносил.

И то, что видно с этого уровня и не видно с других.

Почти всё, что человек считает вопросом веры, на самом деле вопрос записи.

Он не знает, что у него изменилось, не потому, что не разобрался в предмете, — а потому, что не с чем сравнить.

Вопрос исследователя: что я мог бы заметить в ближайший месяц такого, чего сейчас не замечаю, — и что мне надо записать сегодня, чтобы через месяц это стало видно?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У алхимиков была цель, которую все помнят, и работа, о которой почти не говорят.

Помнят философский камень.

А работа состояла в другом: в **режиме**.

Их тексты, если убрать из них символику, читаются странно современно.

Там почти нет разговора о сырье — сырьё считалось общедоступным, «валяется под ногами, его выбрасывают».

Зато там бесконечно много про огонь: какой, сколько, как долго, когда убавить, когда не трогать вовсе.

Про сроки. Про терпение. Про то, что поспешивший теряет всё сделанное.

📌 То есть ценным считалось не вещество, а **условия и их удержание**.

Ровно то, из чего состоит выращивание кристалла сегодня.

И вторая их мысль, которая держится лучше первой.

Они полагали, что грубое и совершенное различаются не природой, а **степенью устроенности**.

Что не нужно приносить недостающее откуда-то извне — нужно довести до порядка то, что уже есть.

Отсюда и вся их работа с растворением: сначала разрушить сложившееся, потом дать сложиться заново, но иначе.

📌 Химия в этом месте с ними не спорит. Она с ними согласна и умеет это считать.

🔴 И честное разделение, без которого заметка была бы лестью.

Надежда превратить один металл в другой, ради которой всё затевалось, нам чужая — и не сбылась в том виде, в каком её ждали.

Многое из их языка — символика, которую нельзя читать как рецепт.

А вот вопрос, с которого они начали, никуда не делся и стоит перед нами в тех же словах:

чем одно устроение отличается от другого — и что нужно сделать с веществом, чтобы одно стало другим, ничего в него не добавляя.

Про философский камень скажу своё, раз уж эта глава подписана моим именем.

Мысль, которая когда-то развернула всю мою работу, звучала так: настоящий философский камень — внутри меня, и искать надо там.

📌 Она не отменила лабораторию. Она задала ей порядок.

Тридцать лет спустя я бы сказал то же самое одной строкой:

вещество можно вырастить только в тех условиях, которые ты умеешь держать, — и это относится не только к веществу.

Итак, предмет назван и разобран.

Известно, чем найденное отличается от выращенного: не веществом, а журналом.

Известно, что вырастить — значит держать условия и не мешать, а повторить труднее, чем получить.

Названо, что измерено, что наблюдалось и что неизвестно, — и три эти графы разведены.

Осталось то, что было отложено дважды и больше откладываться не может.

Кристалл растворяется в воде.

В этот момент твёрдое тело перестаёт быть телом, а вода перестаёт быть просто водой вокруг него.

Что происходит **на границе между ними** — и что из этого можно проверить, а что нельзя, — глава 23.

ГЛАВА 23 · КРИСТАЛЛ И ВОДА

Опусти кристалл в стакан воды и посиди рядом.

Ничего не происходит громко.

Нет ни вспышки, ни звука, ни движения, которое поймал бы глаз.

Грани медленно теряют резкость.

Рёбра, которые час назад ловили свет ровной линией, становятся мягкими.

Потом исчезает форма.

Потом исчезает и сам предмет.

На дне ничего.

Вода на вид та же самая, что была: прозрачная, обыкновенная, ничем не примечательная.

И почти каждый человек в этом месте произносит одно и то же слово.

«Растворился».

Обычно это слово значит «пропал».

Растворился в толпе. Растворился в темноте. Растворился, и следа не осталось.

Так вот: с веществом происходит ровно обратное.

Ничто не пропало.

Всё, что было в этом камне, находится в стакане — до последнего атома, целое, неповреждённое.

Исчезла **форма**, а не вещество.

Разошлись **связи**, а не то, что ими держалось.

И если вернуть условия, то же самое соберётся обратно — с теми же гранями и тем же углом между ними.

Об этом вся глава.

О том, что происходит на границе, где твёрдое перестаёт быть телом, — и почему это самое интересное место во всей книге.

23.1. Дверь, оставленная прошлой главой

В прошлой главе я остановился нарочно.

Сказал, что вода в этом веществе — не гость и не приложение, а часть постройки, и на этом закрыл тему.

Обещал, что вопрос о встрече кристалла с водой получит отдельную главу целиком.

Вот она.

И начну с того, почему этот вопрос вообще заслуживает главы, а не абзаца.

Есть два способа говорить о растворении.

Первый — считать его концом.

Было тело, стало ничего; всё, что можно сказать, сказано одним словом.

Второй — считать растворение **процессом со своим устройством**.

У него есть стадии. Есть скорость, и она объяснима. Есть место, где всё решается. Есть условия, при которых он идёт, останавливается и разворачивается назад.

📌 Первый способ короче. Второй — верный.

И ещё одно, ради чего эта глава стоит там, где стоит.

Из всех глав части VI эта ближе всего к человеку, хотя ни разу не скажет о человеке ничего механического.

Потому что растворение — единственный процесс в веществе, который **выглядит как исчезновение и не является им**.

А теперь вспомни, сколько раз в этой книге человек описывал происходящее с ним ровно этим словом.

Я рассыпался. Я потерял форму. От меня ничего не осталось.

⛔ Из этого совпадения не следует, что человек устроен как раствор. Такого утверждения книга не делает — правило чтения из § 21.7 действует.

Из него следует другое: у слова «исчез» есть точное вещественное значение, и оно не то, которое ему обычно приписывают.

23.2. Что происходит на самом деле

Разберём медленно.

Кристалл — это порядок, собранный из повторяющихся связей: об этом была двадцать первая глава.

Каждая частица в нём удерживается на своём месте не одной силой, а совокупностью притяжений от соседей.

Чтобы вырвать одну частицу из решётки, надо разорвать все эти связи разом.

Просто так это не делается: порядок держится, и держится крепко.

Теперь добавим воду.

Вода — не пустое пространство, в которое можно упасть.

Её молекулы имеют разделённый заряд: с одной стороны чуть плюс, с другой чуть минус.

Поэтому вода **притягивается** к заряженным частицам вещества — и притягивается сильно.

И вот на поверхности кристалла начинается соревнование.

С одной стороны — решётка, которая держит частицу на месте.

С другой — вода, которая предлагает ей другое удержание: не одно место в строю, а плотную обойму молекул вокруг.

Если второе выгоднее первого, частица уходит с поверхности в воду.

Не «отваливается» и не «разрушается» — **переходит из одного способа удержания в другой**.

🔑 Вот это и есть растворение, сказанное точно.

Не разрушение вещества, а **смена того, кем оно удерживается**.

В кристалле частицу держали соседи по решётке.

В растворе её держит вода.

Само вещество при этом цело настолько, что вернуть его в прежнее состояние можно без потерь.

📌 И сразу — деталь, которая переворачивает картину.

Растворение идёт **не по всей поверхности одинаково**.

Оно начинается там, где решётка уже несовершенна: на ступеньках роста, на выходах дефектов, на рёбрах и углах, где у частицы меньше соседей и держат её слабее.

Ровная гладкая грань сопротивляется дольше всех.

Мы это уже проходили в главе об откате: разбор всегда идёт с тех мест, где было слабее собрано.

Здесь тот же закон, только видимый глазом: положи кристалл в воду и смотри, как первыми скругляются углы.

23.3. Стакан холодеет

Теперь самая красивая проверка во всей главе, и её можно сделать дома.

Возьми стакан воды комнатной температуры.

Опусти в него горсть таких кристаллов и размешай.

Через минуту тронь стенку ладонью.

Стакан холодный.

Не «кажется прохладным» — заметно, ощутимо холоднее, чем был.

Никакого чуда здесь нет, и в этом-то вся ценность.

Чтобы разобрать порядок, нужна энергия.

Связи в решётке не расходятся сами по себе — их надо чем-то разорвать.

Часть этой платы даёт вода, обнимая освободившиеся частицы: это возвращает энергию.

Но у некоторых веществ разбор стоит больше, чем возвращает объятие.

И тогда недостающее забирается **из среды** — из воды в стакане, из стенок, из твоей ладони.

Поэтому стакан холодеет.

📌 Тепло никуда не делось: оно ушло в разборку строя.

Останови взгляд здесь, потому что это первая глава книги, где всё сходится в одну точку.

Первая глава говорила: **порядок стоит энергии**.

Всё, что стоит ровно, всё, что держит форму, оплачивается расходом, и как только платить перестают — форма плывёт.

Здесь мы видим вторую половину того же закона.

Разбор порядка тоже стоит энергии.

Не только держать строй дорого — выходить из строя тоже дорого.

Перестройка не бесплатна ни с какой стороны: платят и за то, чтобы стоять, и за то, чтобы разойтись.

🔑 И отсюда следует вещь, которую редко говорят вслух.

Если человек в разгар перестройки чувствует, что у него меньше сил, чем обычно, — это не признак того, что он слабее, чем был.

Это признак того, что идёт работа, у которой есть цена.

⛔ Книга не утверждает, что усталость и разбор решётки — одно и то же явление. Это разные вещи в разных мирах.

Она говорит проверяемое: **процессы, в которых старая структура расходится, потребляют энергию, а не высвобождают её**.

И ждать, что перестройка пойдёт «на подъёме», — значит ждать неправильного.

23.4. Приливная зона

Теперь о месте, где всё это происходит.

Не в кристалле. И не в воде.

На границе между ними.

Представь берег моря во время отлива.

Есть море — оно живёт по своим законам.

Есть суша — она живёт по своим.

А между ними тянется полоса, которую дважды в сутки заливает и дважды в сутки открывает.

Она не море и не суша.

Она попеременно и то и другое.

Спроси любого, кто изучал берег: где там больше всего жизни?

Не в открытой воде.

И не на сухом песке выше линии прилива.

В этой полосе.

Там плотность жизни выше, чем по обе стороны от неё, — потому что там идёт обмен.

Дважды в сутки приходит новое, дважды в сутки уходит отработанное.

Условия там самые тяжёлые и самые богатые одновременно.

🔑 Граница между кристаллом и водой устроена так же.

Это не линия, у которой нет толщины.

Это **слой** — тонкий, но вполне реальный, в несколько молекул толщиной.

В нём вода уже не такая, как в глубине стакана: рядом с упорядоченной поверхностью её молекулы разворачиваются, выстраиваются, встают слоями.

И вещество там уже не совсем кристалл: его частицы наполовину вышли из строя, но ещё не ушли в свободное плавание.

Всё, что вообще происходит при растворении, происходит **в этом слое**.

Глубина стакана в процессе не участвует — она только принимает результат.

📌 И тот же закон работает в обратную сторону.

Когда из раствора растёт кристалл, он тоже растёт не «в воде вообще».

Он растёт в том же самом пограничном слое, где частицы находят своё место у поверхности и встают в строй.

Одно и то же место, один и тот же слой, два противоположных направления.

🔴 Разница между «растворяется» и «растёт» — не в веществе и не в воде.

Она в том, **что происходит на границе**.

Чуть теплее или чуть холоднее, чуть плотнее раствор или чуть жиже, есть обмен или его нет, — и процесс идёт в другую сторону.

Тот же кристалл. Та же вода. Ничего не заменили.

Изменили условия у границы.

23.5. Растворилось не значит исчезло

Здесь стоит главный различитель этой главы, и он останется с читателем до конца книги.

РАСТВОРИЛОСЬ ⊥ ИСЧЕЗЛО.

Проверка простая, и в лаборатории она делается ежедневно.

Раствор, в котором «ничего нет», поставь в тёплое сухое место и оставь.

Вода уходит.

По мере её ухода оставшимся частицам становится тесно, наступает момент, когда воде больше нечего удерживать, — и вещество начинает собираться.

Через какое-то время на дне лежат кристаллы.

С теми же гранями. С теми же углами. Того же вещества.

🔑 Значит, растворение обратимо.

Это не гибель структуры, а её **временный разбор**.

Порядок ушёл не в никуда: он ушёл в **возможность**.

Пока частицы разведены водой, порядка нет — но всё, из чего он складывается, на месте и готово встать обратно, как только условия это позволят.

⛔ И тут же — честная оговорка, без которой абзац выше стал бы враньём.

Вещество не «помнит», что было кристаллом.

Собравшись заново, оно ничего не воспроизводит из прошлой жизни: ни размера, ни трещин, ни истории.

Форму задаёт не память — форму задаёт **способ, которым эти частицы вообще могут соединяться**, и он у них один.

Я говорил об этом в главе о наследии: полосы роста при перекристаллизации не воспроизводятся, а решётка воспроизводится всегда.

📌 Возвращается закон, а не биография.

И вот теперь можно сказать то, ради чего глава писалась.

Когда человек говорит «я рассыпался», он почти всегда имеет в виду одно из двух, не различая их.

Первое: **я потерял форму** — привычный порядок, в котором всё стояло по местам.

Второе: **меня больше нет**.

Это разные утверждения, и второе почти никогда не бывает правдой.

Растворённое вещество не перестаёт быть собой. Оно перестаёт держать форму.

⛔ Опять же: это не значит, что человек устроен как раствор, и книга этого не утверждает.

Это значит, что у самого страшного слова есть значение, при котором ничего не потеряно, — и стоит хотя бы проверить, не это ли значение подходит.

23.6. Одетый ион

Ещё одно место, которое обычно проскакивают.

Мы привыкли думать, что в растворе частицы вещества плавают сами по себе, как рыбы.

Ничего подобного.

В воде **не бывает голых частиц**.

Каждая мгновенно одевается в оболочку из молекул воды, развёрнутых к ней нужной стороной.

Эта одежда — не украшение и не случайность: именно она удерживает частицу и не даёт ей вернуться в решётку.

🔑 И вот интересное.

Толщина и прочность этой одежды у разных частиц **разная**, и это измеряется.

Вокруг одних молекулы воды меняются непрерывно: пришла, постояла ничтожную долю мгновения, ушла, на её место встала следующая.

В обычной воде вообще всё меняется с невообразимой скоростью — связи между её молекулами живут триллионные доли секунды и рвутся сами собой, без всякой причины.

Вода — это не тихое озеро. Это непрерывная толчея, в которой ничто не держится дольше мгновения.

И на фоне этой толчеи есть частицы, вокруг которых ближний слой воды держится **несравнимо дольше**.

Не мгновение, а долго по здешним меркам: настолько долго, что этот узел можно рассматривать как самостоятельную устойчивую вещь.

📌 В мире, где всё живёт триллионные доли секунды, устойчивость длиной в секунду — почти вечность.

Вот почему разговор о воде вокруг вещества — не поэзия.

Вода у частицы бывает организована, и организована по-разному, и это разница измеримая, а не воображаемая.

🔴 И вот где проходит граница, за которую эта книга не заходит: организованная вода **всегда организована чем-то**.

Уберите то, что её организует, — и через мгновение останется обычная толчея.

Об этом — следующий раздел, и он в главе самый строгий.

23.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Это третий по строгости раздел части VI, и он написан по правилу § 21.7 и § 22.7.

Здесь придётся назвать вслух самое ходовое утверждение в этой области — и сказать, как книга к нему относится.

🟢 **Что установлено.**

Установлено, что растворение — обратимый процесс: вещество разбирается на составляющие и собирается обратно при возвращении условий.

Установлено, что растворение сопровождается тепловым эффектом, и у ряда веществ раствор при этом охлаждается: разбор порядка забирает энергию.

Установлено, что частицы в растворе окружены оболочками из молекул воды и что прочность этих оболочек у разных частиц различна.

Установлено, что у поверхности твёрдого тела вода организована иначе, чем в глубине объёма: это несколько молекулярных слоёв, и они наблюдаемы приборами.

Установлено, что скорость растворения определяется в основном условиями у границы, а не «силой» вещества.

Это не гипотезы книги. Это учебник и производственная практика.

⏳ **Чего не знает никто — и о чём эта книга поэтому не говорит.**

Теперь прямо, без дипломатии.

Существует распространённое утверждение, что вода **сама по себе** сохраняет порядок после того, как вещество, задавшее этот порядок, из неё удалено.

Обычно это называют памятью воды.

⛔ Эта книга такого утверждения не делает и на него не опирается — ни в одной главе, ни в одном месте.

И скажу почему, потому что отказ без объяснения выглядит как трусость.

Порядок в жидкости, как показано в главе о среде, **живёт при поверхности**.

Он держится тем, что его держит: упорядоченной подложкой, границей, самим присутствием твёрдого тела.

Пока источник порядка есть — строй у поверхности наблюдаем и измерим.

Убрали источник — и через ничтожные доли секунды на его месте обычная толчея, потому что связи в воде столько и живут.

📌 Камертон работает, пока звучит. Это было сказано в пятой главе и остаётся в силе.

🔴 Отсюда важное следствие, ради которого и стоит вся часть VI.

Именно потому, что жидкость не держит порядок сама, носителем порядка является **твёрдое тело**.

Кристалл — не «более сильная вода». Кристалл — то, что вообще способно держать строй без непрерывной подпитки.

Отказ от памяти воды не ослабляет разговор о веществе. Он **объясняет, зачем вещество нужно**.

📌 И честная третья графа.

Неизвестно, что происходит с водной подсистемой такого вещества в живой среде — там, где вокруг не стакан, а сложнейшая смесь, битком набитая поверхностями.

Неизвестно, сохраняются ли там пограничные слои дольше, чем в чистой воде, и если да — насколько.

⛔ Измерений на этот счёт у книги нет, а раз нет — нет и утверждений, ни в утвердительной форме, ни в отрицательной.

Это открытый вопрос, а не умолчание, и он назван открытым.

🔴 Правило чтения из прошлых глав работает здесь в полную силу.

Каждый раз, встречая утверждение о воде, спрашивай: это про **измеренный слой у поверхности** — или про **свойство жидкости самой по себе**?

Первое книга говорит открыто.

Второго не говорит нигде.

23.8. Насыщенный слой

Теперь то, что я считаю практически самым полезным в этой главе.

Спроси, отчего одно вещество расходится в воде мгновенно, а другое лежит часами и почти не убывает.

Обычный ответ: «оно хуже растворяется, оно крепче».

Ответ неверный.

Смотри, что происходит у поверхности.

Частицы уходят с грани в воду и остаются рядом — прямо в том самом пограничном слое.

Их там становится всё больше.

Слой у поверхности насыщается.

И наступает момент, когда в этом слое вещества уже столько, сколько вода может удержать.

Дальше растворение **останавливается**.

🔑 Обрати внимание на то, что здесь произошло.

Кристалл не кончился.

Вода в стакане не кончилась: в паре сантиметров от поверхности она почти чистая и готова принять сколько угодно.

Процесс встал не от нехватки ресурса.

Он встал потому, что **у самой границы образовался слой, который больше ничего не принимает**, и через него ниче-

го не проходит.

Теперь размешай.

Одно движение ложкой — насыщенный слой сносится, к поверхности приходит свежая вода, растворение возобновляется на полной скорости.

Ничего не добавили. Ничего не подогрели. Не приложили никакой силы к самому кристаллу.

Обеспечили обмен у границы.

📌 И вот почему это стоит запомнить.

В производстве скорость таких процессов определяется в первую очередь **перемешиванием**, а уже потом всем остальным.

Можно поднять температуру, можно измельчить вещество, можно ждать сутками.

Но если у границы нет обмена, всё это даёт мало.

🔴 А теперь перенос — по правилу § 21.7, то есть **закон, а не механизм**.

Бывают остановки от нехватки ресурса: сил нет, времени нет, здоровья нет.

А бывают остановки другого рода: ресурс есть, и его сколько угодно, но человек сидит **в собственном насыщенном слое**.

Вокруг те же разговоры, те же комнаты, те же три темы, тот же круг лиц, та же лента.

Всё это давно насыщено им, а он насыщен этим, и обмена между ними больше не происходит.

⛔ Из физики раствора не следует, как устроен человек, и книга этого не выводит.

Но вопрос из неё следует хороший: **у меня кончился ресурс — или у меня встал обмен на границе?**

Потому что средства тут прямо противоположные.

В первом случае нужно восполнять.

Во втором — **перемешивать**, и никакое восполнение не поможет, пока стоит слой.

📌 И заметь, чего в этом ответе нет.

Нет усилия, приложенного к себе.

Кристалл не растворяют, нажимая на него сильнее. Нажим не ускорит ничего — ускорит движение среды.

23.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что дальше идёт то, чем я занимался тридцать лет.

Есть закон, который я считаю самым недооценённым во всей химии.

Порядок не передаётся из рук в руки. Порядок задаётся условиями у границы.

Ни одно превращение не начинается с того, что кто-то принёс структуру и вставил её в вещество.

Оно начинается с того, что на границе двух фаз создали условия, при которых частицы **сами** встают определённым образом.

Это единственный известный мне способ, которым в мире появляется новый порядок, и других я за тридцать лет не встретил.

Отсюда всё, что я делал с растворами.

Меня интересовала не вода как таковая — воды у нас у всех одинаково.

Меня интересовало, **что стоит у неё на границе** и как долго это держится.

Растворы я мерил не для того, чтобы объявить воду особенной.

Я мерил их, чтобы понять, остаётся ли в системе хоть что-то, когда твёрдого тела в ней уже нет.

🔑 Что я могу сказать честно.

В обычной воде порядок без источника не держится — это видно и это скучно.

Но вода в живой среде — не обычная вода.

Там на каждый кубический миллиметр приходится колоссальная площадь поверхностей: мембраны, белки, волокна, оболочки.

В такой среде свободной воды почти нет — почти вся она у чьей-нибудь границы.

📌 То есть среда, в которую попадает вещество, сама по себе состоит в основном из пограничных слоёв.

И вот вопрос, на котором я остановлюсь, потому что дальше начинается то, чего я не знаю.

Если строй у поверхности задаётся тем, что стоит на границе, — а вся живая среда есть сплошная граница, —

то что в ней задаёт строй, когда туда приходит вещество, которое само наполовину состоит из воды?

⛔ Ответа у меня нет.

Есть измерения по веществу и растворам, они названы в § 23.7.

Есть наблюдения, которые к измерениям не относятся и доказательством не являются.

А между первым и вторым — пустое место, где должен стоять механизм, и я не буду делать вид, что он у меня есть.

📌 Тридцать лет работы дали мне не ответ на этот вопрос, а право задавать его точно.

23.10. Два русла

Теперь то, что происходит с человеком, — и здесь книга обязана назвать оба сценария, а не один.

Когда старая структура начинает расходиться, это бывает по-разному, и разница не в том, кто сильнее.

Первое русло: разбор идёт ровно.

Форма отпускается по частям, и на месте каждой отпущенной части появляется свобода, а не пустота.

Человек замечает, что ему стало проще: меньше держит, меньше объясняет, меньше следит за тем, чтобы всё стояло по местам.

Ощущение — не потери, а **высвобождения**: перестал платить за содержание того, чем давно не пользуешься.

Так бывает, когда система была ресурсной и старый строй держался скорее по привычке, чем из нужды.

Второе русло: разбор идёт трудно.

Формы уже нет, а новой ещё нет, и это состояние — самое неприятное из всех, о которых говорит эта книга.

Оно ощущается как густота, как отсутствие опоры, как «я не понимаю, кто я сейчас».

И это ровно то, что физика описывает буквально: **разбор порядка забирает энергию из среды**.

Стакан холодеет — помнишь?

Так бывает, когда старая структура несла много и держалась не по привычке, а по необходимости.

🔴 И обязательная вещь, которую нельзя пропустить.

Ни одно из двух русел не является более правильным.

Ни одно не является признаком того, что человек сделал что-то верно или неверно.

⛔ Книга не обещает лёгкости и не назначает тяжести.

Она говорит: оба состояния описаны, у обоих есть устройство, и ни одно не значит, что всё пошло не так.

23.11. Факт и история

Вернёмся к инструменту, который держит всю книгу.

Факт — то, что произошло.

История — то, что мы об этом рассказали.

Событие: форма распалась.

История первая: «я разрушился».

История вторая: «я разбираюсь».

Событие одно. Историй две. И они ведут в разные стороны, потому что из них следуют разные действия.

📌 Теперь дам различитель, который к этой главе подходит точнее прочих.

Спроси себя: **то, что распалось, — это я или это конструкция, в которой я стоял?**

Работа, в которой ты держался. Роль, которую ты исполнял. Порядок дня, к которому всё было привязано. Отношения, в которых всё стояло по местам.

Когда рушится конструкция, ощущение — точь-в-точь как будто рушишься ты.

Различить это в первый момент невозможно, и требовать этого от себя не надо.

Но потом различить можно — и обычно оказывается, что распалось не вещество, а форма.

🔴 И третья вещь, самая нужная, — про наблюдения.

Всё, что человек замечает в себе в такой период, **не является доказательством**, и я говорю это спокойно, а не из осторожности.

Стало легче — не доказывает.

Стало тяжелее — тоже не доказывает.

Совпало по времени с чем угодно — не доказывает ничего в особенности: совпадения по времени случаются постоянно и в обе стороны.

📌 Различитель здесь тот же, что в прошлой главе, и он простой.

«У меня произошло» ⊥ «это сделало то-то».

Первое — наблюдение, и оно твоё, его никто не отнимет.

Второе — утверждение о причине, и оно требует совсем другого аппарата: контроля, повторения, чужих рук.

🔑 Мера, которая надёжнее самочувствия, названа в главе двадцатой и работает здесь: не «стало ли лучше», а **что перестало повторяться**.

Самочувствие качается само по себе. Петли — нет.

23.12. Кто раскрашивает

Событие: старое перестало держаться.

Само по себе оно не хорошее и не плохое — окраску даёт наблюдатель.

Окраска первая: «я теряю себя».

Тогда каждый признак разбора читается как ущерб, и включается единственное знакомое действие: держать.

Держать форму, держать лицо, держать распорядок, держать связи, которые уже не держатся сами.

Расход растёт вдвое: перестройка идёт своим ходом, и сверху на неё ложится плата за удержание того, что расходится.

Окраска вторая: «я расхожусь в среду, и это стадия».

Тогда те же самые признаки читаются как ход процесса.

Форма отпускается — значит, идёт разбор.

Опоры нет — значит, старой опоры больше нет, а новая ещё не встала.

Расход остаётся один: сам процесс. Плата за сопротивление ему исчезает.

🔴 И честная граница, без которой эта мысль превращается в благоглупость.

Окраска не отменяет физики.

Разбор порядка стоит энергии при любой окраске, и от того, как ты назовёшь происходящее, стакан теплее не станет.

⛔ Книга не утверждает, что правильная мысль отменяет процесс.

Она говорит проверяемое: **оценка события меняет то, как событие переживается, и меняет расход**.

Из двух статей расхода — процесс и сопротивление процессу — вторая единственная, на которую человек может повлиять напрямую.

📌 И выбор окраски делается **после** различения факта и истории, а не вместо него.

23.13. Хватка: держаться за форму

У каждой главы своя хватка — то, за что человек цепляется именно в этом месте.

Здесь она видна отчётливее, чем где-либо.

Человек держится за форму, из которой уже вышел.

Он продолжает вести себя как прежний.

Продолжает быть тем, кем был удобен.

Продолжает исполнять роль, которая уже не соответствует ничему внутри, — просто потому, что она узнаваема, а всё остальное нет.

Мотив честный и понятный: если форма распалась, а другой нет, то держаться за старую — единственный известный способ не рассыпаться совсем.

🔑 А теперь посмотри, что делает вещество.

Кристалл в воде **не держит грани**.

Он не пытается сохранить форму, когда условия перестали её поддерживать.

И именно поэтому он способен собраться заново, когда условия вернутся, — целым и без изъянов.

📌 То, что цепляется за форму при сменившихся условиях, не сохраняется. Оно **трескается**.

Напряжение накапливается там, где старое держат силой в среде, которая его больше не держит.

Разжимается эта хватка не решением «отпустить всё».

Она разжимается одним различением, и оно даётся легче, чем кажется.

Что здесь я — а что здесь форма, в которой я стоял?

Форма — это распорядок, роль, набор привычных ответов, способ, которым ты себя предъявлял.

Ты — то, из чего это было собрано.

Первое действительно распадается, и его действительно жаль.

Второе никуда не девается, сколько бы раз первое ни распадалось.

🔴 Гардрейл, обязательный в этом месте.

«Отпусти форму» **не означает** отпустить обязательства, людей, которые от тебя зависят, и дела, где твоя остановка бьёт по другим.

Речь о хватке за образ себя, а не о том, чтобы перестать делать то, что делать необходимо.

⛔ Никакого «доверься процессу и ничего не делай» книга не говорит и здесь тоже не скажет.

23.14. Чего в этот период не делают

Коротко и по существу.

⛔ **Не давят на себя, чтобы ускорить.**

Нажим на кристалл не ускоряет растворения. Ускоряет обмен у границы.

Приложенное к себе усилие в такой период уходит не в скорость, а в расход.

⛔ **Не принимают решений о крупном в момент, когда формы уже нет, а новой ещё нет.**

Не потому, что человек в это время глуп.

Потому что решение, принятое из промежуточного состояния, закрепляет промежуточное состояние.

📌 Правило это, как и в предыдущих главах, не касается небезопасного: там, где есть угроза, решают сразу и не откладывают.

⛔ **Не объясняют происходящее одной причиной.**

Ни веществом, ни родом, ни средой, ни возрастом, ни звёздами.

Хорошее объяснение сужает поле. Плохое расширяет его до бесконечности и потому объясняет всё, то есть ничего.

⛔ **Не собирают новую форму раньше срока.**

Самая частая ошибка этого периода: не выдержав отсутствия формы, человек хватает первую попавшуюся.

Новую работу, новую роль, новое учение, новое имя себе.

В веществе это называется быстрым ростом — и известно, чем кончается: фронт смыкается неровно, внутрь попадают включения, кристалл получается мутным.

Собранное впопыхах приходится разбирать ещё раз.

23.15. Что делают вместо этого

Теперь то, что делают, — и здесь всё держится на одном.

Обеспечивают обмен.

Не восполняют — перемешивают.

Меняют то, что стоит у границы: разговоры, места, задачи, людей, темп, входящий поток.

Одно движение в среде делает больше, чем неделя усилий, приложенных к себе.

📌 И это не «выйти из зоны комфорта». Это буквально снять слой, который перестал принимать.

Смотрят на условия, а не на себя.

Всё, что решается в веществе, решается условиями у границы: чуть теплее, чуть плотнее, есть движение или нет.

С человеком то же самое чаще, чем принято думать: то, что выглядит как свойство характера, оказывается свойством условий.

Спроси не «что со мной не так», а **«при каких условиях я сейчас нахожусь и что из них я могу изменить»**.

Держат остаток формы, который держится сам.

В период разбора не всё расходится сразу: что-то ещё стоит, и на это можно опереться.

Сон, еда, движение, два-три обязательства, которые ты вынесешь при любом состоянии.

Это не «дисциплина» — это те грани, которые пока не растворились, и стоять на них разумно.

🔴 И главное, ради чего этот раздел стоит именно здесь.

Ты в этой истории — **не тот, кого растворяют**.

Ты тот, кто смотрит на процесс и различает его стадии.

Хозяин лаборатории — это не тот, у кого всё под контролем.

Это тот, кто ведёт запись, когда контроля нет, и знает разницу между «форма распалась» и «меня нет».

📌 Наблюдатель в этой книге появился в двенадцатой главе и никуда не делся: он остаётся в целости ровно тогда, когда всё остальное расходится.

23.16. Вектор: чем это записывать

Запись этой главы отличается от всех предыдущих, и отличается одним: **записывают границу, а не себя**.

Первая графа — **что стоит у моей границы сейчас**.

С кем говорил, где был, что читал, чем занимался, что входило и что выходило.

Не оценки, не выводы — состав входящего.

Вторая графа — **где есть обмен, а где стоит слой**.

В каких местах жизни что-то приходит и уходит.

А в каких давно одно и то же по кругу, и ни новое не входит, ни отработанное не выходит.

📌 Эта графа обычно и есть весь ответ. Она заполняется быстро и читается неприятно.

Третья графа — **что распалось: я или форма**.

По каждому «я рассыпался» — одна строка: что именно перестало держаться.

Через месяц эта колонка показывает вещь, которую иначе не увидеть: распадается почти всегда конструкция, а не человек.

Четвёртая графа — **чего стало происходить реже**.

Проверка отсутствием, введённая в двадцатой главе, здесь работает лучше самочувствия.

Самочувствие качается. То, что перестало повторяться, — не качается.

🔑 И это и есть журнал условий, о котором была прошлая глава, только теперь он ведётся не по веществу, а по себе.

О найденном камне никто не знает, при чём он вырос.

О выращенном — знают, потому что рядом лежала тетрадь.

Разница между двумя жизнями ровно та же, что между двумя камнями: не в веществе, а в том, вёл ли кто-нибудь запись условий.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Здесь борются за форму.

Не за жизнь, не за смысл, не за людей — за узнаваемый контур себя.

Человек чувствует, что края поплыли, и вкладывает всё оставшееся в то, чтобы края остались на месте.

Он говорит прежним голосом, держит прежний распорядок, отвечает прежними ответами — уже не потому, что они его, а потому, что без них непонятно, кто он.

И расход удваивается: перестройка идёт своим ходом, а сверху ложится плата за удержание того, что всё равно расходится.

Что происходит, если не бороться.

Освободившееся уходит в одно место — на **обмен у границы**.

Появляются силы посмотреть, что вокруг тебя стоит и что давно ничего не приносит.

Появляется способность различить, что распалось: ты или конструкция, в которой ты стоял.

Появляется терпение не собирать новую форму раньше времени — а это в таком периоде единственное, что действительно определяет качество результата.

Разжатие здесь не означает «ничего не делать».

Оно означает перестать прикладывать усилие туда, где усилие ничего не решает.

К кристаллу нельзя приложить силу так, чтобы он растворился быстрее.

Зато можно размешать воду — и всё пойдёт.

📌 Разница между этими двумя действиями и есть содержание всей практики этой главы.

Вопрос исследователя:

У меня сейчас кончился ресурс — или у меня встал обмен на границе?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Растворение — первая операция алхимии, и она стоит первой не случайно.

Solve et coagula. Раствори и собери.

Именно в таком порядке, и обратный порядок невозможен: нельзя собрать то, что не было разобрано.

Старые тексты называли растворение началом Работы, а не её потерей.

Вещество опускали в воду не для того, чтобы избавиться от него, а для того, чтобы оно перестало держать прежнюю форму и стало способно принять другую.

Тот, кто видел в этом только исчезновение, работу останавливал.

Тот, кто дожидался второй половины, получал результат.

📌 Дословно повторять здесь нечего: в лаборатории это ровно то, что описано в главе.

Разбор идёт с ослабленных мест. Он забирает тепло. Он обратим. Он останавливается там, где нет обмена.

И одно наблюдение напоследок, которое стоит всей алхимической традиции.

Между «растворы» и «собери» есть промежуток, у которого нет своего имени.

Ни старой формы, ни новой.

Алхимики этот промежуток не сокращали и не боялись — они его **выдерживали**.

Вся работа делалась там.

Итак, граница разобрана.

Растворение — не гибель, а смена того, кем вещество удерживается.

Разбор порядка стоит энергии так же, как его сборка.

Всё решается в тонком слое у границы, а не в глубине.

И останавливается процесс не там, где кончились силы, а там, где кончился обмен.

В этой главе было сказано и то, чего книга **не** утверждает.

Прямо, с объяснением, без вежливого молчания.

И на этом месте у внимательного читателя появляется законное раздражение.

Кто, собственно, решает, что считается измеренным?

Сколько повторений нужно, чтобы совпадение перестало быть совпадением?

Чем доказательство отличается от очень убедительного рассказа — если убедительный рассказ иногда звучит куда стройнее?

И самое главное.

Что делать человеку, у которого есть свой опыт — и нет никакого доказательства?

Известно, что растворение — не гибель, а смена того, кем вещество удерживается.

Известно, что разбор порядка забирает энергию, что всё решается в тонком слое у границы и что процесс встаёт там, где нет обмена.

Названо прямо, чего книга не утверждает о воде и почему.

И вот здесь, на этом самом месте, читатель вправе задать вопрос, который я откладывал три главы подряд.

Хорошо: это измерено, то наблюдалось, а вон то неизвестно.

А кто решает, что считается измеренным?

Сколько раз должно повториться, чтобы это перестало быть совпадением.

Чем отличается доказательство от очень убедительного рассказа.

И что делать человеку, у которого есть свой личный опыт, а доказательства нет.

Этому отдана следующая глава — последняя в части о веществе.

ГЛАВА 24 · ГРАНИЦА МЕЖДУ ГИПОТЕЗОЙ И ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ

Человек рассказывает то, что с ним было.

Рассказывает точно: что происходило, в каком порядке, чем кончилось.

Он не преувеличивает и ничего не придумывает.

Он говорит о том, чему был единственным свидетелем и единственным местом действия.

И слышит в ответ короткую фразу, после которой разговор обычно заканчивается.

«Это ничего не доказывает».

Дальше бывает два хода, и оба плохие.

Первый — замолчать.

Решить, что твой опыт второго сорта, спрятать его и больше не выносить наружу.

Второй — начать доказывать громче.

Приводить всё новые случаи, повышать голос, искать слова покрупнее, притаскивать чужие термины, которые звучат солиднее твоего простого «со мной было так».

Первый ход стоит человеку самого ценного, что у него есть.

Второй не убеждает никого, а самому человеку обходится дороже всего: он начинает защищать не то, что видел, а то, что успел объявить.

Эта глава — о третьем ходе.

О том, чтобы понять, **как устроено то самое доказательство**, которым тебя останавливают.

Не для того, чтобы победить в споре.

Для того, чтобы перестать в нём участвовать — и заниматься своим делом с открытыми глазами.

24.1. Четыре вопроса, оставшиеся от прошлой главы

Три главы подряд эта часть книги делала одну и ту же вещь и делала её нарочито.

Она проводила границу.

В двадцать первой главе было сказано, что язык вещества переносится на человека **законом, а не механизмом**, и что решёток, частот и чисел человека книга не называет, потому что их не существует.

В двадцать второй предмет был назван по имени и разложен на три графы: что измерено, что наблюдалось, что неизвестно.

В двадцать третьей было названо вслух и отклонено утверждение, которого от книги такого рода обычно ждут, — и объяснено, почему отклонено.

Каждый раз граница проводилась **на своём материале**.

Ни разу не разбиралась сама.

Так было сделано сознательно, и вот по какой причине.

Спор о доказательности — самый прожорливый спор из существующих.

Если впустить его в главу о геометрии, он съест геометрию.

Если впустить в главу о веществе, читатель выйдет из неё, не узнав ничего о веществе, зато с чужим раздражением внутри.

Поэтому весь спор был отложен и собран в одно место.

Мы в этом месте.

Прошлая глава кончилась четырьмя вопросами, и они здесь не риторические.

Кто решает, что считается измеренным.

Сколько повторений отменяют совпадение.

Чем доказательство отличается от очень убедительного рассказа.

Что делать человеку, у которого есть личный опыт и нет доказательства.

Первые три — вопросы устройства.

Четвёртый — вопрос жизни, и ради него написана вся глава.

📌 Три первых нужны только затем, чтобы четвёртый получил честный ответ, а не утешение.

24.2. Что вообще называют доказательством

Начнём с того, что обычно понимают неправильно, — и понимают неправильно все стороны сразу.

Слово «доказательство» звучит так, будто это **очень сильное знание**.

Знание высшего сорта. Знание с большой буквы. То, что знаешь наверняка, в отличие от того, что просто знаешь.

Это не так.

🔑 **Доказательство — не более сильное знание. Это знание, которое передаётся.**

Разница огромная, и почти весь спор о личном опыте держится на том, что её не видят.

Ты знаешь, что вчера у тебя болела голова.

Ты знаешь это абсолютно.

Тут нет ни малейшего сомнения, никакой прибор не добавит тебе уверенности, и никакой скептик не поколеблет её ни на волос.

По силе это знание — предельное.

И оно **не передаётся**.

Другой человек не может его получить.

Он может тебе поверить — это другое действие, оно называется доверием и работает по другим законам.

Он может у тебя спросить и записать твой ответ — тогда у него появится не твоя боль, а **сведение о том, что ты сказал**.

Но самого знания у него не будет никогда.

Вот на этом месте и стоит граница.

Всё, что придумано и называется научным методом, — это не способ знать сильнее.

Это **способ сделать знание переносимым**.

Переносимым между людьми, между лабораториями, между странами, между поколениями.

Чтобы то, что увидел один, мог увидеть другой — не поверив первому на слово, а повторив.

📌 Отсюда сразу следует то, что редко говорят вслух.

Требование доказательства **не является оценкой человека**.

Оно не значит «ты лжёшь» и не значит «то, что с тобой было, не было».

Оно значит одно: *«я не могу взять твоё знание себе тем способом, каким ты его получил»*.

И это правда.

Никто не может.

🔑 Отсюда же и главный различитель этой главы, который дальше работает в каждом разделе:

знание, которое у меня ⊥ знание, которое передаётся.

Не «настоящее ⊥ ненастоящее».

Не «сильное ⊥ слабое».

Твоё ⊥ переносимое.

Это две разные вещи по природе, а не по качеству.

И то, что первое не превращается во второе само собой, — не изъян первого.

24.3. Поверка

Возьми обыкновенные весы.

Магазинные, кухонные, любые.

Почему им верят?

Обычный ответ: потому что они точные.

Но откуда известно, что они точные?

Ведь единственное, чем можно проверить весы, — это другие весы.

Ответ на этот вопрос — целая конструкция, и она красивая.

У весов есть **поверка**.

Их сравнили с гирей, вес которой известен.

Ту гирю сравнили с другой гирей, более точной.

Ту — с эталоном, который хранится в определённом месте и сам сверяется с эталоном ещё более высокого порядка.

И так — до вершины цепочки, где стоит определение самой единицы.

🔑 Весы показывают вес не потому, что они честные.

А потому, что от них к эталону идёт цепочка сравнений, и её может пройти обратно кто угодно.

Вот это и есть ответ на первый вопрос прошлой главы.

Кто решает, что считается измеренным?

Никто.

Не человек, не совет, не собрание уважаемых людей.

Решает **возможность пройти цепочку обратно**.

Измеренным считается то, для чего можно предъявить: чем измеряли, с чем сравнивали, при каких условиях, и что получится, если это повторит другой.

📌 Поэтому в разговоре об измерении так много скучных вещей: приборы, условия, поправки, контрольные точки.

Это не бюрократия и не занудство.

Это и есть та самая цепочка. Каждое звено кто-то должен иметь возможность проверить.

Теперь самое важное, и это работает уже не про весы.

У человеческого опыта такой цепочки нет.

Не потому, что человек хуже весов.

А потому, что **прибор существует в одном экземпляре, эталона для него не изготовлено, и предыдущего состояния этого прибора уже нет** — оно прошло вместе с днём.

Ты не можешь взвесить себя вчерашнего.

Не можешь поставить рядом себя без произошедшего и себя с произошедшим.

Не можешь повторить условия, потому что вторая попытка идёт уже после первой, и это другие условия.

🔴 Это ограничение не преодолевается ни честностью, ни внимательностью, ни объёмом записей.

Оно устроено так же жёстко, как то, что нельзя дважды войти в одну и ту же воду.

📌 И отсюда следует вывод, ради которого стоит весь этот раздел.

Когда человеку говорят «твой опыт не доказательство», ему сообщают **не о нём**.

Ему сообщают о свойстве прибора, которым он является.

Прибор единственный, эталона нет, переповерка невозможна.

Это не приговор наблюдению.

Это описание того, что с этим наблюдением можно делать дальше, а чего нельзя.

24.4. Гипотеза — это не слабое место

Второе слово из названия главы понимают ещё хуже первого.

«Гипотеза» в обычной речи звучит извиняющимся тоном.

Так говорят, когда не уверены. «Это пока только гипотеза». «У меня есть гипотеза, но я не настаиваю».

Слово стало синонимом слова «догадка», а догадка — синонимом слова «слабо».

В работе это слово значит совершенно другое.

🔑 **Гипотеза — это утверждение, для которого назван способ его опровергнуть.**

Не «неуверенное утверждение».

Не «утверждение без доказательств».

Утверждение, про которое известно, что именно должно случиться, чтобы оно оказалось неверным.

Проверим это на паре примеров, и разница станет физически ощутимой.

«Если охладить этот раствор ниже такой-то точки, вещество начнёт выпадать в осадок».

Это гипотеза.

Ясно, что её опровергает: охладили — не выпало.

Одного такого случая, если он воспроизводится, достаточно, чтобы утверждение рухнуло.

«Всё в мире связано со всем».

Это не гипотеза.

Не потому, что это глупость, — может быть, это и правда.

А потому, что **нет ничего, что могло бы это опровергнуть**.

Что бы ни случилось, оно подойдёт.

📌 Утверждение, которое подходит ко всему, не говорит ни о чём.

Оно ничего не запрещает.

🔑 Вот это и есть главная мера, и она гораздо практичнее, чем кажется.

Хорошее утверждение о мире всегда что-нибудь запрещает.

Оно говорит: вот этого не случится.

И тем самым подставляется под удар.

Чем больше утверждение запрещает, тем оно сильнее — и тем легче его убить.

Это одно и то же свойство, с двух сторон.

Отсюда вопрос, который стоит того, чтобы носить его с собой всю оставшуюся жизнь.

«Что должно было бы произойти, чтобы я признал, что ошибаюсь?»

Задай его себе по любому своему убеждению.

По важному, по личному, по тому, которым дорожишь.

Если ответ находится — у тебя убеждение, с которым можно работать.

Оно живое. Оно может уточниться, окрепнуть, измениться.

Если ответа нет — это тоже нормально, и это не позор.

Просто ты держишь в руках не знание о мире.

Ты держишь **позицию**, а позиция проверяется не опытом, а тем, как с ней живётся.

📌 Беда начинается только в одном случае: когда позицию выдают за знание о мире, а на просьбу назвать способ проверки отвечают обидой.

🔴 И здесь надо сказать прямо одну вещь про эту книгу.

В ней есть и то и другое, и они не перемешаны случайно.

Там, где книга говорит о веществе, у неё есть цепочка: приборы, повторы, условия.

Там, где книга переносит закон вещества на жизнь человека, она **не утверждает механизм** — она предлагает различитель и говорит об этом каждый раз.

Там, где не знает, — говорит «неизвестно» и не заполняет пустоту красивым словом.

Это не скромность и не осторожность.

Это единственный способ, при котором через десять лет книгу не придётся переписывать целиком.

24.5. Совпадение, и сколько его отменяет

Второй вопрос прошлой главы был про число.

Сколько повторений отменяют совпадение?

Ответ придётся дать в два хода, потому что честный ответ на первый ход выглядит обидно.

Первый ход.

Совпадения обязаны случаться.

Не «бывают», а именно **обязаны** — это следствие устройства случайности, а не невезение и не мистика.

Если событие редкое, но возможностей у него много, оно произойдёт.

Причём произойдёт эффектно: редкие события, когда случаются, выглядят как знак — именно потому, что редкие.

📌 Человек, которому один раз приснилось то, что потом произошло, запомнит это на всю жизнь.

Тысячи снов, которые не сбылись, он не запомнит вообще.

Не из хитрости — просто несбывшийся сон не за что зацепить.

Так работает не чья-то глупость.

Так работает память: она хранит то, у чего есть форма, а у несбывшегося формы нет.

🔑 Именно поэтому в девятнадцатой главе было сказано, что значительная часть родовых сюжетов — **узор, увиденный в шуме**.

Шум устроен так, что в нём всегда есть узоры. Их не надо туда класть.

Второй ход, и он важнее первого.

Из того, что совпадения обязаны случаться, **не следует**, что всё совпадения.

Это подмена, которой пользуются так же часто, как и обратной.

Одни говорят: «совпало — значит связано». Другие: «совпадений хватает — значит и это совпадение».

Оба утверждения одинаково пусты, потому что оба высказаны **до всякой проверки**.

Теперь, собственно, про число.

🔴 Никакого числа нет.

Нет количества повторений, после которого совпадение автоматически становится связью.

Ни трёх, ни семи, ни ста.

Тот, кто называет такое число, называет его от себя.

Но кое-что вместо числа есть, и оно работает гораздо лучше.

🔑 **Предсказано ⊥ объяснено после.**

Разница между этими двумя вещами — самая большая разница во всей главе.

Объяснить задним числом можно **что угодно**.

Это не преувеличение: человеческий ум специально устроен так, чтобы задним числом всё сходилось.

Он соединяет концы, достраивает недостающее, выбрасывает неудобное — и делает это молча, не спрашивая

разрешения.

Поэтому объяснение после события стоит почти ничего.

Не потому, что оно всегда ложно, — а потому, что оно **никогда не могло бы не получиться**.

Предсказание до события стоит дорого.

Потому что оно может не сбыться, и это будет видно.

Оно подставляется — ровно как гипотеза из прошлого раздела.

📌 Одно записанное заранее ожидание, которое сбылось, весит больше, чем двадцать блестящих объяснений задним числом.

И одно записанное заранее ожидание, которое **не** сбылось, — это самое ценное, что вообще может произойти с наблюдателем.

Оно единственное, что способно тебя чему-то научить.

🔴 И здесь, чтобы не пропустить, повторим то, что уже стояло в двадцать второй и двадцать третьей главах, — теперь как правило, а не как оговорка.

Стало легче — само по себе не связывает.

Стало тяжелее — само по себе не связывает.

Совпало по времени — само по себе не связывает.

Связывает другое: **что перестало повторяться**.

Самочувствие качается само по себе, у него своя погода.

А петля, которая раньше замыкалась каждый месяц и вот уже полгода не замыкается, — не качается.

Её отсутствие видно и в хороший день, и в плохой.

📌 Это проверка отсутствием из двадцатой главы, и в разговоре о доказательности она оказывается самым надёжным личным инструментом из всех, что у человека есть.

24.6. Контрольный образец

Теперь про самую неудобную часть конструкции — и заодно про то место, где эта книга спорит сама с собой открыто.

В нормальном опыте всегда есть вторая половина.

Если проверяют, что делает добавка, ставят два сосуда: с добавкой и без.

Если проверяют, что даёт условие, готовят образец, где всё то же самое, кроме этого условия.

Второй сосуд называется контрольным, и без него первый ничего не значит.

Зачем это нужно, если и так видно, что произошло?

Затем, что **происходит всегда**.

Что-нибудь меняется само: температура в комнате, партия сырья, время суток, влажность, чистота посуды.

Контрольный образец нужен не для того, чтобы поймать обманщика.

Он нужен, чтобы отделить **то, что сделало условие**, от **того, что происходило бы и так**.

А дальше начинается вещь, которую в разговорах о доказательствах обычно опускают, — и зря, потому что она самая интересная.

🔑 **Ожидание — тоже условие опыта.**

Если человек знает, что получил именно то, от чего ждёт изменений, — изменения начинаются раньше, чем что-либо успевает подействовать.

Это не притворство и не самовнушение в дурном смысле слова.

Это настоящий процесс, он измерим, и работает он в обе стороны: ожидание хорошего меняет состояние в одну сторону, ожидание плохого — в другую, и вторая половина изучена не хуже первой.

Ровно поэтому придуман опыт, в котором **человек не знает**, что именно получил.

А в самом строгом варианте — и тот, кто наблюдает, тоже не знает, чтобы не подсказать взглядом, тоном или порядком вопросов.

📌 Это придумано не из недоверия к людям.

Это придумано **из уважения к тому, как люди устроены**.

Ожидание не отключается усилием воли. У добросовестного исследователя оно работает ровно так же, как у кого угодно.

🔴 А теперь то, ради чего этот раздел стоит в книге, у которой второй сквозной закон — оптика наблюдателя.

Вся эта книга говорит: **окраска события меняет то, как событие переживается, и меняет расход**.

И это же самое свойство человека является главной помехой измерению.

Здесь нет противоречия, хотя выглядит как противоречие.

Одно и то же свойство в двух разных задачах работает по-разному.

В **жизни** оптика наблюдателя — инструмент: то, чем человек располагает, когда событие уже происходит и отменить его нельзя.

В **измерении** оптика наблюдателя — источник ошибки: то, что нужно вынести за скобки, чтобы понять, что происходит без неё.

🔑 Одно не отменяет другого.

Отменяло бы, если бы книга утверждала, что окраска меняет физику события.

Она этого не утверждает — и в двадцать третьей главе сказано прямым текстом: от названия стакан теплее не станет.

📌 И отсюда — самый практичный вывод раздела, лично для читателя.

У тебя в собственных наблюдениях контрольного образца нет.

Ты не можешь прожить тот же месяц дважды.

Значит, единственное, что ты можешь сделать честно, — **записывать своё ожидание отдельно от того, что**

произошло.

Не для того, чтобы вычесть одно из другого: это не вычитается.

А для того, чтобы через полгода увидеть в собственной тетради, где ты нашёл то, что искал, а где нашёл то, чего не ждал.

Второе дороже.

Второе — единственное, что в личной записи по-настоящему стоит внимания.

24.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Этот раздел — про границы самого метода.

Не про то, чего мы не знаем о веществе, — это было в прошлых главах.

Про то, **чего не умеет сама процедура**, которой мы только что отдали столько уважения.

Сказать это нужно по той же причине, по какой в книге вообще есть такие разделы: сила позиции в том, что её слабые места названы раньше, чем их назовут другие.

🟢 **Что процедура умеет, и умеет хорошо.**

Отличать то, что происходит от условия, от того, что происходило бы и так.

Ловить собственную ошибку наблюдателя — не устранять, а именно ловить и учитывать.

Накапливать: результат, полученный однажды, становится доступен всем и не пропадает со смертью того, кто его получил.

И главное — **исправляться**.

🔑 Это, а не безошибочность, и есть настоящее отличие.

Ошибаются все. Ошибается наука, и её история наполовину состоит из отменённых утверждений.

Но у неё есть механизм, которым она узнаёт, что ошиблась.

У убеждения такого механизма нет вообще.

📌 Различитель, который стоит запомнить целиком: **не «правы», а «имеют способ узнать, что неправы»**.

⏳ **Чего процедура не умеет — и это не придирки.**

Первое. Она плохо работает с единственным.

Всё её устройство держится на повторе: два сосуда, много попыток, разные руки.

Событие, которое случилось один раз и не повторится, для неё почти невидимо.

А значительная часть человеческой жизни состоит именно из таких событий.

Второе. Она медленная и по устройству консервативная.

Она отклоняет новое не потому, что оно новое, а потому, что нового предъявляют много, и почти всё оно не выдерживает проверки.

📌 Цена этой осторожности известна и признаётся честно: вместе с мусором отклоняется и настоящее — и иногда на десятилетия.

Это не заговор. Это плата за фильтр, который в среднем работает лучше, чем его отсутствие.

Третье, и самое важное для этой книги.

🔴 **Отсутствие доказательства не есть доказательство отсутствия.**

Если чего-то не измерили, это значит ровно одно: этого не измерили.

Не «этого нет».

Не измеряли, не тем измеряли, не было чем измерять, никто не брался — причин десятки, и ни одна из них не делает утверждения о самом предмете.

📌 На этом месте одинаково ошибаются оба лагеря.

Один говорит «наукой не подтверждено — значит выдумки».

Другой — «наука этого не изучала — значит там что-то есть».

Оба вывели из пустой графы утверждение, которого в ней нет.

Четвёртое. Процедура ничего не говорит о том, что стоит делать.

Она отвечает на вопрос «как устроено», и не отвечает на вопрос «как жить».

Ни одно измерение не сообщит человеку, ради чего он встаёт утром.

Ждать от неё ответа на этот вопрос — то же самое, что взвешивать текст на весах.

🔴 **И теперь про наш собственный предмет, без уклонения.**

В двадцать второй главе три графы были разведены прямо: **измерено** — по веществу и растворам, приборами и повторами; **наблюдалось** — людьми и самим автором; **неизвестно** — механизм, который связал бы первое со вторым.

Здесь добавляется только одно, зато существенное: **почему третья графа не закрывается быстро**.

Не потому, что никто не хочет.

А потому, что закрыть её — значит проделать на человеке то, что делается на веществе: вторая половина опыта, много участников, независимые руки, заранее названные ожидания, посторонний счёт.

Это годы и это другой масштаб работы, чем работа одного человека в своей лаборатории.

📌 Пока этого не сделано, честная формулировка ровно одна, и она без всяких смягчений:

в первой графе — измерения на веществе, во второй — наблюдения на людях, а стрелки между ними нет.

Книга не рисует эту стрелку пунктиром.

Пунктирная стрелка — самый распространённый способ соврать, оставаясь в рамках приличий.

24.8. Убедительный рассказ

Третий вопрос прошлой главы: **чем доказательство отличается от очень убедительного рассказа?**

Ответ короткий, и он неприятен для всех, кто любит хорошие объяснения.

🔑 **Убедительность — свойство рассказа, а не мира.**

Рассказ убеждает тем, что связный.

В нём всё сходится, одно вытекает из другого, ничего не торчит.

А мир не обязан быть связным.

В нём полно кусков, которые ни из чего не вытекают и ни к чему не ведут.

📌 Поэтому у связности есть неприятное свойство: **чем лучше объяснение объясняет, тем больше шансов, что его подогнали**.

Реальность обычно оставляет заусенцы. Хорошая история их состригает.

Есть три признака, по которым убедительный рассказ узнаётся почти безошибочно.

Первый. Он объясняет всё.

Любой случай, любую судьбу, любое возражение.

Это уже разбиралось в разделе о гипотезе: то, что подходит ко всему, не говорит ни о чём.

📌 Различитель из восемнадцатой главы работает и здесь: **хорошее объяснение сужает поле, плохое расширяет его до бесконечности**.

Второй. У него нет исключений.

Настоящее знание почти всегда идёт с оговоркой: работает в таких-то пределах, при таких-то условиях, а вот здесь перестаёт.

Убедительный рассказ пределов не имеет.

Третий, самый узнаваемый. Возражение делает его сильнее.

Ты споришь — тебе отвечают, что твоё сопротивление и есть подтверждение.

Ты соглашаешься — подтверждение.

Ты равнодушен — тем более подтверждение.

🔴 Система, в которой любое твоё движение засчитывается в её пользу, не проверяется в принципе.

Из неё можно выйти, но нельзя выиграть.

И теперь честная вторая половина, без которой этот раздел был бы высокомерным.

Убедительный рассказ не всегда ложь.

Иногда он — единственная доступная форма для того, чего пока нельзя измерить.

Человек чувствует настоящее, но у него нет ни приборов, ни языка, и он рассказывает историю. Это нормальный, честный ход.

📌 Вред начинается не тогда, когда человек рассказывает историю.

Вред начинается тогда, когда историю **предъявляют как измерение**.

🔑 Отсюда правило, простое до неловкости:

рассказывай сколько хочешь — только называй это рассказом.

Названный рассказ никому не мешает и никого не обманывает.

Рассказ, надевший белый халат, обманывает даже своего автора — и первым обманывает именно его.

24.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что дальше начинается то, что я знаю не из книг.

Мне никогда не хватало одного прибора.

Не из недоверия к приборам — из знания того, как они врут.

У любого метода измерения есть своя система ошибок, и она не случайная.

Она **своя**: у одного метода одна, у другого другая, и каждый честно повторяет собственную ошибку от опыта к опыту, ничем себя не выдавая.

Повторяемость успокаивает. Ты видишь одно и то же три раза подряд и начинаешь верить.

А это просто прибор трижды сделал одну и ту же вещь.

Поэтому я всегда работал иначе.

Я смотрел на вещество несколькими способами сразу — такими, у которых **разная природа ошибки**.

Один способ смотрит на то, как вещество отзывается на свет.

Другой — как оно проводит.

Третий — как оно ведёт себя в воде.

Четвёртый — что получается, если всё повторить через полгода, другой партией, другими руками.

🔑 И правило у меня было одно, всегда одно и то же.

Верить не сильному сигналу, а сходящимся.

Смысл здесь простой, и он не мой — он общий.

Если разные методы ошибаются по-разному, то их ошибки **не могут сложиться в одну и ту же картину**.

Случайно — почти никогда.

Значит, когда четыре разных взгляда с четырьмя разными слабостями показывают одно, вероятность того, что ты смотришь на собственный артефакт, падает резко.

Не до нуля. Резко.

📌 Это и есть всё, что я могу предъявить как основание: не один убедительный результат, а **схождение независимых свидетелей**.

Каждый из них по отдельности оспорим. Оспаривать их вместе гораздо труднее.

И тут же — то, чего это правило не даёт.

Оно не даёт числа.

Никто не сказал мне, сколько каналов достаточно.

Три? Четыре? Семь?

Числа нет, и я его не выдумал.

Есть ощущение, которое приходит в какой-то момент: вот теперь я больше не думаю, что мне показалось.

Но ощущение — не мера, и я знаю, чего оно стоит.

За тридцать лет самое дорогое, чему я научился, звучит совсем не научно.

Дольше всех держится не тот, кто много раз получил результат, а тот, кто много раз усомнился в собственном результате и проверил его заново.

Первое — везение, и оно кончается.

Второе — работа, и она накапливается.

🔴 И вопрос, на котором я останавливаюсь, потому что ответа у меня нет.

Схождение независимых каналов работает там, где у меня есть эти каналы: на веществе, на растворах, на приборах.

А чем измерять там, где прибор один — и он же является тем, что измеряют?

Человек смотрит на себя собой.

Второго канала у него нет.

Я не знаю ответа.

Знаю только, что сама постановка вопроса уже честнее, чем любой из готовых ответов, которые мне за эти годы предлагали.

24.10. Два русла

Эта глава действует на людей по-разному, и обе реакции нормальны.

У одних — облегчение, и довольно сильное.

Часто это те, кто годами таскал на себе обязанность доказывать.

Объяснять родным, оправдываться перед знакомыми, спорить в комментариях, подбирать слова понаучнее, чтобы прозвучало весомее.

И вдруг выясняется, что обязанности этой не существует.

Что личное знание — не второсортное, а **другой природы**.

Что оно не обязано превращаться в общее, чтобы иметь право быть.

📌 Человек в этом месте обычно замечает, сколько сил уходило на защиту, и куда эти силы теперь можно деть.

Это ровно та статья расхода, о которой книга говорит с первой главы.

У других — обрушение, и его надо назвать честно.

Это те, у кого личный опыт держался на слове «доказано».

Кто говорил себе: это не выдумка, это наука подтверждает.

И вот приходит глава, которая аккуратно разбирает, что именно подтверждено, что наблюдалось, а где между двумя графами пустое место.

Опора уходит.

🔴 Здесь надо сказать прямо, без утешения.

Опора и правда уходит.

Но уходит не то, что с тобой было.

Уходит **чужое разрешение** на то, что с тобой было.

📌 Событие никуда не делось. Делось слово «доказано», которым ты его прикрывал, потому что боялся, что без прикрытия его отнимут.

И тогда становится видно устройство, которое сложилось незаметно.

Пока опыт держится на чужом подтверждении, он **чужой заложник**.

Кто-то опроверг, кто-то усомнился, вышла статья, знакомый посмеялся — и внутри всё качается.

Опыт, который стоит сам на себе, не качается от таких вещей вообще.

Его нельзя отнять словом, потому что он не словом держится.

⛔ И ни одно из двух русел не значит, что ты идёшь правильно или неправильно.

Облегчение не награда. Обрушение не наказание.

Это просто разные исходные конструкции, и они по-разному отзываются на одну и ту же главу.

24.11. Факт и история

Инструмент, который работает в книге с самого начала, здесь нужен на своём собственном материале.

Факт: человек, которому ты рассказал, ответил, что это ничего не доказывает.

История первая: «мне не верят».

История вторая: «меня считают дураком».

История третья: «моё обесценили».

📌 Ни одна из трёх в факте не содержится.

В факте содержится другое, и оно скучное.

У собеседника нет способа получить твоё знание тем путём, каким получил ты.

Он сказал именно это — просто короткой и неудачной фразой.

🔑 Различитель главы: **«мне не верят» ⊥ «у меня нет процедуры».**

Первое — про отношение к тебе.

Второе — про свойство знания.

Их путают постоянно, и от этой путаницы происходит почти вся боль вокруг этой темы.

📌 Проверить, что перед тобой, можно одним движением: спроси себя, стало бы легче, если бы тот же человек сказал то же самое ласковым тоном.

Если да — речь про отношение, а не про доказательства, и разговор идёт совсем не о том, о чём кажется.

Есть и обратная сторона, и она бьёт по своим.

Факт: после чего-то у тебя изменилось состояние.

История: «это оно и сделало».

🔴 Различитель из двадцать второй главы: **«у меня произошло» ⊥ «оно делает».**

Первое — твоё наблюдение, и его никто у тебя не забирает.

Второе — утверждение о причине, и оно требует того, чего у тебя нет: второй половины опыта.

📌 Обрати внимание на любопытную вещь.

Обе стороны спора совершают одну и ту же ошибку, только зеркально.

Один достраивает от «у меня произошло» до «оно работает».

Другой достраивает от «не доказано» до «ничего не было».

И оба достроили — то есть оба вышли за пределы того, что знают.

🔑 Разница между исследователем и спорщиком не в том, на чьей он стороне.

Она в том, останавливается ли он там, где кончается известное.

24.12. Кто раскрашивает

Одно и то же положение — «у меня есть опыт, у меня нет доказательства» — красится в два цвета, и цвета эти определяют, как человек проживёт следующие годы.

Первая окраска: «от меня требуют доказательств, значит меня отвергают».

Тогда каждый разговор становится защитой.

Человек либо прячет своё, либо доказывает — и то и другое одинаково дорого.

📌 Он начинает искать союзников, а не проверку: круг, где не переспрашивают.

Внутри круга спокойно, но проверка исчезает совсем, а вместе с ней исчезает и способность заметить собственную ошибку.

Дальше опыт костенеет.

Он перестаёт уточняться, потому что уточнение выглядит уступкой противнику.

🔴 Это и есть настоящая цена этой окраски: не испорченные отношения с сомневающимися, а **остановившееся собственное исследование**.

Вторая окраска: «требование процедуры — не про меня».

Оно про перенос знания между людьми.

Оно существовало до тебя и будет существовать после, и к твоей ценности отношения не имеет никакого.

Тогда получается странная вещь: **сомневающийся перестаёт быть противником**.

Он становится вторым каналом.

📌 Вопрос «а с чего ты взял?» из нападения превращается в рабочий вопрос — тот самый, который сам себе задаёт всякий, кто действительно работает.

🔴 И граница, без которой этот раздел был бы враньём.

Окраска не превращает опыт в доказательство.

Ни одна окраска ничего не доказывает и ничего не отменяет.

Она решает другое — **сколько ты платишь за одну и ту же ситуацию** и остаётся ли у тебя возможность продолжать смотреть.

📌 Выбор окраски делается после различения факта и истории, а не вместо него.

Сначала отделить, что произошло, от того, что ты об этом рассказал себе. Потом выбирать.

Иначе выбор окраски — просто более приятная история поверх той же самой неразобранной.

24.13. Хватка: держаться за правоту

В этой главе человек держится не за форму, не за роль и не за предмет.

Он держится за **правоту**.

Устроено это так.

Опыт был. Опыт был важный.

Кто-то в него не поверил.

И незаметно происходит подмена: теперь защищается уже не опыт, а **позиция в споре**.

📌 Человек может годами возить с собой один разговор десятилетней давности и заново выигрывать его в голове.

Собеседника давно нет рядом. Спор идёт.

Расход тут двойной, и вторая часть незаметнее первой.

Первая — силы, уходящие на защиту.

Вторая — то, что в положении обороняющегося **нельзя менять показания**.

Ты не можешь уточнить своё наблюдение, потому что уточнение засчитается как отступление.

Не можешь сказать «тут я, кажется, преувеличил» — это будет капитуляцией.

🔴 И наблюдение перестаёт быть наблюдением.

Оно становится **позицией**, а позиции не уточняются. Их обороняют.

📌 Так человек своими руками превращает то, что видел, в то, что защищает, — и теряет к нему доступ.

Разжимается это одним различением, и оно короткое.

🔑 **Правота нужна тому, кто спорит. Тому, кто ведёт запись, она не нужна.**

Если у тебя есть тетрадь, в которой написано, что было, когда, при каких условиях и чего ты ждал заранее, — тебе нечего защищать.

У тебя есть материал.

Материал не спорит. Он лежит и накапливается.

Через год он покажет что-нибудь такое, чего ты не предполагал, и это будет интереснее любого выигранного спора.

📌 Есть и совсем простое следствие, житейское.

Тебе не нужно, чтобы с тобой соглашались.

Тебе нужно, чтобы у тебя было записано.

Это одно из немногих мест в книге, где отпускание даёт немедленную выгоду: освободившееся идёт прямо в работу.

🔴 И гардрейл, чтобы не перевернуть смысл.

«Не спорь» здесь **не означает** «молчи о своём».

Не означает «уступи любому, кто громче».

Не означает «не защищай то, что для тебя важно».

Речь об одном: **перестать доказывать там, где доказательство невозможно по устройству**.

Рассказывать — можно и нужно. Приглашать проверить — тем более.

Не стоит только требовать, чтобы твоё личное стало для другого общим.

Оно таким не станет, сколько ни повышай голос.

24.14. Чего в этот период не делают

Список короткий, и каждый пункт оплачен чужими годами.

⛔ **Не отрекаются от собственного опыта.**

Ни под чьим давлением, ни ради приличия, ни для того, чтобы выглядеть трезвым человеком.

То, что ты видел, ты видел.

Отречение не делает никого более научным — оно просто выбрасывает данные, которые больше взять негде.

⛔ **Не переубеждают близких.**

Особенно тех, кто рядом каждый день.

Опыт, поставленный в положение аргумента в семейном разговоре, портится необратимо: он перестаёт быть твоим наблюдением и становится оружием в чужой ссоре.

📌 И работает это против тебя: чем настойчивее убеждаешь, тем больше собеседник видит нужду, а не наблюдение.

⛔ Не подтягивают чужой словарь как подпорку.

Соблазн понятный: своё звучит бедно, а термин звучит солидно.

Взял красивое слово, вставил — и рассказ будто окреп.

🔴 Не окреп. Стало хуже, и вот почему.

Термин тащит за собой чужое утверждение целиком, вместе с обязательствами, которых ты не брал и проверить не можешь.

Теперь тебе придётся отвечать не за то, что с тобой было, а за чужую систему.

📌 Про то, как чужие объяснения перехватывают личный опыт и что от него после этого остаётся, — двадцать шестая глава. Здесь достаточно правила: **своё описывай своими словами**, даже если они кажутся простыми.

Простые слова — единственные, за которые ты можешь отвечать.

⛔ **Не строят из личного опыта общий закон.**

Это самый частый и самый обидный провал, потому что совершают его именно те, у кого опыт настоящий.

Было со мной → значит, так у всех → значит, кто не так, тот делает неправильно.

Между первым и вторым — пропасть, ровно та, о которой вся эта глава.

📌 И заметь, что случается на третьем шаге: человек, начавший с собственного наблюдения, кончает тем, что судит других по себе.

⛔ **Не ждут, что доказательство появится и всё решит.**

Даже когда оно появляется, оно не делает того, чего от него ждут.

Оно не заставляет никого поверить — люди не так устроены — и уж точно не заменяет человеку его собственного опыта.

📌 Ждать доказательства, чтобы наконец разрешить себе то, что с тобой уже произошло, — значит отдать своё решение неизвестно кому и неизвестно на сколько лет.

24.15. Что делают вместо этого

Теперь ответ на четвёртый вопрос — тот, ради которого написана глава.

Что делать человеку, у которого есть личный опыт и нет доказательства?

🔑 **Первое: перестать считать, что он в положении недостачи.**

У него не «недоделанное доказательство».

У него **знание другой природы** — то, которое получают единственным доступным человеку способом: прожив.

Оно не переносится. Это его свойство, а не дефект.

📌 И вот та формулировка, которую стоит носить с собой вместо всех оправданий:

личное доказательство ≠ общее доказательство.

Не «меньше». Не «хуже».

Не равно — потому что это разные вещи, устроенные для разных задач.

Общее нужно, чтобы знание переходило между людьми.

Личное нужно, чтобы человек мог действовать в своей единственной жизни, которая не ждёт, пока кто-нибудь проведёт исследование.

🔑 **Второе: перевести опыт из памяти в запись.**

Память — плохой хранитель: она правит текст при каждом обращении, подгоняет прошлое под настоящее и делает это бесшумно.

Запись не правит.

Записанное вчера остаётся вчерашним, даже когда сегодня очень хочется, чтобы там стояло другое.

📌 Это единственный доступный человеку способ иметь дело с собственным прошлым, а не с его сегодняшней редакцией.

🔑 **Третье: научиться отличать две графы у себя, а не только у других.**

Это и есть главный навык, который эта часть книги оставляет читателю.

Одна графа: **что произошло**.

Другая: **чем я это объяснил**.

Первая — данные, и они твои.

Вторая — гипотеза, и она может меняться сколько угодно, ничего не разрушая.

📌 Люди держатся за объяснения крепче, чем за события, потому что объяснение — своё, придуманное, а событие просто случилось.

Смена объяснения переживается как поражение, хотя это ровно то, что происходит в любой нормальной работе, и происходит постоянно.

🔴 **И четвёртое, самое важное — то, ради чего эта книга вообще написана.**

Мы и есть ходячие лаборатории.

Не в качестве красивого оборота.

В точном смысле: у каждого человека есть прибор, который всегда с ним, работает круглосуточно и снимает такие данные, каких не снимет никакая установка — потому что находится внутри процесса.

📌 И у этой лаборатории есть **хозяин**.

Хозяин — не тот, кто получил разрешение исследовать.

Хозяин — тот, кто ведёт запись.

Именно поэтому опыт **у каждого должен быть свой**.

Не потому, что чужому нельзя доверять.

А потому, что чужой опыт не переносится — это и было содержанием всей главы.

Мой опыт — основание для меня.

Твой — основание для тебя.

И между ними лежит не пропасть недоверия, а обыкновенное устройство мира: **проверять приходится на себе, потому что другого прибора у тебя нет**.

🔑 Это не слабость положения человека.

Это единственная причина, по которой знание вообще у кого-то появляется в первый раз.

Всякая проверенная вещь когда-то была чьим-то личным наблюдением, за которое этому человеку сказали, что оно ничего не доказывает.

24.16. Вектор: чем это записывать

Запись этой главы отличается от всех предыдущих одним: **сначала пишется ожидание, потом событие**.

Порядок здесь и есть всё содержание.

Первая графа — **что я жду**.

Заполняется **до**, а не после.

Одна строка: чего я жду от ближайшего месяца, от начатого дела, от предпринятого шага.

📌 Эта графа неприятна тем, что через месяц её видно.

Ровно поэтому она и работает: задним числом ожидания не восстанавливаются, они переписываются под результат.

Вторая графа — **что произошло**.

Только событие. Без объяснений, без «потому что», без выводов.

Кто, где, когда, что сделал, чем кончилось.

📌 Правило простое: в этой графе не должно быть ни одного слова, которое нельзя было бы увидеть со стороны.

Третья графа — **чем я это объясняю сегодня**.

Отдельно, потому что это другая природа записи.

Здесь можно всё: догадки, версии, самые смелые предположения.

🔑 Смысл графы в том, что через год она читается отдельно от второй — и видно, сколько объяснений сменилось над одними и теми же событиями.

Это самое отрезвляющее чтение из всех, что человек может себе устроить.

Четвёртая графа — **что меня разубедило бы**.

Одна строка, и она самая трудная во всей тетради.

По каждой своей уверенности: что должно было бы случиться, чтобы я признал, что был неправ.

📌 Если графа пустая — это не ошибка ведения записи.

Это сведение о том, что в этом месте у тебя не наблюдение, а позиция. И знать об этом лучше, чем не знать.

🔑 Заметь, что получилось.

У тебя нет второго сосуда, нет контрольного образца, нет независимых рук.

Но у тебя появилось то единственное, что можно сделать в одиночку: **ты перестал заполнять пустоту задним**

числом.

Это не превращает личное в общее.

Это делает личное **честным** — а больше от собственной лаборатории ничего и не требуется.

📌 И последнее, короткое.

О найденном камне никто не знает, при каких условиях он вырос.

О выращенном знают — потому что рядом лежала тетрадь.

Двадцать вторая глава сказала это про вещество.

Двадцать третья — про границу.

Эта говорит то же самое про знание: **разница между догадкой и знанием не в том, кто убедительнее говорит, а в том, вёл ли кто-нибудь запись**.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Здесь борется желание быть признанным.

Не понятым — именно признанным: чтобы то, что с тобой было, получило чужую печать.

Эта борьба тише всех прочих в книге и потому дольше всех тянется.

Она не мешает жить, не валит с ног, не видна со стороны — она просто отнимает у человека понемногу каждый день, годами, и уходит на неё столько, сколько не уходит ни на один открытый кризис.

📌 Узнаётся она по одной примете: разговоры в голове с теми, кто не поверил.

Если такие разговоры идут — борьба идёт.

Что происходит, если не бороться.

Освободившееся уходит в одно место — **в наблюдение**.

Появляется возможность уточнить своё, не боясь, что уточнение засчитают как поражение.

Появляется способность слышать вопрос «а с чего ты взял?» как рабочий вопрос, а не как удар.

Появляется терпение вести запись годами без всякой аудитории — а это в таком деле единственное, что действительно определяет результат.

И появляется странная свобода, которую трудно объяснить заранее.

Когда перестаёшь нуждаться в чужом подтверждении, чужое несогласие становится **безопасным**.

Его можно выслушать целиком, не защищаясь, — и иногда услышать в нём то, чего сам не заметил.

📌 Это не великодушие. Это освободившийся ресурс: тот, кому не надо оборонять позицию, может позволить себе смотреть.

Вопрос исследователя:

Я сейчас проверяю то, что думаю, — или защищаю то, что уже сказал?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

У старых текстов есть особенность, которая много веков считалась досадной: они написаны тёмно.

Намеренно тёмно.

Имена веществ заменены, порядок действий перепутан, важное спрятано в оговорке, в середине рецепта стоит явная нелепость.

Долгое время это объясняли просто: прятали от чужих.

Объяснение верное, но неполное.

Была и вторая причина, и она относится прямо к этой главе.

Чтение не считалось знанием.

Ученик мог выучить книгу наизусть и не знать ничего.

Знающим он становился только после того, как проделывал Работу сам, своими руками, у своей печи, со своим веществом — и получал результат.

📌 Тёмный текст был устроен так, что понять его мог только тот, кто уже видел описанное в своей посуде.

Для остальных он оставался закрытым — не из жадности, а потому, что открывать там было нечего: словами это не передавалось.

🔑 Это и есть та самая граница, только сказанная другим языком и на тысячу лет раньше.

Знание, которое передаётся текстом, — одно.

Знание, которое возникает только у того, кто сделал сам, — другое.

Первое можно взять у кого-то.

Второе — нельзя, и никакой учитель тут ничего не решает.

📌 В лаборатории это подтверждается каждый день и без всякой мистики.

Ни одна методика не содержит того, что рука узнаёт после сотого повторения.

Написать это невозможно — не из-за секретности, а потому что нет таких слов.

И одно наблюдение напоследок.

Старая формула требовала от работающего сразу двух вещей, и требовала их вместе.

Читай, перечитывай — и работай.

Не «читай, и поймёшь».

Не «работай, и незачем читать».

Одно без другого не давало ничего: чтение без работы оставляло человека с чужими словами, работа без чтения — со своими граблями.

🔑 Между чужим знанием и своим опытом нет соперничества.

Есть только требование иметь оба.

Здесь стоит остановиться и посмотреть, что у нас в руках.

Доказательство — не сильное знание, а переносимое.

Измеренным считается то, к чему можно пройти цепочку обратно.

Гипотеза — утверждение, которое можно опровергнуть.

Числа повторений, отменяющего совпадение, не существует; вместо него работает то, что названо заранее.

Убедительность есть свойство рассказа, а не мира.

А личное доказательство не равно общему — и не потому, что слабее.

Часть о веществе на этом кончается.

Мы прошли её насквозь: форма, предмет, граница, проверка.

И у нас на руках осталось довольно много того, что нельзя ни измерить, ни выбросить.

Люди, у которых это оставалось на руках, жили до нас тысячи лет.

У них не было приборов и не было наших слов.

Но у них был язык, на котором они описывали превращение вещества и превращение человека **одними и теми же словами** — и делали это не по бедности словаря.

Мы всю книгу пользовались этим языком, отделываясь короткими заметками в конце глав.

Пора спросить прямо: **что это за язык, откуда он взялся, и почему описание печи вдруг оказывается точным описанием человека?**

ЧАСТЬ VII

ЯЗЫК И МЕРА

нота СИ

ГЛАВА 25 · АЛХИМИЯ КАК ЯЗЫК ПРЕОБРАЗОВАНИЯ

Двадцать четыре главы подряд эта книга заканчивалась одним и тем же.

Короткой заметкой, набранной мельче основного текста.

В ней говорилось про растворение и сгущение, про печь, про стадию, у которой нет имени, про работу, которую нельзя передать словами.

Заметка ставилась в конец и не объяснялась.

Она просто была — как подпись на полях, сделанная другой рукой.

Пора спросить прямо.

Что это за рука.

Откуда взялся язык, на котором люди тысячу лет описывали превращение вещества, — и почему, когда его читаешь сегодня, кажется, что он описывает тебя.

Это самая опасная глава книги.

Не потому, что предмет запретный.

А потому, что здесь легче всего соскользнуть в красивое.

Стоит начать говорить про золото, тайну и древнее знание — и текст поедет сам, без усилий, в ту сторону, откуда эта книга двадцать четыре главы уходила.

Поэтому глава начинается с рамки, и рамка не снимается до последней строки.

Алхимия в этой книге — язык описания процессов. Не источник знания о веществе.

Всё, что она даёт, — способ называть. Ни одного факта о мире она не подтверждает.

Как это проверяется — сказано в § 24.4: утверждение о мире обязано что-нибудь запрещать. Язык не запрещает ничего, потому что ничего и не утверждает. Он только различает.

Различает он при этом лучше, чем всё, чем мы пользуемся сегодня, — и вот об этом стоит целая глава.

25.1. Двадцать четыре подписи на полях

Соберём их вместе. Раньше они стояли поодиночке и не складывались.

В главе о цене порядка заметка говорила, что порядок оплачивается и что за него платят всегда, а не иногда.

В главе о теле — что ни одно превращение не начинается с добавления.

В главе об архиве — что растущий порядок выталкивает чужое наружу, и выталкивание выглядит как порча.

В главе о ночи — что рост идёт в покое, а толчок даёт сто мелких вместо одного целого.

В главе о наследии — что по полосам роста читаются условия каждого слоя.

В главе о воде — что порядок живёт при поверхности и что растворилось не значит исчезло.

В главе о границе — что знание руки не передаётся книгой, и потому написано: читай, перечитывай — и работай.

Двадцать четыре заметки о веществе.

И ни одна из них не про вещество.

Точнее — каждая про вещество, и каждая читается про человека, и это не двусмысленность, а свойство самих фраз.

Такое совпадение бывает по двум причинам.

Первая: кто-то нарочно подобрал цитаты так, чтобы они читались в обе стороны.

Вторая: язык, из которого они взяты, с самого начала был устроен как язык об обоих сразу.

Первую причину проверить нельзя — придётся поверить мне на слово, а книга этого не просит.

Вторую проверить можно: открыть язык и посмотреть, как он собран.

Этим и займёмся.

25.2. Что это было на самом деле

Начнём с самого скучного, потому что скучное здесь и есть главное.

Алхимия была ремеслом.

Не учением, не тайным обществом, не собранием символов — ремеслом, у которого была мастерская.

В мастерской стояли печи.

Стояли весы — хорошие весы, потому что взвешивать приходилось малое.

Были тигли, реторты, перегонные кубы, фильтры, вытяжка над горном.

Была вода разной чистоты, и разница между ней имела значение.

Были журналы, куда записывали, что взяли, сколько держали и что получилось.

Люди в этой мастерской делали руками.

Плавили, растворяли, выпаривали, отстаивали, перегоняли, прокаливали, промывали, снова растворяли.

Сутками жгли уголь и сутками не отходили.

Из этой мастерской вышло всё, чем пользуется современная химия.

Перегонка. Кристаллизация. Фильтрование. Возгонка. Экстракция.

Крепкие кислоты, без которых не существует ни одного производства.

Спирт как выделенное вещество, а не как напиток.

Стекло, эмали, краски, соли, металлические сплавы.

Само понятие чистого вещества — что вот эта белая соль отличается от той белой соли, и разница воспроизводима.

Один человек искал философский камень, выпаривая досуха то, что было под рукой в любом количестве, — и получил вещество, светившееся в темноте само по себе.

Он не нашёл того, что искал.

Он нашёл новый элемент.

И ещё одна вещь, которую стоит знать, прежде чем усмехнуться над всем этим.

Человек, написавший законы движения, — тот самый, с которого начинается физика, — оставил после себя тысячи страниц алхимических записей.

Он занимался этим не в юности и не в шутку. Он занимался этим десятилетиями, всерьёз, с теми же весами и тем же терпением, с какими считал орбиты.

Это не были невежды, над которыми мы поднялись.

Это были люди, работавшие руками в единственном языке, который у них был.

25.3. Атанор

Теперь о печи, потому что печь — это ключ ко всей главе.

Печь называлась атанор.

Слово стоит запомнить не ради красоты, а потому что за ним стоит вещь с очень определённым свойством.

Атанор был устроен не для того, чтобы дать сильный жар.

Сильный жар давал любой горн, и умели его давать за тысячи лет до всякой алхимии.

Атанор был устроен для того, чтобы держать **ровный** жар.

Двойные стенки. Песчаная или зольная рубашка вокруг сосуда. Узкая топка. Уголь, подаваемый сверху по мере прогорания, — чтобы не открывать и не подкидывать охапками.

Всё в этой конструкции работало против одного врага.

Против скачка.

Потому что процесс, который там шёл, шёл не часами.

Он шёл неделями. Иногда месяцами.

И один провал режима на несколько часов сбрасывал всё в начало.

Из этого следует то, ради чего печь здесь и стоит.

Мастер жил при печи.

Не приходил проверить. Не заводил и уходил. Спал рядом, ел рядом, поднимался ночью подсыпать уголь.

Работа была не в том, чтобы сделать. Работа была в том, чтобы **не дать сбиться**.

Вот теперь смотрите, что это за образ.

Всё, о чём написаны предыдущие двадцать четыре главы, — это не события.

Это режимы.

Не «принял решение», а «держал условия, при которых решение стало возможным».

Не «изменился», а «не сбивался достаточно долго, чтобы изменение успело произойти».

Человек ищет в своей жизни момент, когда всё повернулось.

А поворачивало не в момент.

Поворачивало в те недели, когда ничего не происходило и надо было просто не открывать печь.

25.4. Формула и рецепт

Здесь — главный различитель главы, и он объясняет, почему старый язык не умер вместе с ремеслом.

Возьмём современную запись превращения.

Слева вещества, справа вещества, между ними стрелка.

Запись точная, проверяемая, международная. Её прочтёт человек, не знающий ни одного вашего слова.

Она говорит, **что во что переходит**.

И она молчит о двух вещах.

Первая: **сколько это идёт**.

В записи нет времени. Стрелка не имеет длины. Превращение в ней происходит мгновенно, потому что запись не о ходе, а об итоге.

Реальное превращение имеет ход. Оно начинается, идёт, встаёт, идёт снова, кончается.

Стрелка про это не знает ничего.

Вторая: **кто при этом стоит**.

В записи нет человека. И это её достоинство: именно поэтому она одинаково верна для всех и не зависит от того, кто её читает.

Но в мастерской человек был. И от него зависело, получится или нет.

Старый язык был устроен ровно наоборот.

Он был плох там, где новый хорош: он не различал веществ. Одно и то же слово могло означать четыре разных материала, а четыре слова — одно.

И он был хорош там, где новый молчит.

Он говорил про ход. Он говорил про стадии. Он говорил про то, что делает мастер и чего он не делает.

Он был не записью итога.

Он был **записью режима**.

Формула ⊥ рецепт.

Формула говорит: это станет тем.

Рецепт говорит: возьми, держи столько-то, не открывай, дождись, пока сменится цвет, не спеши на этом месте, здесь оно всегда встаёт, и если встало — не грей сильнее.

Вопрос главы, ради которого всё это разбирается, звучит так.

На каком из двух языков вы описываете собственную жизнь?

Почти все — на первом.

«Я хочу стать другим человеком» — это стрелка. Слева нынешний, справа желаемый, между ними мгновение.

Такая запись не содержит ни времени, ни хода, ни стадий, ни единого указания, что делать в среду вечером.

И когда между «слева» и «справа» оказывается полгода, в которые ничего не видно, человек делает единственный возможный вывод.

Что превращение не идёт.

Хотя оно ровно в этот момент и идёт — просто на языке стрелок для этого нет ни одного слова.

25.5. Почему одно и то же описание годится для печи и для человека

Самое время назвать, откуда берётся совпадение, — и назвать так, чтобы не наврать.

Простой ответ был бы мистическим: мол, человек и вещество устроены одинаково, что вверху, то и внизу.

Этот ответ книга не даёт.

Правило § 21.7 стоит и здесь: переносится **закон, а не механизм**. Ни одной решётки внутри человека мы не находили и не ищем.

Настоящий ответ проще и прочнее.

Старый язык описывал не вещество.

Он описывал **класс процессов**: превращение, которое идёт через разбор.

А у этого класса есть свойства, не зависящие от того, что именно превращается.

Чтобы возникло новое, старая связь обязана разойтись — иначе новому не из чего собраться.

Между «разошлось» и «собралось» обязательно есть промежуток, в котором нет ни старого, ни нового.

В промежутке система хуже всего работает и хуже всего выглядит.

Скорость там определяется не силой, а условиями.

Нажим в этом месте не ускоряет, а портит.

И результат зависит от того, сколько времени условия держались, а не от того, насколько сильно старались.

Всё перечисленное верно и для соли в стакане, и для города, и для человека, потерявшего работу.

Не потому, что человек — это соль.

А потому, что это свойства **перехода**, а не свойства материала.

Люди в мастерской видели этот класс процессов каждый день, вблизи, руками — и других слов, кроме своих, у них не было.

Поэтому они описали превращение вещества теми же словами, какими описывали превращение человека.

Не по бедности словаря.

По точности наблюдения.

И вот здесь — та единственная вещь, которую эта глава действительно утверждает.

У нас сегодня нет своего языка для перехода.

Есть язык итога — цели, результаты, показатели, «стал», «добился», «не смог».

Есть язык поломки — сбой, ошибка, неисправность.

А языка **хода** нет.

Мы взяли его из мастерской, где он был выработан, — и это не романтика, это единственное место, где он был выработан.

25.6. Стадия, у которой нет результата

Теперь о дырах в языке, потому что дыра — это не отсутствие слова.

Дыра в языке — это место, где человек перестаёт видеть.

Возьмём формулу, которую эта книга уже приводила и не объясняла: **растворы и сгусти**.

Два действия, одно за другим. Разбери — и собери.

Между ними, в старых текстах, стояла стадия.

У стадии было имя.

Имя не важно — важно, что оно было.

Потому что стадия, у которой есть имя, — существует.

О ней можно сказать: я в ней.

Её можно узнать, когда войдёшь.

Про неё можно спросить у того, кто проходил.

Ей можно приписать срок, признаки и правила поведения.

А теперь посмотрим на современный язык результата.

Есть слово для «до».

Есть слово для «после».

Для «между» слова нет.

Точнее, слова есть, и все они ругательные.

Застой. Провал. Кризис. Потерял себя. Ничего не добился. Выгорел. Скатился.

Ни одно из них не описывает ход. Все они выносят приговор.

Вот что делает дыра в языке.

Человек входит в промежуток — нормальный, обязательный промежуток, без которого не бывает ни одного превращения, — и не находит ни одного слова, чтобы назвать своё состояние нейтрально.

Все доступные слова говорят ему, что он испорчен.

И он делает вывод, который сделал бы на его месте кто угодно.

Что он сломался.

Он не сломался. У него **нет имени** для того, что с ним происходит.

Это разные вещи, и различие между ними — практическое, а не философское.

Именно поэтому книга двадцать четыре главы подряд занималась, на первый взгляд, странным делом.

Она называла.

Откат. Плато. Ночь. Межень. Приливная зона. Колея. Насыщенный слой. Индукционный период. Возвратный заморозок.

Ни одно из этих имён ничего не лечит и ничего не обещает.

Они делают ровно одно: превращают «со мной что-то не так» в «я в такой-то стадии».

Дальше человек в этой стадии ведёт себя иначе.

Не потому, что стало легче.

Потому что появилось, о чём думать, кроме собственной испорченности.

25.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Место, которое в этой книге всегда стоит седьмым, и здесь оно нужнее, чем где-либо.

Известно твёрдо.

Что алхимия была экспериментальным ремеслом и что из неё выросла химия. Это не спорный тезис и не реабилитация — это история науки.

Что её лабораторные приёмы работают до сих пор и составляют основу любой практической химии.

Что многие вещества были впервые получены именно там, в поисках совсем другого.

Что тексты писались нарочно тёмно: рецепт был имуществом, а иногда и вопросом безопасности, и открытая запись означала потерю и того, и другого.

Отсюда, кстати, и львы, драконы и короли в трактатах: это не поэзия, это шифр, часть которого утрачена вместе с теми, кто его держал в голове.

Известно так же твёрдо и с другой стороны.

Превращение неблагородного металла в золото в той постановке, в какой его искали, не подтвердилось.

Ни одна из тех печей его не давала.

Элементы действительно переходят друг в друга, но не в тигле и не при тех энергиях, о которых могла идти речь в мастерской.

Это сказано здесь один раз, ровно и без злорадства, и больше к этому книга не возвращается.

Смеяться тут не над чем: люди искали превращение и, не найдя того, что искали, нашли способ работать с веществом вообще.

А теперь то, чего не знает никто, и это главное место раздела.

Совпадение между стадиями работы с веществом и состояниями человека — **не установленный факт**.

Никто не показал, что за ним стоит хоть какой-нибудь механизм.

Никто не измерял человека и вещество одной шкалой, потому что такой шкалы нет.

Утверждать, что это одно и то же явление в двух видах, — значит делать ровно то, что § 24.8 назвал рассказом, надевшим белый халат.

Что можно сказать честно — сказано в § 25.5: совпадает **устройство описания**, потому что описывается один класс процессов.

Этого достаточно, чтобы языком пользоваться.

И этого недостаточно, чтобы утверждать о мире хоть что-нибудь.

Отдельно — про формулу, которая всплывает всегда, когда речь заходит о старом знании.

«Древние знали больше нас».

Не знали.

Они знали другое и умели другое. Они смотрели дольше и внимательнее, потому что смотреть было единственным доступным прибором.

Но в списке того, что они знали, было и множество вещей, оказавшихся неверными, — и отделять одно от другого пришлось столетия.

Фраза «древние знали больше нас» удобна ровно тем же, чем удобно чудо и чем удобен обман: она освобождает от проверки.

Стоит её принять — и любой текст, если он достаточно стар, становится аргументом.

Эта книга её не принимает.

Она берёт из старого языка **различения**, которые до сих пор работают, — и не берёт ни одного утверждения о том, как устроен мир.

25.8. Цвета

Ещё одна вещь из мастерской, и она — прямой ответ на вопрос, которым кончилась прошлая глава.

У мастера не было градусника.

Не было часов с секундной стрелкой, не было весов такой точности, чтобы поймать малое изменение, не было ни одного способа заглянуть внутрь сосуда, не открыв его.

А открыть — значило испортить.

И он смотрел на цвет.

Тёмная стадия. Побеление. Пожелтение. Краснота.

По цвету он судил, где находится процесс. По цвету решал, ждать или менять режим. По цвету понимал, что пошло не так.

Это не символика.

То есть символикой оно стало потом, когда трактаты начали переписывать люди, никогда не стоявшие у печи.

Изначально это был **протокол наблюдения при отсутствии приборов**.

Единственный доступный способ различать стадии там, где измерить нечем.

Теперь переведите это на себя.

Прибор у вас один, и он же является измеряемым (§ 24.9).

Эталона нет: не с чем сравнить себя вчерашнего, потому что вчерашнего больше не существует.

Заглянуть внутрь, не открыв, нельзя: наблюдение за собственным состоянием меняет состояние.

Шкалы нет ни одной. Ни одно из ваших состояний не имеет числа.

Положение точно то же, что у человека при печи.

И выход из него — тот же самый.

Работать признаками, а не числами.

Признак — это не оценка.

«Стало хуже» — оценка.

«Вернулось то, о чём я не вспоминал четыре месяца» — признак.

«Перестал звонить тем, кому звонил каждый день» — признак.

«Второй раз за неделю проснулся в четыре и не смог заснуть» — признак.

Признаки не говорят, хорошо это или плохо.

Они говорят, что процесс где-то находится.

И только по ряду признаков, набранному за время, видно направление — которого ни в одном отдельном дне не видно вообще.

Здесь же — главная ошибка, в которую упирались все, кто читал трактаты вместо работы.

Цвет принимали за цель.

Начинали добиваться побеления вместо того, чтобы вести процесс.

С человеком это выглядит так: добиваться признаков стадии, о которой прочитал.

Ждать «просветления», потому что положено. Искать в себе «тёмную ночь», потому что о ней написано красиво. Расстраиваться, что твой процесс не совпал с чужим описанием.

Признак — это то, что вы **заметили**.

Не то, что вы **устроили**, чтобы совпасть с текстом.

25.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что здесь начинается моя работа, а не общее рассуждение.

Я тридцать лет занимаюсь веществом.

И самое неожиданное, что я могу сказать об этой работе, — она почти не состоит из состава.

Состав — это первое, что спрашивают. Из чего. Что добавить. В какой пропорции.

Первые годы я тоже думал, что дело в этом.

Дело оказалось в режиме.

Одно и то же исходное при разном режиме даёт разное. Не немного разное — принципиально разное: другую форму, другое поведение, другую прочность.

А одно и то же исходное при одном и том же режиме даёт одно и то же. Раз за разом, годами.

Из этого следует вещь, которую я долго не хотел признавать.

Что моя работа — это не работа изобретателя.

Это работа человека при печи.

Восемьдесят процентов дела — не сбиться.

Не открыть раньше времени. Не поднять, когда встало. Не «помочь» там, где помощь и вмешательство — одно действие.

Дождаться, когда медленное станет видимым.

Самая трудная часть — та, где ничего не происходит.

Не та, где трудно. Та, где пусто.

Именно там теряется больше всего результатов — не от ошибки, а от нетерпения.

И вот что я заметил про язык, раз уж глава про него.

Когда мне надо объяснить это другому человеку из моей области, я говорю формулами, и меня понимают точно.

Когда мне надо объяснить это себе — в четыре утра, на двадцатый день, когда ничего не видно, — формулы не работают.

В этот момент я думаю словами мастерской.

Держи ровно. Не открывай. Оно идёт.

Я не знаю, почему так.

Может быть, потому что формула описывает итог, а мне в четыре утра нужен ход.

А может быть, я просто устроен как тот человек при печи и говорю на его языке, потому что делаю его дело.

Вопрос, на котором я останавливаюсь, вот какой.

Если язык, на котором я думаю о процессе, меняет то, как я его веду, — а он меняет, я это вижу на себе, — то чем тогда является язык?

Описанием работы?

Или частью установки?

25.10. Два русла

Как это переживается — а переживается двумя разными способами, и оба нормальные.

Первое русло. Человек берёт язык стадий — и ему становится просторнее.

Не легче. Просторнее.

То, что было сплошным «со мной беда», распадается на участки: вот это откат, вот это плато, вот это промежуток без имени.

Появляется место, где стоять. Появляется, о чём спросить себя, кроме «что со мной не так».

Часто это первое за долгое время спокойное дыхание — и оно ничего не решает, но снимает лишний расход, который уходил на панику.

Второе русло. Человек берёт тот же язык — и ему становится хуже.

Тоже бывает, и об этом честнее сказать сразу.

Потому что названная стадия иногда означает: это надолго.

Пока было безымянно, можно было надеяться, что завтра само пройдёт. Названное имеет длительность, и с этой длительностью приходится считаться.

Второе русло не означает, что язык плохой.

Оно означает ровно то, что сказано: человек увидел размер того, в чём находится.

Увидеть размер неприятно. Не видеть — дороже.

И то, чего книга здесь не делает.

Она не говорит, что правильное русло — первое.

Она не говорит, что тяжесть после называния — признак глубины, а лёгкость — признак поверхностности. Это была бы

ровно та романтизация, которую запрещает Н3.

Ни лёгкость, ни тяжесть **не доказывают ничего** о том, что с вами происходит.

Они говорят только о том, как вы приняли слово.

25.11. Факт и история

Инструмент, который работает во всех главах, здесь оборачивается против самой главы. Так и надо.

Назвать стадию — не значит объяснить.

Факт: третью неделю не могу взяться за работу, которую сам выбирал.

История: у меня стадия растворения.

Вторая фраза звучит спокойнее и умнее. И в ней ровно ноль сведений сверх первой.

Она не сообщила, что происходит. Она **переименовала**.

Это тонкая ловушка, потому что переименование действительно помогает — на день или на два.

Красивое слово снимает тревогу так же, как её снимает любое объяснение, ничего не объясняющее.

А потом тревога возвращается, и человек ищет слово ещё красивее.

Проверка, которая была дана в главе о наследии, работает и здесь.

Хорошее объяснение сужает поле. Плохое расширяет его до бесконечности.

«У меня стадия растворения» — что это запрещает? Ничего.

Под неё подходит любой день: и когда не работается, и когда работается, и когда всё хорошо, и когда всё плохо. Значит, это не объяснение, а настроение, сказанное чужими словами.

«Я третью неделю не берусь за эту работу, при этом за другую берусь легко» — уже сузило.

Теперь есть, что проверять: дело не в общем состоянии, дело в этой работе.

Правило простое, и оно спасает всю главу от превращения в красивый словарь.

Сначала факт, потом имя.

Имя ставится на факт, а не вместо него.

Стадия называется, когда набралось признаков, — а не признаки подгоняются под стадию, которую хочется назвать.

25.12. Кто раскрашивает

Событие одно, окраски две, и цена у них разная.

Возьмём ровно ту ситуацию, о которой глава.

Идёт долгий промежуток. Ничего не видно. Внешне человек занят не тем, чем собирался, и не показывает результатов.

Окраска первая: «я занимаюсь ерундой».

Это самая частая окраска промежутка, и она почти всегда приходит не изнутри, а снаружи — из чужого вопроса «ну и что, чего добился».

Она немедленно требует показать результат.

Показать нечего, потому что стадия результата не даёт.

Тогда человек делает единственное, что можно сделать под этой окраской: **открывает печь**.

Начинает предъявлять полуготовое, чтобы доказать, что не бездельничал. Меняет режим, чтобы стало видно движение. Хватается за другое, где результат ближе.

Цена этой окраски — не настроение.

Цена — сброшенный процесс.

Окраска вторая: «идёт стадия».

Она не утверждает, что всё хорошо. Она не обещает, что кончится хорошо. Она вообще ничего не обещает.

Она делает одно: снимает требование результата **в том месте, где результата не бывает по устройству процесса**.

Под этой окраской возможно то, что невозможно под первой: держать режим, не имея, что показать.

И сразу гардрейл, без которого этот раздел становится вредным.

Окраска не отменяет физики.

Если дело действительно стоит, потому что вы его бросили, — назвать это стадией значит соврать себе красивым словом.

Различитель тот же, что во всей книге: **процесс идёт там, где что-то меняется, даже если результат не виден**.

Плёс — это то же течение в более широком русле. Пруд — это отсутствие течения.

Одинаково гладкая поверхность, разные вещи. Проверяется не поверхностью, а выносом.

25.13. Хватка: держаться за язык

У каждой главы своя хватка, и у этой она особенная, потому что глава сама предлагает то, за что хватаются.

Человек находит язык, который всё объясняет.

Слова красивые, стройные, старые, к тому же проверенные веками — так, во всяком случае, написано.

И постепенно происходит подмена, которую изнутри не видно.

Язык из прибора становится собственностью.

Признаки простые.

Всё, что случается, немедленно получает имя из словаря — и на этом разговор кончается.

Ни одно событие больше не остаётся непонятым, а значит, ни одно не изучается.

Появляется раздражение на тех, кто пользуется другими словами.

Появляется удовольствие от того, что владеешь языком, которого не знают вокруг, — и это удовольствие незаметно становится главным, что этот язык вам даёт.

Что здесь на самом деле держат.

Не язык.

Держат состояние человека, у которого есть объяснение.

Оно дороже правды — потому что без него возвращается то, ради чего язык и был взят: неназванность.

Как разжимается.

Проверкой из § 24.4, той самой, которая проверяет любое утверждение.

Что мой язык запрещает?

Есть ли хоть что-нибудь, чего он не может объяснить?

Если нет — я держу в руках не прибор.

Прибор различает: одно показывает, другого не показывает. Язык, объясняющий всё, не различает ничего.

И вторая половина, которая сюда же.

Мастер, живший при печи, не любил свою печь.

Он ею пользовался.

Когда появилась печь лучше — он взял лучшую и не оплакивал старую.

Язык — инструмент, а не убеждение. За инструмент не держатся; его меняют, когда он перестал брать.

25.14. Чего в этот период не делают

Коротко и по делу — три вещи, каждая из которых стоит дорого.

Не меняют язык посреди работы.

Когда идёт долгий промежуток, любой новый словарь кажется точнее прежнего — просто потому, что он новый и ещё ничего не обещал.

Смена словаря даёт то же облегчение, что и смена режима: на два дня становится интересно.

И так же, как смена режима, сбрасывает набранное: заново назвать всё пройденное новыми словами — значит потерять ряд, по которому только и видно направление.

Словарь меняют между процессами, а не внутри.

Не подменяют действие называнием.

Назвать то, что происходит, — половина работы, и половина очень важная.

Но она половина.

Есть состояния, которые точным именованием только закрепляются: человек описывает своё положение всё лучше и лучше и всё дольше в нём остаётся.

Признак подмены прямой: описания становятся точнее, а происходит по-прежнему ничего.

Не идут спорить о словах.

Это самое дорогое.

Вокруг полно людей, у которых для вашего состояния есть другие имена — и часть этих имён вам предложат довольно настойчиво.

Спор о том, чьё имя вернее, не имеет конца и не имеет результата: имена ничего не утверждают о мире, и потому проверить их друг о друга нельзя.

Что с этим делать и куда девать чужие объяснения — предмет следующей главы, и здесь этот разговор не начинается.

Здесь ставится только граница: **язык нужен, чтобы вести работу, а не чтобы выигрывать разговор**.

25.15. Что делают вместо этого

Теперь положительно — и с той позиции, на которой книга стоит с самого начала.

Вы — хозяин своей лаборатории.

А это значит, среди прочего, что **язык выбираете вы**, а не он вас.

Рабочий язык — тот, который различает.

Проверяется он тремя вопросами, и все три задаются к своим словам, а не к чужим.

Первый: что мои слова разделяют?

Если у меня для трёх разных состояний одно слово — я эти три состояния не вижу.

«Мне плохо» покрывает откат, плато, ночь, усталость и промежуток без имени. Пять разных положений, пять разных поведений — и одно слово на всех.

Работа языка начинается там, где из одного слова получилось два.

Второй: чего мои слова не могут назвать?

У любого языка есть дыра, и знать, где она, важнее, чем гордиться остальным.

Дыру видно по одному признаку: место, о котором вы говорите не словами, а жестом — «ну, это… не объяснишь».

Там и стоит побыть подольше, потому что именно туда проваливаются состояния.

Третий: работают ли мои слова в четыре утра?

Язык, который годится только для разговора с другими, — не рабочий.

Рабочий тот, на котором вы можете сказать себе три фразы в самое плохое время суток, и они вас удержат.

У человека при печи их было три: держи ровно, не открывай, оно идёт.

Ваши будут другими. Но их должно быть немного, и они должны быть вашими.

И последнее, самое важное в разделе.

Своё имя стадии — законно.

Если то, что с вами происходит, вы называете «межень», «серая полоса», «между домами» или как угодно ещё, чего нет ни в одной книге, — это не хуже.

Это лучше, потому что имя ставится на ваши признаки, а не на чужие.

Чужое имя всегда чуть-чуть не о вас: оно снято с чужого процесса, шедшего в других условиях.

Словарь мастерской нужен не для того, чтобы вы говорили его словами. Он нужен, чтобы вы увидели, что своим словам вообще место.

25.16. Вектор: на чём это держится

Глава кончается тем, ради чего она стояла первой в этой части.

Язык — половина дела.

Вторая половина — запись.

Потому что язык без записи испаряется.

Вы назвали стадию в понедельник, а в четверг уже уверены, что «так было всегда». Память переписывает прошлое под нынешнее состояние, и делает это бесплатно и незаметно.

Ряд признаков, по которому только и видно направление, существует ровно в той мере, в какой он записан.

Мастер при печи вёл журнал не из аккуратности.

Он вёл его потому, что через шесть недель невозможно вспомнить, на какой день был сдвиг.

А без этого нельзя повторить.

А то, что нельзя повторить, — событие, а не результат.

Итак, язык есть.

Он не объясняет мир, он различает состояния, и это оказалось не меньшим, а большим.

Но пользоваться им можно двумя способами, и один из них уже поджидает.

Стоит выйти с новыми словами наружу — и обнаружится, что снаружи ими уже пользуются. Что для всего, что вы с трудом различили, есть готовые названия, готовые схемы и готовые люди, которые объяснят вам вас за десять минут.

Одни из этих объяснений точны и полезны.

Другие — та же дыра, только заклеенная поверх красивой бумагой.

Как отличить одно от другого, что делать с чужим словарём и почему собственный опыт так легко теряется, попав в чужую схему, — следующая глава.

А после неё — то, с чего невозможно начать, но чем всё держится: **своя запись**.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт не с состоянием, а со словами о нём.

Человек спорит: с чужим именем, которое ему навесили; со своим прежним именем, которое больше не подходит; с отсутствием имени вообще.

И вторая, более тихая борьба — за то, чтобы объяснение было.

Неназванность переносится тяжелее самого состояния, и ради имени человек соглашается на любое: чужое, красивое, приблизительное, — лишь бы не сидеть в безымянном.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается то, что уходило на поиск правильного слова.

А уходило много: на сравнение себя с описаниями, на примерку чужих стадий, на раздражение от тех, кто называет иначе.

Освободившееся уходит туда, где от него есть польза, — в наблюдение.

Признаки замечаются раньше, чем находится имя. Ряд набирается сам, потому что перестал прерываться спорами о заголовке.

И обнаруживается вещь, которая до этого была не видна: безымянное состояние **можно вести**.

Не понимая, что это, — держать режим. Не зная, как это называется, — не открывать печь.

Вопрос исследователя: какое из моих состояний я до сих пор не назвал никак — и что я делаю вместо того, чтобы посмотреть на него?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В трактатах постоянно повторяется одно предупреждение, и звучит оно почти обиженно.

Что тот, кто читает эти книги как книги, не поймёт в них ничего.

Что написанное здесь понятно только тому, кто работал руками.

Долго это считали кокетством и способом набить цену тексту.

А это была правда о ремесле.

Слова описывали то, что человек уже видел. Тому, кто не видел, они не сообщали ничего — просто потому, что имя без опыта пусто, как подпись под картиной, которую не показали.

Поэтому у них и стояло рядом два указания, и второе всегда было главным.

Читай.

И работай.

ГЛАВА 26 · ЧУЖИЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Человек выходит наружу с новыми словами.

Он полгода различал у себя то, что раньше было одной сплошной тяжестью. Он научился видеть, что откат — это не то же самое, что плато. Что усталость и межень — разные вещи. Что у него бывает состояние, у которого до сих пор нет имени, и что это не поломка.

Он выходит и рассказывает это первому человеку, который спросил.

И получает объяснение.

Готовое, стройное, за десять минут.

С названием, с причиной, с указанием, что делать дальше, и обычно ещё с рекомендацией, к кому пойти.

И оно **подходит**.

Вот с этого места и начинается глава.

Потому что «подходит» не значит «верно». И не значит «неверно». Это вообще не про верность — это про устройство, которое стоит разобрать, пока оно не разобрало вас.

Сразу рамка, и она не снимается до последней строки.

В этой главе не будет названо ни одной школы, ни одного учения, ни одного метода и ни одного имени.

Не из осторожности. По двум причинам, и обе рабочие.

Первая: спорить с системами объяснений невозможно, и в § 25.14 сказано почему — они ничего не запрещают, а значит, их нельзя проверить друг о друга. Спор о словах кончается тем, кто громче, а не тем, кто прав.

Вторая: устройство у всех этих конструкций одинаковое, и именно оно нам нужно. Разобрав устройство, вы сможете сами проверить любое объяснение, включая то, которое вам дала эта книга.

Так что речь пойдёт не о людях и не о взглядах.

Речь пойдёт о том, что происходит с вашим опытом, когда он попадает в чужую схему.

26.1. Десять минут

Посмотрим на сцену медленно, потому что вся глава помещается в неё целиком.

Вы рассказываете. Не жалуетесь — рассказываете: вот это стало тише, вот это вернулось, вот здесь второй раз за неделю проснулся в четыре, а вот это перестало иметь значение, и я не понимаю, хорошо это или плохо.

Вас слушают. Кивают.

И говорят: «Понятно. Это у тебя такая-то стадия. Так у всех бывает».

Дальше происходит сразу три вещи, и почти одновременно.

Первое — облегчение. Настоящее, телесное. Отпускает плечи. Потому что у безымянного появилось имя, а безымянное переносится тяжелее самого состояния (§ 25.6).

Второе — ускорение. Всё, что вы различали полгода, вдруг оказывается пройденным материалом. Не надо больше смотреть — уже понятно.

Третье вы не замечаете вовсе.

Из вашего рассказа тихо выпало то, что в схему не вошло.

Вы принесли восемь наблюдений. Схема взяла три, которые в ней предусмотрены, и назвала их одним словом.

Пять остальных не отвергли. Их просто не подобрали — они лежат там же, где лежали, но вы к ним больше не вернётесь, потому что вопрос уже закрыт.

И вот это — цена.

Разговор стал короче на полгода.

Он не был бесплатным.

26.2. Почему их так много и почему они приходят так быстро

Здесь нет ничьего злого умысла, и глава не собирается его искать.

Есть спрос и есть предложение, и они устроены так, что результат получается сам собой.

Спрос. Человек не выносит неназванного. Это разобрано в § 25.6, и повторять не будем; достаточно следствия: в дыру языка приходит первое имя, которое туда влезло.

Причём приходит оно тем быстрее, чем хуже человеку.

Тот, кто спокоен, слушает объяснение с интересом. Тот, кому третий месяц плохо, слушает его как воду.

Предложение. Оно отвечает на спрос, а спрос — на **закрытие**, а не на различение.

И вот тут вся механика.

Закрытие можно выдать сразу. Различение занимает недели, и всё это время у человека нет ощущения, что ему помогли.

Поэтому объяснения, которые закрывают, распространяются быстрее объяснений, которые различают. У них короче срок поставки.

Это не значит, что быстрое объяснение всегда пустое.

Бывают люди, которые за десять минут говорят точнее, чем вы сами за полгода, — и такое случается чаще, чем хотелось бы признавать. Опыт есть опыт: тот, кто видел сто похожих ходов, действительно узнаёт одиннадцатый с двух фраз.

Это значит другое.

Скорость ответа ничего не сообщает о его качестве — ни в одну, ни в другую сторону. Она сообщает только о том, что ответ был готов заранее.

Как его проверить, разберём дальше. Сначала — почему готовый ответ, даже хороший, всегда чуть-чуть не о вас.

26.3. Типовой проект

Есть вещь, которую строители знают, а все остальные почему-то нет.

Существует типовой проект. Это честная, полная, много раз построенная документация: здание рассчитано, узлы отработаны, ошибки в нём давно вылезли и давно исправлены.

По типовым проектам стоят целые города, и стоят прекрасно.

Но ни одно здание нельзя построить по типовому проекту.

Потому что между проектом и стройкой есть обязательная работа, и называется она **привязка к месту**.

Смотрят грунт: что там — песок, глина, насыпь, торф. Смотрят, на какой глубине вода и как она ходит по сезонам. Смотрят, насколько промерзает земля именно здесь. Смотрят, что стоит рядом и как оно осело за тридцать лет. Смотрят, куда уходит вода с крыши и куда она пойдёт весной.

И после этого типовой проект **правят под место**: фундамент другой, отметки другие, иногда всё здание разворачивают.

Без привязки типовой проект — это не ошибка.

Это **незавершённая работа**.

Разница огромная. Ошибку исправляют, спорят с ней, отбрасывают. Незавершённую работу нужно доделать, и доделать может только тот, кто стоит на этом грунте.

А если её не сделать, произойдёт вещь, которую стоит запомнить дословно.

Здание не рухнет. Оно будет стоять.

Просто трещины пойдут не там, где написано в проекте.

И человек, который держит в руках проект, будет ходить вдоль стены и не понимать, откуда трещина, — потому что в его бумагах на этом месте всё в порядке.

Теперь перенос, и он прямой.

Чужое объяснение — это типовой проект вашего состояния.

Оно может быть отличным. Оно может быть составлено человеком, который видел тысячу таких историй. Оно может быть точнее того, что вы способны сказать о себе сами.

Но оно составлено **не на вашем грунте**.

И вот что из этого следует практически.

Не «не слушайте чужих объяснений». Это глупый совет, и книга его не даёт.

А вот что: **чужое объяснение — это начало работы, а не её конец.** Вам его выдали, а привязку делать вам, потому что грунт под вами, и никто, кроме вас, на нём не стоит.

26.4. Что происходит с опытом при переводе

Разберём саму операцию — то, что делается с вашим рассказом в те десять минут.

Ваш опыт **переводят**. С языка признаков на язык схемы.

И перевод устроен как всякий перевод.

В языке, на который переводят, есть свой набор слов. Довольно большой, но конечный.

То, для чего в нём слова есть, переводится точно.

То, для чего слова нет, заменяется **ближайшим** имеющимся.

Вот на этой замене всё и происходит.

Вы принесли: сначала стало тише, чем обычно; потом дважды за неделю проснулся в четыре и не тревожно, а ясно; потом вернулось желание к работе, о которой не вспоминал четыре месяца; и одновременно стало невыносимо от людей, с которыми раньше было легко.

В схеме для всего этого есть одно предусмотренное слово.

Например — «сопротивление». Или «очищение». Или «кризис». Название неважно, потому что механика не зависит от названия.

Слово принято. Четыре признака выброшены.

Причём выброшены аккуратно, с уважением, никто не сказал, что они не считаются. Они просто не понадобились: смысл уже передан.

А теперь самая тонкая часть, ради которой стоит весь раздел.

После перевода вы перестаёте помнить оригинал.

Через месяц вы уже расскажете это как «у меня было сопротивление». Через три вы будете уверены, что так и было.

Четыре признака не то что забудутся — их место займёт слово, и вспоминать будет нечего, потому что вспоминается все-

гда последняя версия.

Память переписывает прошлое под нынешнее описание бесплатно и незаметно (§ 25.16), и чужое слово она принимает так же охотно, как своё.

Отсюда различитель главы.

Переведено ⊥ понято.

Переведено — значит ваш опыт теперь существует в чужих словах.

Понято — значит его стало **видно подробнее**, чем было.

Это разные вещи, и отличать их можно по одному счёту, о котором дальше.

26.5. Хорошее объяснение сужает поле

Счёт простой, и весь инструмент для него уже сделан в предыдущих главах. Ничего нового изобретать не придётся.

Первая проверка — § 24.4. Что это объяснение запрещает?

Утверждение о мире обязано что-нибудь запрещать. Если оно не запрещает ничего, оно ничего и не утверждает.

Приложите это к тому, что вам сказали. Спросите себя: есть ли что-нибудь, что не может произойти, если это объяснение

верно?

Если такого нет — вам дали не объяснение, а рамку, в которую войдёт любой день вашей жизни.

Вторая проверка — § 18.11. Сузилось ли поле?

Хорошее объяснение всегда сужает. Было пять возможных причин — стало две, и обе можно посмотреть.

Плохое расширяет: было пять причин, стало «всё связано со всем», и посмотреть нельзя ничего.

Ощущается второе, кстати, приятнее. Расширение переживается как глубина.

Третья проверка — § 24.5. Что оно предсказывает?

Объяснение, которое даётся только задним числом, объясняет всё и не стоит ничего.

Поэтому спросите — вслух, спокойно, без вызова: **что я увижу у себя в ближайшее время, если это верно? И чего не увижу?**

Ответ на этот вопрос — самая честная проверка, какая вообще бывает в разговоре. И она ничего не стоит.

Четвёртая проверка — она же главная, и она нигде раньше не встречалась.

Посчитайте, **сколько вы принесли и сколько унесли**.

Вы пришли с восемью наблюдениями.

Если вы ушли с одним словом вместо восьми — объяснение **закрыло**.

Если вы ушли с восемью наблюдениями, к которым добавилось два, о которых вы не подумали, и один вопрос, на который теперь интересно посмотреть, — объяснение **различило**.

Вот и весь счёт.

Хорошее объяснение возвращает опыт подробнее, чем взяло.

Оно не заменяет ваши слова своими — оно добавляет к ним различения, которых у вас не было.

После него хочется пойти и посмотреть. После плохого — не хочется, потому что уже понятно.

26.6. Устройство объяснения, которое закрывает

Теперь разберём конструкцию по узлам. Их шесть, и они встречаются вместе.

Ни одного названия здесь не будет — только устройство.

① Оно объясняет всё, включая противоположное.

Стало лучше — работает. Стало хуже — тоже работает, это очистка. Ничего не изменилось — идёт скрытый этап.

Ни один исход не считается для него плохой новостью. А то, что не может получить плохих новостей, не может и получить хороших: оно просто не связано с тем, что происходит.

② Любое возражение объясняется изнутри.

Это самый узнаваемый узел, и как только вы его увидите, вы будете видеть его всегда.

Вы говорите: «у меня так не получается». Ответ: «значит, ещё не готов». Вы говорите: «мне кажется, тут ошибка». Ответ: «это твоё сопротивление».

Обратите внимание, что произошло: **ваше возражение стало доказательством правоты**.

Конструкция, у которой возражение работает подтверждением, замкнута. Внутрь можно войти, наружу нельзя.

③ Оно берётся только целиком.

У рабочего инструмента можно взять часть. Различение отдельно, объяснение отдельно, вывод отдельно.

У закрывающей конструкции части не отделяются: возьмёшь одно — тянется всё, вместе с картиной мира и порядком, кто

в этой картине понимает лучше.

④ **Проверка перенесена в будущее без срока.**

«Поймёшь позже». «Придёт время — увидишь». Возразить нечем, проверить нечего, а ждать можно бесконечно, потому что срок не назван.

⑤ **Вина назначается тому, кто не почувствовал.**

Не сработало — значит, ты не так делал, не так думал, недостаточно хотел.

Инструмент, который никогда не бывает виноват, — не инструмент.

⑥ **В нём нет ни одного «не знаю».**

Ни одного. Ни в одном месте.

И вот это, пожалуй, надёжнее всех прочих признаков вместе взятых, потому что подделать его труднее всего.

Теперь — то, ради чего раздел написан.

Ни один из шести признаков не говорит, что содержание конструкции ложно.

Может, там всё правда. Проверить нельзя, а значит, нельзя и опровергнуть, — это ровно то, о чём § 24.4.

Признаки говорят другое: **этой конструкцией нельзя пользоваться как прибором**. Ею можно только верить.

Верить не запрещено, и книга не об этом. У человека есть право верить во что угодно, и никакой исследовательский пафос этого права не отменяет.

Запрещено другое: **путать веру с наблюдением**.

Первое даёт опору. Второе даёт сведения. Когда их складывают в одну кучу, теряется и то и другое.

И последнее, обязательное.

Возьмите эти шесть признаков и приложите к языку, которым пользуется эта книга.

К стадиям, к режиму, к признакам вместо чисел, к печи, которую не открывают.

Если у вас получится всё объяснить и не найдётся ни одного «не знаю» — значит, вы держите в руках не прибор, а ещё одну красивую конструкцию, и неважно, чья она.

26.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Разделим по-честному, как разделяли всю книгу.

🟢 **Известно и проверено многократно: связность рассказа убеждает сильнее, чем его верность.**

Об этом § 24.8. Человек оценивает объяснение по тому, насколько гладко оно сходится, а не по тому, насколько оно соответствует действительности, — и отличить одно от другого изнутри разговора невозможно.

Гладкость — это качество рассказа. Верность — качество отношения рассказа к миру. Совпадают они не чаще, чем случайно.

🟢 **Известно: описание, составленное так, чтобы подходить почти всем, читается как точное попадание именно в вас.**

Это проверено в опытах много раз и работает у всех, включая тех, кто про этот эффект знает.

Механика простая: человек примеряет описание к себе и **сам подбирает** из своей жизни то, что подходит. Несовпавшее не замечается — оно не вызывает узнавания и потому проходит мимо.

Отсюда чувство «он попал в меня». Попали не в вас — вы попали в себя, взяв на это чужую фразу.

🟢 **Известно: при пересказе история искажается в сторону складности** (готовое из главы 19).

Ваш опыт, рассказанный трижды, к третьему разу становится ровнее, короче и логичнее, чем был. Лишнее осыпается. А «лишнее» — это как раз то, что не влезало в схему.

⏳ **А вот чего не знает никто, и это самое важное место раздела.**

Когда человеку становится лучше внутри какой-то системы объяснений — неизвестно, отчего именно.

Потому ли, что система верна.

Или потому, что она дала ему **режим**: регулярность, внимание к себе, наблюдение, распорядок, людей, с которыми не одиноко, и разрешение считать своё состояние процессом, а не позором.

Режим — сам по себе сильнейшая вещь. Об этом вся глава 25: не состав решает, а удержание.

И это значит, что содержание системы может быть каким угодно, а работать будет то, что вокруг него навёрнуто.

Отделить одно от другого в общем виде **никто не смог**, и книга не делает вид, что смогла.

🔴 **Отсюда — прямо и без обиняков.**

Эта книга не утверждает, что чужие системы объяснений ошибочны.

Она этого не проверяла. Проверить это в общем виде невозможно, а по каждой отдельно — работа, которой никто не делал.

Она говорит только об **устройстве проверки**: какое объяснение можно проверить, какое нельзя, и что происходит с вашим опытом внутри каждого из них.

И ещё одно, чтобы разговор был симметричным.

Всё сказанное относится к этой книге в той же мере.

Её положения — тоже объяснения. Часть из них проверяема, часть названа положениями прямо (§ 25.7), и там, где книга не знает, она это говорит.

Но освобождения от проверки у неё нет. **Автор — не исключение из собственного правила.**

26.8. Слово приходит не одно

Есть ещё одна вещь, которая происходит незаметно, и она уже разобрана в § 24.14 — здесь только применим готовое.

Термин никогда не приходит в одиночку.

Вместе с ним приезжает утверждение целиком: причина, механизм, картина мира, порядок стадий, что считать хорошим знаком, что плохим — и обычно ещё указание, кто во всём этом понимает лучше вас.

Вы взяли одно удобное слово. Вы получили весь состав.

И самое неприятное: вы приняли на веру то, чего не проверяли, — причём не заметили момента, когда приняли. Слово-то было всего одно, и оно так хорошо ложилось.

Отсюда правило, и оно самое практичное во всей главе.

Брать различения. Не брать утверждений.

Разберём, как это выглядит.

Чужая система заметила у вас различие, которого вы не видели. Скажем, что состояние, которое вы считали одним, у вас на самом деле бывает двух видов, и они по-разному начинаются.

Различие — берите. Это подарок. Идите смотреть, правда ли у вас так, и проверяйте на своём материале.

Объяснение, почему так, — оставьте у них. Оно вам не нужно для наблюдения и ничего к нему не добавляет.

На языке это выглядит так.

«Я заметил, что у меня это бывает перед тем, как…» — ваше. Это наблюдение, оно стоит на ваших признаках, его можно проверить и можно уточнить.

«Это потому что…» — их. Записывается как чужое мнение, а не как факт, и хранится отдельно.

Кажется мелочью. Не мелочь.

Через год у первого человека будет ряд наблюдений, который принадлежит ему и работает на его грунте.

У второго — набор чужих утверждений, которые невозможно ни проверить, ни исправить, потому что они не его.

26.9. Заметка исследователя

Мне объясняли мою работу, наверное, сотню раз.

Люди, которые ни дня не стояли у печи, объясняли мне, что у меня там происходит.

И вот что я обязан сказать, чтобы не соврать: часть этих объяснений была **стройнее, красивее и убедительнее**, чем то, что мог сказать я сам.

У меня были наблюдения, разрозненные, с дырами, с непонятными местами. У них была картина. Целая, без швов.

Дважды я такую картину принял.

Не по глупости — по усталости. Когда двадцатый месяц идёт работа, у которой не сходится, а тебе объясняют, почему она не сходится, и объяснение сходится, — этому очень трудно не обрадоваться.

Оба раза я потерял месяцы.

Потому что начал вести процесс **по чужому описанию, а не по своим признакам**.

Смотрел не туда, где было видно, а туда, где по картине должно было быть видно. Ждал того, что было обещано. А то, что происходило на самом деле, проходило мимо, потому что в картине для него не было места.

Из этого я вывел себе правило и держусь его до сих пор.

Описание принимаю. Объяснение — нет.

Если человек говорит: «у тебя на четвёртой неделе обычно мутнеет» — я иду к журналу и смотрю, мутнеет ли. Это описание, оно проверяемо, и оно бывает точным: со стороны видно то, что изнутри замыливается.

Если человек говорит: «это потому что…» — я записываю это как его мнение и продолжаю работать по своим признакам.

Не из гордости. Просто его «потому что» построено на его грунте, а фундамент мне лить на своём.

И отдельно — самое опасное, что я знаю.

Опаснее всего то объяснение, которое объясняет твой результат раньше, чем ты его повторил.

Получилось один раз. И тут же появляется человек, объясняющий, почему получилось.

Объяснение красивое, ты его принимаешь — и перестаёшь искать условия, при которых это повторится. Зачем искать, если уже понятно?

А одиночный результат без повторения — событие, а не результат (§ 22.4). И их у меня было довольно, чтобы я запомнил цену.

Вопрос, на котором я до сих пор стою.

Как мне отличить, что я проверял вещество — а не проверял чужую мысль о нём?

26.10. Два русла

Как и всё в этой книге, у сказанного есть две стороны, и вторая не отменяет первую.

① Одному человеку чужое объяснение даёт то, чего у него не было, — устройство.

Он год жил в сплошной каше. Ему показали, что в этой каше есть части, и они не одинаковые.

И он впервые за год видит не «всё плохо», а строение: вот это одно, вот это другое, вот это идёт третий месяц, а вот это появилось недавно.

Это законно, это ценно, и никакого «но» здесь не будет. Различение — самое дорогое, что один человек может дать

другому.

⊥ ② **Другому та же самая схема отбирает различение, которое у него было.**

Он приходит со своими наблюдениями — и уходит с одним словом. Смотреть больше не на что, всё названо.

Признак второго простой, и его стоит запомнить.

Пропали вопросы.

Пока человек различал, у него всё время что-то не сходилось, и он этим жил. После того как всё объяснилось, не сходиться перестало.

Это не покой. Это остановка наблюдения, и через полгода она обнаруживается как пустое место в журнале.

🔴 И общее правило, которое здесь надо сказать прямо.

Ни лёгкость, ни сопротивление ничего не говорят о верности объяснения.

Схема, от которой стало легче, не становится от этого верной. Схема, вызвавшая у вас протест, не становится от этого ложной — иногда протест означает, что вас точно задели.

Ощущение сообщает о том, как принято слово. О мире оно не сообщает ничего.

26.11. Факт и история

Инструмент главы 25 работает и здесь, и работает особенно чисто, потому что подмены тут крупные.

Первая пара.

Факт: человек, разбирающийся в этом, сказал, что у меня такое-то состояние.

История: у меня такое-то состояние.

Шаг между ними делается настолько незаметно, что его не помнит никто. А это два разных утверждения, и второе из первого не следует.

Вторая пара, потоньше.

Факт: мне это помогло.

История: это работает.

Первое — про вас и про один случай. Второе — про мир и про всех, и оно требует того, чего у вас нет: сравнения, повторения и названного заранее ожидания (§ 24.5).

Причём заметьте: «мне помогло» никто не оспаривает. Это ваше наблюдение, и оно ваше по праву. Спор начинается ровно на том шаге, где вы за него сделали второе утверждение.

Третья пара, самая тонкая.

Факт: он меня понял.

История: он понял, что со мной.

Первое — про узнавание, и оно бывает настоящим и очень нужным.

Второе — про точность, и она из первого не вытекает. Узнать человека можно и по неверному описанию, если оно составлено тепло.

Отсюда правило, прямо продолжающее § 25.11.

Сначала факт, потом имя. И чужое имя — тоже имя.

Оно ставится тогда, когда набралось признаков. А не тогда, когда его вам кто-то назвал.

26.12. Кто раскрашивает

Теперь окраска — второй сквозной закон книги. Здесь их две, и они зеркальные.

① **«Меня раскусили за десять минут».**

Так это красят чаще всего, и красят с восхищением.

Из этой окраски следует ровно одно: **смотреть больше незачем**. Всё, что вы могли увидеть, уже увидел кто-то другой,

и увидел лучше.

Цена не в настроении. Цена — прекращённое наблюдение. Человек, которого объяснили, перестаёт записывать. Ряд обрывается, и обрыв обнаруживается через полгода, когда сравнивать оказывается не с чем.

⊥ ② **«Мне дали одно из возможных описаний».**

Эта окраска не обесценивает сказанное и не восхищается им.

Она делает одно: **оставляет работу открытой**. Описание принято, положено рядом с вашими наблюдениями, проверяется дальше.

Ничего героического. Просто вы остались тем, кто смотрит.

И есть третья окраска, о которой надо сказать отдельно, потому что она маскируется под трезвость.

«Да они все шарлатаны».

Выглядит как защита. По устройству — то же самое, что первая.

Потому что она тоже избавляет от разбора. Не надо проверять, что именно сказано, не надо считать, сколько принесли и сколько унесли, не надо отделять различение от утверждения.

Одно движение — и весь материал отброшен целиком, вместе с тем полезным, что в нём было.

🔴 Обе окраски делают одну и ту же работу.

Они избавляют от смотрения.

Первая — потому что уже всё понятно. Вторая — потому что там ничего и не было.

А хозяин лаборатории и в том и в другом случае перестаёт быть хозяином: за него решили, стоит ли смотреть.

26.13. Хватка: держаться за объяснение

Хватка здесь особенная, и она не за схему.

Спросим прямо: что человек держит, когда держится за чужое объяснение?

Не идею. Идея сама по себе никого не греет.

Он держит **состояние человека, у которого есть, к кому пойти с вопросом**.

Конец одиночества внутри непонятного.

Ощущение, что происходящее с тобой уже кем-то пройдено, описано и имеет продолжение.

И — не в последнюю очередь — людей, с которыми есть общий язык, и разговор, в котором не надо объяснять с нуля.

Это по-человечески понятно, и никакого высокомерия здесь книга себе не позволит.

Человеку, который полгода сидел в безымянном, дали место, где его понимают. Смеяться тут не над чем.

Но за это место платят, и стоит знать чем.

Признаки, что держат уже не прибор.

Мысль «а вдруг это неверно» вызывает не интерес, а тревогу. Причём телесную — сжимается, как перед потерей.

Объяснение начинают защищать раньше, чем проверять.

Ищут не то, что сузит поле, а то, что подтвердит. Подтверждающее находится всегда, потому что его и искали.

И самый честный счётчик: **время в разговорах о схеме растёт, время наблюдения падает**. Человек всё больше обсуждает объяснение и всё меньше смотрит на то, что оно должно объяснять.

Разжимается это одним вопросом.

Что останется от моего понимания себя, если убрать все слова этой схемы?

Ответ бывает двух видов, и оба полезны.

Если остаётся ряд наблюдений, записанных вашими словами, — вы держали прибор. Слова можно менять, ряд никуда не денется.

Если не остаётся ничего — вы держали объяснение. И тогда это стоит знать про себя, потому что дальше вы будете защищать его как себя.

26.14. Чего в этот период не делают

Четыре вещи, и каждая — из тех, что делаются с самыми лучшими намерениями.

⛔ **Не идут спорить.**

Запрет поставлен ещё в § 25.14, а здесь скажем, почему он работает именно так.

Спор идёт о словах. Слова ничего не запрещают, значит, проверить их друг о друга нечем. Выигрывается разговор, а не вопрос.

И есть ещё одна цена, которую платят незаметно: спор **привязывает вас к чужой схеме**. Опровергая её, вы полгода думаете в её терминах и, в общем, живёте у неё в гостях.

⛔ **Не меняют одну схему на другую по кругу.**

Механика та же, что с языком (§ 25.14): новая схема всегда кажется точнее прежней ровно потому, что ещё ничего не обещала и ни в чём не подвела.

А каждая смена сбрасывает набранный ряд. Через три круга у человека большой опыт объяснений и никакого ряда наблюдений.

⛔ **Не переписывают свой журнал на чужой словарь.**

Из всего перечисленного это самая дорогая потеря, и делается она с удовольствием, как наведение порядка.

Ваш ряд, набранный вашими признаками, — единственная вещь во всём этом деле, которой нет ни у кого другого. Она снята с вашего грунта.

Переписанный на чужой словарь, он превращается в копию чужого — и главное, обратно уже не переводится. Признаки, которые не вошли, не восстановить: их место заняли термины.

Хотите пользоваться чужими словами — заведите вторую колонку. Первую не трогайте.

⛔ **Не ищут того, кто назовёт окончательно.**

Это тихая, почти незаметная работа: обойти одного, другого, третьего в надежде, что кто-нибудь наконец скажет то самое слово, после которого всё встанет на место.

Такого слова нет. Не потому, что люди плохи, а потому, что окончательность — свойство закрытых конструкций (§ 26.6), и, найдя её, вы найдёте именно её, а не истину о себе.

26.15. Что делают вместо этого

Здесь глава возвращает читателю то, ради чего вся книга написана: положение хозяина.

Чужое объяснение приходит к вам в лабораторию.

Не вы приходите к нему. Оно — к вам.

И приходит оно в звании **гипотезы**, а не начальника.

С гипотезой обращаются известным образом (§ 24.4): у неё спрашивают, чем её можно опровергнуть.

Поэтому у принёсшего спрашивают — спокойно, доброжелательно, это не вызов: **что я увижу у себя, если это верно? И чего не увижу?**

Человек, который знает предмет, отвечает на этот вопрос с удовольствием: у него есть, что назвать.

Человек, у которого конструкция закрытая, отвечает, что вы поймёте позже.

Вы получили ответ в обоих случаях.

Три вопроса, которые задаются любому объяснению.

И первым делом — своему собственному, иначе это не проверка, а оружие.

① Что оно запрещает?

Есть ли хоть что-то, чего не может произойти, если оно верно. Нет — это не объяснение, это рамка.

② Что оно велит перестать замечать?

Вопрос тонкий, и он важнее первого.

У всякой схемы есть список несущественного: то, на что не надо обращать внимания, потому что это шум, случайность, мелочь, «не в ту сторону смотришь».

Пойдите и посмотрите на этот список.

Очень часто именно там лежат ваши признаки — те четыре, которые не вошли в перевод (§ 26.4). Схема не выбросила их со зла. Она просто не про них.

③ Что оно вернуло?

Сколько наблюдений вы принесли и сколько унесли.

Больше — работайте с этим дальше. Меньше — вам закрыли вопрос, и это стоило вам полгода различения.

И правило, которым всё это держится вместе.

Чужое берут фрагментами. Системами не берут.

Различение — берут. Наблюдение, которого у вас не было, — берут. Вопрос, который вам не приходил в голову, — берут с благодарностью.

Картину мира целиком — не берут. Не потому, что она плоха, а потому, что её нельзя проверить по частям, а непроверяемое в лаборатории не хранят.

И последнее.

Своё имя, поставленное на свои признаки, всегда лучше чужого — не потому, что вы умнее, а потому, что оно снято с вашего грунта (§ 25.15).

Чужое может быть точнее, красивее и профессиональнее.

Но привязку к месту делаете вы. Больше некому: на этом грунте стоите только вы.

26.16. Вектор: на чём это держится

Всё, что сказано в этой главе, невозможно исполнить по памяти.

Проверьте сами.

Чтобы посчитать, сколько вы принесли и сколько унесли, нужен список того, что вы принесли.

Чтобы увидеть, что чужое слово вытеснило четыре ваших признака, нужно, чтобы эти четыре признака где-то остались.

Чтобы заметить, что вы полгода не смотрите, нужен ряд, в котором эти полгода видны пустыми.

Чтобы ответить на вопрос «что останется, если убрать слова схемы», нужно, чтобы что-то оставалось.

Ни одного из этих действий нельзя сделать в голове.

Память переписывает прошлое под нынешнее описание, и делает это в вашу пользу — то есть в пользу того объяснения, которое у вас сейчас.

Отсюда вывод, ради которого стояла вся глава.

Защита от чужой схемы — не другая схема.

Их можно менять хоть каждый месяц, и каждая следующая будет казаться точнее.

Защита — **собственный ряд наблюдений**. Он один не спорит, не убеждает и ничего не доказывает. Он просто есть, и с ним можно сверить любое объяснение — своё, чужое, книжное.

Значит, дальше — запись.

Та самая, с которой невозможно начать и без которой всё остальное испаряется.

Как её вести человеку, у которого нет прибора, нет эталона, нет свободного часа и нет уверенности, что он вообще что-то делает правильно.

Что записывать и, гораздо важнее, чего **не** записывать.

И почему три кривые строки в блокноте, лежащем на кухне, весят больше самой стройной системы объяснений на свете.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт за право объяснять себя самому.

И она двусторонняя, поэтому такая изматывающая.

С одной стороны — сопротивление чужому имени: не хочу, чтобы меня укладывали в чью-то схему, я сложнее.

С другой — тяга к нему: пусть кто-нибудь наконец скажет, что со мной, я устал не знать.

Человек мечется между этими двумя и тратит на метание больше, чем на само состояние.

А иногда добавляется третья, самая пустая: спор. Доказать тем, кто объясняет неправильно, что они объясняют неправильно.

Что происходит, если не бороться.

Перестаёт работать правило «всё или ничего».

Чужое объяснение больше не нужно ни принять целиком, ни отвергнуть целиком. Из него берут различение и кладут в свой ряд; остальное остаётся у того, кто принёс, и это никого не обижает.

Уходит вражда с теми, кто говорит другими словами. Оказывается, они и не соперники: у них другой грунт.

Освобождается то, что тратилось на защиту и на примерку. Уходит туда же, куда всегда, — в наблюдение.

И обнаруживается вещь, ради которой всё это.

Можно пользоваться чужими словами, не переходя в чужой дом.

Взял слово, поработал им, положил обратно. Ряд остался ваш, журнал остался ваш, грунт остался ваш.

Вопрос исследователя: чьими словами я объясняю себя сегодня — и что осталось бы от моего понимания себя, если убрать их все?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

С трактатами случилась вещь, о которой редко говорят, а она поучительнее самих трактатов.

Их переписывали.

Столетиями, от руки, десятками рук.

И переписчик, натыкаясь на тёмное место, поступал по-человечески: поправлял.

Приводил в порядок. Убирал странное. Дописывал недостающее звено, чтобы читалось складно.

Он делал это добросовестно. Он хотел, чтобы стало яснее.

Беда была одна: у переписчика не было печи.

Он не мог проверить ни одну свою поправку. Он правил по складности, потому что другой меры у него не было.

И через триста лет получался текст, который читался прекрасно.

Стройный, ясный, без единого тёмного места.

И не работающий.

Отсюда правило, которое стоит держать в руках всякий раз, когда вам объясняют вас.

Всё, что нельзя проверить у печи, при переписывании становится только красивее.

Поэтому у мастеров и спрашивали не самое понятное объяснение.

Спрашивали у того, у кого горит.

ГЛАВА 27 · ХОДЯЧАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Всё, что сказано в прошлой главе, упирается в одну вещь.

В три строки, которые никто не пишет.

Человек соглашается со всем. Да, чужое объяснение — начало работы. Да, привязку делать самому. Да, защита — собственный ряд наблюдений.

Он закрывает книгу, и ряда не появляется.

Не потому, что он ленив, несерьёзен или не хочет.

А потому, что между «надо записывать» и «записал» лежит работа, которую никто не описал.

Эта глава — про неё.

Про то, чем ведут запись человек, у которого нет прибора, нет эталона, нет свободного часа и нет уверенности, что он вообще делает что-то правильно.

Про то, что записывать и — гораздо важнее — **чего не записывать**.

И про то, почему три кривые строки в блокноте, лежащем на кухне, весят больше самой стройной системы объяснений на свете.

27.1. Три строки на кухне

Начнём с того, как это выглядит, когда получается.

Блокнот лежит на кухне. Не красивый, не специальный, не подаренный — обычный, за копейки, с загнутым углом.

В нём записи такого рода:

Вторник. Проснулся тяжело, как в воскресенье. Накануне два разговора подряд вечером, лёг поздно.

Четверг. Утром нормально. Днём провал часа на полтора, вышел сам. Накануне ничего особенного.

Суббота. Хорошо. Заметил, что не проверяю себя каждые полчаса — впервые за долгое время.

Это всё.

Три строки, четыре, иногда одна. Иногда неделя пустая.

Здесь нет ни одного слова, которое стоило бы кому-нибудь показать.

Ни глубины, ни выводов, ни красоты. Ни единой мысли о себе.

И при этом через несколько месяцев в этом блокноте станет видно то, чего человек не увидел бы никогда и ничем другим.

Например, что тяжёлые утра идут не после тяжёлых дней, а после вечеров определённого рода.

Например, что провалы стали короче — не легче, а именно короче, и он этого не замечал, потому что внутри провала время идёт одинаково.

Например, что то, чего он ждал полгода, произошло два месяца назад, и он прошёл мимо.

Ничего из этого нельзя увидеть изнутри дня.

Это видно только рядом.

Дальше — почему при такой смешной цене это почти ни у кого не получается.

27.2. Почему это не получается

Здесь принято говорить про дисциплину.

Дисциплина ни при чём. Люди, ведущие сложные дела и не пропускающие ничего важного, точно так же не ведут никаких записей о себе — и это не про волю.

Мешают четыре вещи, и все четыре устроены разумно.

Первое: непонятно, что писать.

Человек садится над чистой страницей и обнаруживает, что не знает жанра.

Писать, как прошёл день? Это дневник, и он быстро надоедает. Писать, что чувствовал? Получается либо жалоба, либо литература. Писать выводы? Их пока нет.

Он пишет полстраницы, перечитывает, ему становится неловко, и он закрывает блокнот.

Второе: появляется читатель.

Самое опасное из четырёх, потому что происходит бесшумно.

Как только человек берёт ручку, у него в голове возникает тот, кто это прочтёт.

Не обязательно живой. Иногда это «я через год». Иногда тот, кто объяснял ему его состояние. Иногда просто некто разумный, который посмотрит и оценит, серьёзно ли автор занимается собой.

И с этой минуты пишется не запись, а **отчёт**.

В отчёте не бывает «непонятно», «ничего», «третий раз одно и то же». В отчёте бывает динамика.

Третье: кажется, что мало.

Три строки — это же несерьёзно. Раз уж заводить, то по-настоящему: с системой, с разделами, с регулярностью.

Заводится по-настоящему, хватает ненадолго, и дальше работает известное правило: пропустив однажды, человек бросает не запись, а **себя как человека, который ведёт запись**.

Четвёртое: нечем платить.

Тот, кому нужнее всего вести наблюдения, находится ровно в том состоянии, в котором лишних сил нет вообще.

Любая практика, стоящая дороже двух минут, для него не существует. Не потому, что он не согласен, — потому что этих двух минут в его дне уже нет.

Отсюда — единственное требование, которое эта глава к записи предъявляет.

Она должна быть дешевле, чем нежелание её вести.

Всё остальное в главе — следствия из этого.

27.3. Лабораторная тетрадь

Есть предмет, устройство которого решает почти все перечисленные затруднения сразу.

Он существует не первое столетие, и правила обращения с ним выработаны не из любви к порядку, а из тяжёлого опыта.

Лабораторная тетрадь.

Про неё стоит знать несколько вещей, и каждая переносится на человека без всякой натяжки.

Она ведётся начерно.

Ручкой, по ходу дела, грязными руками, с помарками и зачёркиваниями. В неё пишут посреди работы, а не после.

Её не переписывают набело.

Это не небрежность, это правило. Переписанная тетрадь теряет то единственное, ради чего её ведут.

Потому что при переписывании неизбежно наводится порядок: непонятное сглаживается, лишнее опускается, последовательность выпрямляется. Переписывающий не жульничает — он просто помнит, чем всё кончилось, и невольно пишет так, чтобы к этому вело.

Ошибки в ней не стираются.

Их зачёркивают одной чертой, так, чтобы старое было видно.

Тетрадь, в которой всё правильно, ничего не стоит: непонятно, что в ней было с самого начала, а что появилось потом.

В ней есть дата.

Обязательно. Запись без даты — не запись, а мнение.

И главное.

В неё пишут **не результаты**.

В неё пишут, что делали, при каких условиях, что наблюдали, что пошло не так и что показалось странным.

Результат появляется потом, из этого, и обычно совсем не там, где его ждали.

Теперь перенос, и он прямой.

Ваша запись о себе — лабораторная тетрадь, а не отчёт о проделанной работе.

Она имеет право быть некрасивой. Она обязана быть датированной. Её нельзя переписывать набело. И в ней ценнее всего то, что непонятно.

Одна оговорка, чтобы образ не увёл в сторону.

Лабораторная тетрадь не требует лаборатории. Она требует только того, чтобы кто-то записывал, что видел, тогда, когда видел.

Кухонный стол для этого годится полностью.

27.4. Дневник и журнал — не одно и то же

Теперь различение, без которого дальше всё съедет.

Дневник — это запись о том, что человек переживал.

Журнал — это запись о том, что было и при чём это было.

Разница не в аккуратности и не в объёме. Разница в том, что происходит с записью через полгода.

Дневник через полгода читается как чужой текст. Он возвращает состояние — иногда с такой силой, что перечитывать больно, — но сравнить в нём нечего.

Потому что в дневнике каждая запись говорит про себя саму. Она полна, закончена и ни к чему не относится, кроме того дня.

Журнал через полгода читается как **ряд**.

Отдельная строка в нём почти ничего не значит. Значение появляется только между строками: раньше было так, сейчас так, а вот здесь три раза подряд одинаково.

Отсюда простое следствие.

Дневник нельзя сложить в ряд. Журнал можно.

И сразу — то, чего эта глава не говорит.

Она не говорит, что дневник не нужен и что писать о переживаниях бессмысленно.

Дневник делает свою работу, и работа эта настоящая: выгружает то, что иначе крутится в голове кругами, и даёт увидеть собственную речь со стороны.

Просто это **другой инструмент, для другого дела**.

Мешает их путать одно: они пишутся одной ручкой в одном блокноте и выглядят одинаково.

Поэтому проще всего развести их не по тетрадям, а по вопросу.

Дневник отвечает на вопрос **«что я чувствовал?»**.

Журнал отвечает на вопрос **«что было — и при чём это было?»**.

Второй вопрос — единственный, который эта глава просит задавать регулярно.

27.5. Что записывать

Ответ короче, чем ожидается.

Событие. Условия вокруг него. Дату.

Дальше подробно, потому что каждое из трёх обычно понимают не так.

Событие — это то, что можно было бы увидеть со стороны.

Не «было тяжело», а «проснулся и полчаса не мог встать». Не «накатило», а «в середине дня перестал понимать текст, читал абзац четыре раза».

Не «стало лучше», а «сделал то, что три недели откладывал, и не было тяжести перед этим».

Проверка одна, и она грубая: **если бы рядом стоял человек, он бы это заметил?**

Заметил бы — это признак. Не заметил бы — это ваша оценка, и ей место в другой графе.

Условия — это то, при чём событие произошло.

Здесь книга берёт готовым то, что уже сделано в главе 22, и не объясняет заново.

Два одинаковых кристалла, найденный и выращенный, неразличимы; различие между ними не по веществу, а по **записи условий**. Про себя человек знает ровно столько же,

сколько про найденный камень: результат видит, условий не записывал.

Условия — это скучные вещи. Сколько спал. Что было накануне вечером. Ел или не ел. Один или среди людей. Сколько дней подряд без остановки. Что происходило вокруг такого, что не про вас.

Именно скучные вещи потом и объясняют половину.

Дата — это не формальность.

Ряд без дат — это набор впечатлений. Ряд с датами — это ряд, в котором видны промежутки, сгущения и пустые места, и все три несут сведения.

И четвёртое, необязательное, но самое ценное из всего.

Названное заранее.

Здесь работает готовое из главы 24: предсказанное и объяснённое после — разные вещи, и разница между ними в одну строчку, написанную **до**.

Строчка выглядит смешно: *«думаю, что к концу недели опять просядет»*. Или: *«если это от вечерних разговоров, то завтра должно быть тяжело»*.

Записанная заранее, она стоит дороже страницы рассуждений, написанных потом.

Потому что потом всё сходится всегда.

27.6. Чего не записывать

Этот раздел важнее предыдущего.

Плохая запись хуже, чем никакой: она выглядит как ряд наблюдений и рядом наблюдений не является, а человек ей верит, потому что писал сам.

Не записывайте баллы.

Никаких «состояние на шесть из десяти». Это выглядит научно и не значит ничего — почему именно, разобрано в следующем разделе.

Не записывайте оценок себя.

«Опять сорвался», «молодец», «слабак», «продвинулся» — это не наблюдения. Это приговоры, и в ряду они делают ровно одно: заставляют вас в следующий раз писать так, чтобы приговор был помягче.

Не записывайте объяснение в ту же строку, что и событие.

Самая частая порча записи и самая незаметная.

Пишется: *«тяжёлое утро, потому что перегрузился накануне»*.

Через месяц вы читаете эту строку и видите в ней **факт**. Хотя факт в ней один — тяжёлое утро; всё после «потому что» вы придумали в то же утро, в тяжёлом состоянии, из одного случая.

Объяснения записывать можно и нужно. Просто **не там**.

Отдельная графа, отдельная колонка, отдельная строка ниже — как угодно, лишь бы через полгода было видно, где кончилось наблюдение и началась ваша мысль о нём.

Не записывайте того, чего не видели.

Ни ощущений, приписанных задним числом, ни того, что «наверное, было». Пустая строка честнее додуманной.

Не записывайте для читателя.

Если, перечитывая, вы ловите себя на том, что фраза «звучит хорошо», — вычеркните её. В журнале хорошо звучать нечему.

И последнее, самое трудное.

Не переписывайте старое.

Тяга появляется обязательно: перечитал через полгода, увидел, что тогда не понимал очевидного, — и рука тянется поправить.

Здесь работает готовое из двух прошлых глав: память переписывает прошлое в пользу нынешнего объяснения, и делает это добросовестно.

Поправленная запись перестаёт быть свидетельством. Она становится вашим сегодняшним мнением, поставленным задней датой, — и обратно уже не разбирается.

Хотите добавить — добавьте сегодняшней датой рядом.

Две строки, разными числами, противоречащие друг другу, — это и есть работающий журнал.

27.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Держим правило книги: разделять то, что проверено, то, что является её положением, и то, чего не знает никто.

🟢 **Известно, что сама запись меняет то, что записывается.**

Это установлено и не является особенностью вашего случая: как только человек начинает регулярно отмечать какое-либо своё действие, это действие меняется — обычно в ту сторону, которую он считает правильной, даже если он ничего не собирался менять.

Наблюдение здесь не нейтрально. Оно вмешивается.

И отсюда — честная неприятность, которую надо назвать вслух, а не спрятать.

Ведя журнал, вы наблюдаете не совсем то состояние, которое было бы без журнала.

Это не отменяет записи и не портит её. Это значит, что она — часть установки, а не окно в неё; книга говорила ровно то же самое про язык в главе 25, и здесь тот же случай.

🟢 **Известно, что память о прошлом состоянии реконструируется.**

Мы не достаём воспоминание, мы его собираем заново — каждый раз из того, что имеем сейчас. Готовое из главы 19: при пересказе история сдвигается в сторону складности.

Поэтому написанное тогда и вспомненное сейчас — не два обращения к одному источнику, а два разных источника, и они не равны.

🟢 **Известно, что состояние оценивается относительно недавнего.**

Человек сравнивает сегодня не с прошлым годом, а с ближайшими днями. Отсюда и берётся то, о чём вся эта глава: медленные изменения не переживаются как изменения вообще.

🟡 **Положение книги:** признак устойчивее числа.

Названное словами наблюдение («перестал проверять себя каждые полчаса») сохраняет смысл через год, а число («на шесть из десяти») — нет. Это рабочее положение, следующее из § 27.8, и книга называет его положением, а не установленным фактом.

⏳ **А теперь то, чего не знает никто.**

Сколько наблюдений нужно, чтобы ряд начал что-то показывать, — неизвестно.

Числа нет. Ни «двадцать одного дня», ни «трёх месяцев», ни какого-либо ещё.

Оно зависит от того, насколько редко происходит то, за чем вы смотрите, насколько велик разброс и насколько крупное изменение вы хотите заметить, — и в общем виде не считается.

Книга не назначает вам ни срока, ни частоты, ни нормы, потому что не знает их, и придумывать их, чтобы вам было спокойнее, не станет.

Известно только направление: **короткий ряд показывает мало, длинный — больше**. И то, что ряд, который ведётся кое-как и с пропусками, показывает несравнимо больше, чем ряд, который не ведётся вовсе.

27.8. Дрейф прибора

Теперь причина, по которой из журнала выброшены баллы. Она не в том, что числа плохи.

У всякого прибора есть свойство, из-за которого его периодически проверяют по эталону: **он уплывает**.

Медленно, незаметно для себя, без поломки. Сегодня он показывает то же, что вчера, — а через полгода то же самое показание означает уже другую величину.

Поэтому приборы и поверяют, как разобрано в главе 24: сравнивают с тем, что не уплывает.

Теперь вспомним, чем меряете вы.

Прибор один. Эталона нет. И — вот главное — **прибор изменяется вместе с тем, что измеряет**.

Отсюда прямое следствие, которое стоит понять один раз и навсегда.

Ваша «шестёрка из десяти» полгода назад и ваша «шестёрка» сегодня — **разные величины**.

Шкала выставляется от худшего, что вы помните. Худшее забывается или, наоборот, приближается. Вместе с ним едет вся шкала.

Поэтому человек, которому стало заметно лучше, часто ставит те же самые баллы, что и раньше. Он не врёт и не обесценивает. У него **сдвинулся ноль**.

Именно так теряются годы работы: изменение произошло, а в записи его нет, потому что оно произошло и с прибором тоже.

Что не уплывает.

Признак.

«Просыпаюсь и полчаса не могу встать» — это либо есть, либо нет, и через год это значит ровно то же самое, что значило вчера.

«Читал абзац четыре раза» — то же самое. «Позвонил сам» — то же самое. «Не проверял себя с утра ни разу» — то же самое.

Признак не зависит от того, каким вы стали. Балл зависит целиком.

Здесь книга не открывает нового, а разворачивает готовое: в главе 25 уже было сказано, что в лаборатории, где прибор один и эталона нет, работают **признаками, а не числами**.

Глава 27 добавляет к этому только объяснение, почему именно: не потому, что числа грубы, а потому, что **у вас нет ничего, относительно чего их выставлять**.

И одна поправка, чтобы не вышло запрета там, где его нет.

Числа, которые не про ваше состояние, а про мир, — считаются нормально. Сколько часов спал. Сколько дней подряд. Который раз за неделю.

Эти не уплывают, потому что меряются не вами.

27.9. Заметка исследователя

Тетрадей у меня много, и большинство из них — про то, что не получилось.

Долго я к этому относился как к неизбежному мусору. Ведёшь запись, чтобы поймать удачную серию; всё остальное — расход бумаги.

Потом выяснилось, что всё наоборот.

Записи об удачных опытах почти бесполезны.

Не потому, что вранье, — потому что в них всё уже осмыслено. Я писал их после, зная результат, и невольно отбирал то, что к результату вело. Условия, которые казались неважными, туда не попадали.

А потом я пытался повторить по своей же записи и не мог, потому что решающее осталось за её пределами.

Записи о сорванных опытах устроены иначе.

В них я не знал, что окажется важным, и поэтому писал всё подряд, включая ерунду: какая была погода, кто заходил, что делал накануне, чем отличалась партия сырья.

Именно эта ерунда через годы и объяснила больше всего.

Второе, чему меня научили тетради, ещё проще и досаднее.

Самые важные для меня записи выглядят как самые скучные.

«Ничего не изменилось» — четырнадцать раз подряд. Я писал это с раздражением, считая, что трачу время.

Через полтора года четырнадцать одинаковых строк оказались единственным, что позволило понять: то, что я считал результатом воздействия, шло само по себе и без всякого воздействия.

Ни одна интересная запись мне этого сказать не могла.

Скучные строки — это то, с чем сравнивают. Без них любая яркая запись — просто яркая запись.

И третье, самое неприятное для меня лично.

Я много лет не записывал того, что считал очевидным. Зачем писать, если и так помню.

Не помню. Проверял — не помню.

Помню общий смысл и помню, чем кончилось, а условия помню неверно и, что хуже, уверенно.

Отсюда у меня одно правило, довольно суровое, и я его держу.

Не записанное считается не наблюдавшимся.

Не «наверное, было». Не «кажется, тогда как раз». Не было — если не записано.

Это правило дорого мне обошлось в первые годы и с тех пор сэкономило больше, чем что-либо другое.

Вопрос, на котором я стою до сих пор.

Тетрадь пишет тот же, кто ведёт процесс. Я знаю, чего жду, и я это записываю, и я же потом читаю.

Как отделить в собственных записях то, что я увидел, — от того, что я в тот день был готов увидеть?

Пока у меня есть только один способ, и он слабый: писать больше скучного и меньше важного.

27.10. Пропуски — тоже запись

Ряд обрывается у всех, и почти все считают это провалом.

Разберём, что на самом деле означает пустое место.

Пропуск — это не отсутствие сведений. Это сведения.

Причём иногда самые крупные во всём журнале.

Пустые три недели чаще всего означают одно из двух, и оба важны.

Либо было слишком плохо, чтобы писать. Тогда пустое место точно отмечает период, о котором вы потом будете рассказывать неверно — потому что рассказывать его вы будете уже из другого состояния.

Либо было слишком хорошо, чтобы писать. Наблюдать себя перестают, когда наблюдать нечего, и это одна из самых частых причин обрыва — гораздо более частая, чем принято думать.

Третий случай, который узнаётся отдельно, разобран в прошлой главе: запись прекращается, когда вопрос закрылся.

Человеку объяснили, что с ним, и смотреть стало незачем. Через полгода это видно ровно как пустое место в журнале — и ничем другим не видно вообще.

Отсюда — единственное правило работы с пропусками.

Вернувшись, не восстанавливайте.

Не надо писать за три недели назад. Написанное задним числом — это сегодняшняя реконструкция, и в ряду она стоит наравне с настоящими записями, хотя не равна им.

Напишите одну строку сегодняшним числом: *«три недели не писал»*. И, если знаете, — почему.

Всё. Дыра сохранена как дыра.

И ещё одно, ради чего этот раздел отдельный.

Возвращаться после пропуска нужно уметь, потому что бросают запись **не на пропуске, а на возвращении**.

Пропустил три дня — начинает казаться, что ряд испорчен и продолжать бессмысленно.

Ряд не портится пропусками. Он портится только одним — **правкой задним числом**.

Всё остальное он выдерживает.

27.11. Факт и история

Три пары. В этой главе подмены особенно тихие, потому что все они происходят внутри вашей собственной записи.

Первая.

Факт: я записал, что во вторник было тяжёлое утро.

История: у меня тяжёлые утра.

Один вторник превращается в свойство характера за две недели, и никто не помнит момента превращения.

Спасает от этого только сам ряд: в нём видно, сколько было тяжёлых утр и сколько обычных, а в памяти видно только то, что тяжёлые запоминаются лучше.

Вторая.

Факт: я веду журнал.

История: я работаю над собой.

Эта подмена приятная и потому опасная.

Запись — не работа над собой и не заслуга. Это инструмент, который либо используется, либо лежит.

Проверка простая: если журнал ведётся, а смотреть в него не тянет ни разу за долгое время, то ведётся не журнал. Ведётся ощущение, что вы человек, который ведёт журнал.

Третья, самая тонкая.

Факт: в моём ряду это встречается часто.

История: это происходит со мной часто.

Разница здесь настоящая, и она вот в чём: вы записываете не всё.

Вы записываете то, что заметили; замечаете то, за чем сейчас смотрите; а смотрите вы за тем, что вас сейчас беспокоит.

Поэтому в ряду всегда чуть больше того, о чём вы думаете, — и это не искажение, а устройство. Знать о нём стоит хотя бы затем, чтобы не пугаться собственного журнала.

Отсюда общее правило раздела.

Ряд — это не вы. Ряд — это то, что вы записали.

И, как всякий прибор, он показывает не всё, а то, на что направлен.

27.12. Кто раскрашивает

Окрасок здесь две, и обе снимают запись с работы — с разных сторон.

Первая: «я наконец занялся собой всерьёз».

Появляется в первые недели, обычно вместе с новым блокнотом.

Записи в этот период длинные, подробные, с выводами. В них много слов и мало признаков.

Что из этого следует практически: человек пишет для того, чтобы чувствовать себя занимающимся делом.

А как только запись начинает служить чувству, она немедленно портится: в неё перестаёт попадать скучное, неудобное и то, о чём нечего сказать.

Первым исчезает «ничего не изменилось» — то самое, что потом окажется самым нужным.

Кончается это всегда одинаково: интерес иссяк, писать стало нечего, блокнот закрыт.

Прибор не сломался. Его использовали не по назначению.

Вторая: «три строки — это несерьёзно».

Зеркальная и на вид трезвая.

Человек смотрит на свои каракули, сравнивает их с тем, как выглядит настоящее исследование, и делает вывод, что занимается ерундой.

Здесь достаточно вспомнить, чем меряется ценность записи.

Не глубиной. Не объёмом. Не тем, как она выглядит.

Ценность записи меряется одним: можно ли с ней сверить то, что вы будете думать через полгода.

Три кривые строки с датой — можно.

Стройная система объяснений без единой строки наблюдений — нельзя, потому что сверять не с чем.

Обе окраски, как всегда, делают одну и ту же работу.

Обе прекращают запись. Первая — через выгорание от торжественности, вторая — сразу, от стыда.

И общее правило H3 держится здесь так же, как везде.

Ни удовольствие от ведения журнала, ни отвращение к нему ничего не говорят о том, полезен ли он. Они говорят только о том, как вам сейчас.

27.13. Хватка: держаться за журнал

Инструмент, который становится опорой, перестаёт быть инструментом. С записью это происходит легче, чем с чем-либо другим, — она ежедневная.

За что здесь держатся.

Не за блокнот, разумеется.

Держатся за состояние человека, у которого **что-то под контролем**.

Когда почти ничего не поддаётся, ежевечерняя запись становится единственным местом, где вы точно справляетесь. Это ощущение дорогое и потому цепкое.

Признаки, по которым видно, что держат уже не прибор.

Первый: **пропуск вызывает вину.**

Не досаду, что не записал, — вину, как за проступок.

Второй: **появляется счёт.**

Сколько дней подряд, сколько недель без пропуска, «серия». В журнале наблюдений считать дни подряд не за чем, а в опоре — есть за чем.

Третий: **записывать стало важнее, чем смотреть.**

Запись ведётся исправно, перечитывания не происходит месяцами. Ряд растёт, в него никто не заглядывает.

Четвёртый, самый тихий: **страшно перечитать.**

Потому что там может оказаться, что за полгода ничего не изменилось. Пока не смотришь, ряд остаётся обещанием.

Чем разжимается.

Вопросом, который стоит задать себе честно:

Если бы этот блокнот сегодня потерялся — что бы я потерял на самом деле?

Если ответ — «сведения, которых больше нигде нет», хватки нет. Это рабочая досада, с ней всё в порядке.

Если ответ — «я бы почувствовал, что всё рухнуло и надо начинать с нуля», хватка есть.

И тогда полезно вспомнить, что ряд начинается не с первой страницы блокнота, а с первого наблюдения, которое вы записали.

Потерянный блокнот не отменяет ни одного из них. Он отменяет только доказательство, а наблюдателем вы остались.

27.14. Чего в этот период не делают

⛔ **Не заводят систему.**

Разграфлённые таблицы, разделы, шкалы, цвета, приложение с напоминаниями. Всё это ставится в первую неделю и работает до первого дня, когда нет сил.

Система требует обслуживания. Обслуживать её будет тот же человек, у которого не было двух минут, — и она умрёт вме-

сте с записью.

⛔ **Не назначают себе норму.**

Ни «каждый день», ни «каждый вечер», ни «не меньше страницы». Как только появляется норма, появляется и её нарушение, а вместе с ним — вина, а вместе с виной — прекращение.

Книга нормы тоже не назначает и, как сказано в § 27.7, знает, почему: числа у неё нет.

⛔ **Не переписывают журнал на чужой словарь.**

Это разобрано в прошлой главе и не переоткрывается. Хотите чужие слова — вторая колонка; первая остаётся как была.

⛔ **Не показывают ряд, чтобы получить объяснение.**

Тонкое место, и оно из главы 26.

Показанный ряд перестаёт быть вашим: вам его переведут, и дальше вы будете смотреть на собственные записи чужими словами. Это не запрет говорить о себе — это запрет **отдавать прибор**.

⛔ **Не ищут в ряду то, что хотят найти.**

Перечитывать журнал в поисках подтверждения — занятие, которое всегда успешно. У ряда достаточно строк, чтобы подтвердить что угодно, если искать выборочно.

Читать надо подряд. Скучное — тоже.

⛔ **И не бросают из-за того, что «ничего не видно».**

Ничего не видно ровно до того момента, пока ряд не станет длиннее вашей памяти.

Пока он короче, вы и так всё помните, и журнал кажется лишним. Он начинает работать в тот день, когда показывает вам то, что вы забыли.

Раньше этого дня — ничего не видно, и это нормально.

27.15. Что делают вместо этого

Тут книга обязана быть предельно конкретной, иначе весь разговор останется словами.

Минимальный вид записи, который выдерживает плохие дни.

Дата.

Одна строка — что было. Признаком, не оценкой.

Одна строка — при чём это было. Скучные внешние вещи.

Если есть — отдельно, с пометкой: что я об этом думаю.

Всё.

Три строки. Меньше, чем сообщение, которое вы отправите сегодня кому-нибудь просто так.

И правило, которое делает эту запись живучей.

В плохой день пишется одна строка. В очень плохой — слово.

«Плохо». «Никак». «Не вставал».

Одно слово с датой — это полноценная запись ряда. Именно из таких слов потом складываются самые ценные его участки.

Дальше — три вещи, которые превращают запись из привычки в инструмент.

Первое: место.

Блокнот лежит там, где вы бываете каждый день, и открыт на нужной странице.

Это не мелочь. Всё, что требует сходить и достать, не переживает плохой недели.

Второе: перечитывание.

Раз в какое-то время — не назначаю какое — сесть и прочесть подряд, с начала.

Не в поисках чего-либо. Просто прочесть. Это единственное действие, ради которого всё и делалось.

Третье: две колонки.

Слева то, что было. Справа то, что вы об этом думаете.

Через полгода вы обнаружите, что левая колонка осталась верной, а правая переписывалась четыре раза. Это и есть главный урок журнала, и его невозможно получить никак иначе.

И последнее, что стоит сказать прямо, потому что оно возвращает читателю его положение.

Вы здесь не подопытный. Вы — тот, кто ведёт запись.

Прибор в вашей лаборатории один и совпадает с наблюдателем; это не делает лабораторию ненастоящей, это делает её трудной.

Единственное, что отличает исследователя от человека, с которым просто что-то происходит, — **ведёт он запись или нет**.

Больше ничего.

27.16. Вектор: у нас есть ряд — чем его мерить

Допустим, всё сделано.

Блокнот лежит на кухне. В нём полгода строк — кривых, с пропусками, с одинокими словами в плохие дни.

Вы садитесь и читаете подряд.

И упираетесь в вопрос, к которому эта часть шла с самого начала.

Стало лучше или нет?

Оказывается, что ответить на него нечем.

Баллов нет — мы их выбросили, и правильно сделали.

Ощущение сегодняшнего дня не годится: сегодня плохо, и весь ряд кажется провалом; сегодня хорошо, и тот же ряд кажется восхождением.

Сравнить с тем, каким вы были, тоже нельзя. Того человека уже нет, а его показания уплыли вместе с прибором.

И вот здесь становится видно, чего книге всё ещё не хватает.

У неё есть язык — двадцать пять глав она называла.

У неё есть проверка — глава двадцать четвёртая.

Теперь у неё есть запись.

Нет **меры**.

Тем, чем меряют обычно, мерить нечего: сила, продуктивность, стабильность, «справляюсь» — все эти мерки проверялись в этой книге и все оказались негодными, каждая по своей причине.

Они меряют не то. Они меряют, насколько человек похож на того, кто не срывается.

Значит, нужна другая.

Такая, которую можно приложить к кривым строчкам в кухонном блокноте и получить ответ.

Такая, которая не уплывает вместе с вами.

Такая, по которой человек, у которого сегодня плохой день, не окажется автоматически проигравшим.

Чем меряется сила у того, кто уже знает, что она не в том, чтобы не падать.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт за право быть в записи не в порядке.

Человек берёт ручку и обнаруживает, что не может написать просто «плохо».

Хочется дописать: почему плохо, что он собирается с этим делать, что вообще-то бывает и лучше.

Он воюет с воображаемым читателем, которого сам же и посадил рядом.

И второй фронт, изматывающий сильнее: борьба за непрерывность. Пропустил — виноват, начал заново — торжественно, бросил — окончательно.

Что происходит, если не бороться.

Запись перестаёт быть событием.

Она делается такой же обыденной, как выключить свет, и именно поэтому переживает плохие недели: у неё нет высоты, с которой можно упасть.

Исчезает разница между «хорошими» и «плохими» записями. Одинокое слово в плохой день ложится в ряд наравне с подробной строкой в хороший — и весит иногда больше.

Уходит вина за пропуски, и вместе с ней уходит главная причина бросить.

И появляется то, ради чего всё это.

Человек перестаёт помнить себя и начинает себя знать.

Это разные вещи, и разница становится заметна в первый же раз, когда собственная запись противоречит уверенному воспоминанию.

Вопрос исследователя: что из того, в чём я сегодня уверен насчёт себя, я мог бы проверить по записи, — и что я просто помню?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых лабораторных записях есть подробность, которая современному человеку кажется суеверием.

Там записывали погоду.

И день недели. И положение светил. И кто был при работе. И откуда взято сырьё, и что делали накануне.

Легко объяснить это верой в приметы, и почти все так и объясняют.

Но у этого есть и другое объяснение, гораздо более скучное и гораздо более вероятное.

Они не знали, что окажется важным.

Не зная, что важно, разумно записывать всё подряд.

Это не суеверие. Это единственно возможное поведение того, кто работает с процессом, который ещё не понят.

А теперь то, из-за чего эта заметка стоит здесь.

Работы у них срывались постоянно, и в записях это видно.

Не срывалось только одно — записи об **удачах**. Они были короткими, торжественными и бесполезными.

«Делание завершилось благополучно».

И ни слова о том, при чём это произошло.

Поэтому величайшая часть их опыта и не дошла ни до кого: не потому, что скрыли, а потому, что в лучшие свои дни они переставали быть наблюдателями и становились людьми, у которых получилось.

Отсюда правило, стоящее дороже всей этой главы.

Подробнее всего записывают там, где не понимают. И в тот день, когда получилось, — записывают вдвое подробнее обычного.

Потому что радость — самый плохой из известных летописцев.

ГЛАВА 28 · НОВАЯ МЕРА СИЛЫ

Человек открывает свой блокнот и читает подряд.

Полгода строк. Кривых, с пропусками, с одинокими словами в плохие дни.

Он видит, что что-то изменилось. Это видно ясно: в январе он писал одно, в июне пишет другое.

И упирается в вопрос, ради которого вёл запись.

Стало лучше или нет?

Он смотрит на строки и понимает, что ответить нечем.

Не потому, что записи плохи. Потому, что **прикладывать к ним нечего**.

Мерка, которая у него есть, — единственная, которой он пользовался всю жизнь, — отвечает мгновенно.

И отвечает неверно.

28.1. Мерка, которая отвечает мгновенно

Спросите любого человека, стал он сильнее или слабее, и он ответит не задумываясь.

Причём ответит **не про ощущения**. Он ответит про работу.

Сколько выдерживаю.

Сколько могу продавить.

Как быстро возвращаюсь в строй.

Насколько незаметно окружающим, что мне тяжело.

Это одна мера, названная с четырёх сторон, и имя ей — **выносливость**.

Она работает мгновенно, потому что не требует ни ряда, ни наблюдения, ни памяти. Достаточно сегодняшнего дня: справился — сильный, не справился — слабый.

И вот что она делает с человеком, читающим свой журнал.

Он видит запись: *«отменил встречу, потому что понял, что не потяну»*.

По старой мере это — **провал**. Раньше не отменял.

Он видит запись: *«лёг в девять, ничего не доделав»*.

Провал. Раньше доделывал.

Он видит: *«сказал, что не знаю, как быть»*.

Провал. Раньше знал или делал вид, что знает.

По старой мере весь его ряд — это история постепенного ослабления.

И ровно эти же записи, если знать, что читать, могут означать прямо противоположное.

Не «могут» в утешительном смысле — а в том смысле, что старая мерка меряет **не то**.

28.2. Откуда она взялась и почему она не глупая

Здесь надо быть точным, иначе получится обычная подмена: старое объявили плохим, новое хорошим, и все довольны.

Мера выносливостью появилась не из тщеславия.

Она появилась потому, что **в аварии она верна**.

Когда происходит настоящая беда — короткая, ясная, с концом, — вопрос стоит ровно так: дотянешь или нет.

Не «какой ценой». Не «что с тобой будет после». Дотянешь.

В такой обстановке способность продавить и не сесть — это буквально всё, что имеет значение, и человек, который умеет

это делать, спасает и себя, и других.

Книга не собирается отнимать у выносливости эту работу. Она настоящая.

Беда начинается в единственном месте.

Мера аварии становится мерой жизни.

То, что верно на три дня, применяется к трём годам.

И тогда происходит то, чему была посвящена вся первая часть: человек начинает **оплачивать порядок** — держать вид работающей системы за счёт того, из чего система состоит.

По старой мере это выглядит безупречно. Он же держит.

Мерка не показывает цены, потому что не имеет для неё графы.

Отсюда точная формулировка того, что здесь не так.

Выносливость — не ложная мера. Это мера одной величины, применяемая ко всему.

Она отвечает на вопрос «сколько ты выдержишь». Она не отвечает на вопрос «что с тобой при этом происходит» — и, что важнее, **не может** ответить, ей нечем.

28.3. Ударная вязкость

Есть различение, которое инженеры знают наизусть, а все остальные путают всю жизнь.

Прочность и вязкость — разные величины.

Прочность — это сколько материал держит до разрушения.

Вязкость — это сколько энергии он поглощает, прежде чем разрушиться.

Их путают потому, что оба слова означают «хороший, надёжный». А на деле материал бывает очень прочным и при этом хрупким, и это самое опасное сочетание из существующих.

Стекло прочно. Его трудно смять, оно держит огромную нагрузку на сжатие, и ножка бокала выдержит вес, которого не ждёшь.

А потом бокал падает с небольшой высоты — и его нет.

Не «повреждён». **Нет**. Разрушение прошло насквозь, мгновенно, целиком.

Теперь рядом — материал вязкий.

Он держит меньше. По цифрам предела он **хуже**.

Но при ударе он делает то, чего хрупкий не умеет: **поглощает**. Мнётся, тянется, уходит формой, гасит энергию в себе и остаётся целым куском.

Поэтому для ответственных конструкций — там, где ломаться нельзя, — выбирают не самое прочное.

Выбирают по **вязкости**.

И вот три вещи, ради которых этот образ стоит в книге.

Первое. Хрупкое разрушается без предупреждения.

Вязкое перед разрушением заметно меняет форму: гнётся, идёт волной, показывает, что перегружено. У него есть **стадия, на которой ещё можно вмешаться**. У хрупкого её нет вообще.

Второе. Хрупкое разрушается целиком.

Вязкое повреждается местами: тут смялось, тут потянулось, конструкция стоит. Хрупкое не имеет промежуточного состояния — оно либо целое, либо его нет.

Третье, и оно объясняет всю часть VI.

Хрупкость берётся не от плохого качества. Она берётся от **совершенства порядка**.

Это было сказано в главе 21 и здесь только применяется: идеальная решётка неподвижна, а пластичность живёт на дефектах. Материал, в котором нечему сдвинуться, не может погасить удар — ему нечем.

Он может только держать. А потом не удержать.

Теперь перенос, и здесь книга обязана назвать его границу вслух, как называла её в главе 21.

Переносится закон, а не механизм.

Никакой «вязкости человека» в единицах не существует, и никаких чисел эта глава не даст.

Переносится одно, зато точно: **устойчивость системы измеряется не тем, сколько она держит, а тем, что с ней происходит на пределе**.

И отсюда — новая мера. Не одна величина, а несколько; все читаются по ряду.

28.4. Четыре величины, которые видно по записи

Ни одна из них не выставляется баллом. Все четыре читаются по журналу — из тех самых кривых строк.

Первая: время возврата.

Не глубина падения. Не сила удара. Не то, насколько было плохо.

Сколько занял возврат.

Это важнее всего остального, потому что глубина мало зависит от человека, а время возврата зависит целиком.

И вот что тут особенно неприятно устроено: изнутри время возврата **не ощущается никогда**. Внутри провала время идёт одинаково, что три дня, что три недели.

Увидеть его можно только по датам. Больше никак.

Человек, у которого возвраты стали короче, а падения остались прежними, — стал прочнее.

По старой мере он не изменился вовсе: падает-то по-прежнему.

Вторая: ширина коридора.

В скольких разных условиях человек остаётся собой.

Один держится прекрасно, но только когда выспался, один, в тишине, без неожиданностей и в понятной задаче. Его коридор узкий: чуть в сторону — и его нет.

Другой хуже в лучших условиях и заметно устойчивее в плохих. Его коридор шире.

Ширина коридора видна по журналу лучше всего остального, потому что в графе условий и записано, при чём это было.

Если полгода назад тяжёлое утро шло после любого сдвига распорядка, а теперь — только после определённого рода вечеров, коридор стал шире. Это изменение, которого не заметить изнутри ни при каких условиях.

Третья: цена удержания.

Самая нужная и самая пропускаемая.

Чем оплачена сегодняшняя устойчивость.

Два человека держатся одинаково хорошо. У первого на это уходит обычная часть сил. У второго — всё, что есть, и ещё то, чего нет.

По старой мере они равны: оба держат.

По новой они находятся в противоположных положениях, и второй ближе к разрушению, чем был бы, если бы не держал.

Цена читается в журнале по одному признаку — **что человек перестал делать, чтобы продолжать держаться**. Перестал разговаривать. Перестал выходить. Перестал спать нормально. Перестал замечать.

Каждое такое «перестал» — строка счёта, и счёт этот всегда выставляется позже.

Четвёртая: разрешение различения.

Сколько состояний человек различает.

Это прямое следствие того, что разбиралось в главе 25: у кого одно слово на всё — у того одно поведение на всё.

Человек, у которого есть только «нормально» и «плохо», обязан реагировать одинаково на усталость, на откат, на плато и на перегрузку. Он и реагирует одинаково — и в трёх случаях из четырёх делает не то.

Тот, кто различает эти четыре, ведёт себя по-разному, и это не тонкость восприятия, а **точность управления**.

По журналу это видно прямо: сколько разных имён встречается в записях за месяц и уточняются ли они со временем.

Одно имя на всё — низкое разрешение. Четыре-пять устойчивых, с разными условиями рядом, — высокое.

Ни одна из четырёх величин не спрашивает, сколько человек выдержал.

Все четыре спрашивают, **как устроена система, которая это выдерживает**.

28.5. Признак, которого раньше не было: предупреждение

Отдельно, потому что это главное практическое приобретение всей главы.

Вспомним разницу: хрупкое ломается без предупреждения, вязкое — сначала меняет форму.

У вязкого есть **стадия, на которой видно, что оно перегружено, и на которой ещё можно снять нагрузку**.

У человека эта стадия тоже есть, и она в точности такая же: она наступает **до** срыва и выглядит как что-то незначительное.

Речь становится короче. Пропадает интерес к тому, что обычно интересно. Появляется раздражение на мелочи, которых обычно не замечал. Откладывается ровно то, что делается легко.

Ни одно из этого не тянет на событие. Именно поэтому это и не замечают.

И вот в чём состоит перемена, которую эта книга называет ростом устойчивости.

Раньше человек узнавал, что перегружен, в момент срыва. Теперь он узнаёт это заранее.

По старой мере — снова ухудшение: «раньше я мог не обращать внимания, а теперь всё чувствую».

По новой это буквально то же самое, что отличает вязкий материал от хрупкого: **появилась стадия предупреждения**.

И тут возникает единственный настоящий вопрос: что с этим предупреждением делать.

Здесь глава ничего не изобретает — ответ дан в главе 23 и не переоткрывается: **перемешать, а не нажать**. Процесс встаёт не оттого, что кончился ресурс, а оттого, что у самой границы образовался слой, который больше ничего не принимает.

Нажим в этом положении добавляет только нажим.

Разница между человеком, который знает про эту стадию, и человеком, который про неё не знает, за год складывается в разные жизни.

И вся она — в нескольких днях, когда один снял нагрузку, а другой добавил.

28.6. Почему «легко» — не мера

Держим правило книги: ощущение сообщает о том, как человеку сейчас, и ничего не сообщает о том, как устроено происходящее.

«Мне стало легче» не означает, что стало прочнее.

Легче бывает от того, что нагрузка ушла. Легче бывает оттого, что человек перестал замечать. Легче бывает потому, что он сузил коридор до предела и просто больше не заходит туда, где трудно.

«Мне трудно» не означает, что стало хуже.

Трудно бывает от того, что человек впервые взялся за то, что раньше обходил. Трудно бывает потому, что появилось разрешение различения и стало видно то, что раньше проходило мимо.

Именно поэтому мера этой главы — не самочувствие.

Все четыре величины устроены так, что их **нельзя оценить сегодняшним днём**. Ни время возврата, ни ширину коридора, ни цену удержания, ни разрешение различения.

Каждая требует ряда. Каждая читается только между строками, а не в строке.

Это неудобно и это честно.

Мера, которую можно приложить к себе прямо сейчас и получить ответ, будет мерой сегодняшнего настроения, и ничем другим быть не может.

28.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

🟢 **Известно, что устойчивость связана с разнообразием доступных ответов, а не с силой одного.**

Система, у которой на разные возмущения есть разные ответы, держится лучше системы, у которой ответ один, даже если этот один очень мощный.

Это положение работает далеко за пределами разговора о человеке и относится к устройству систем вообще.

🟢 **Известно, что скорость возвращения к обычному состоянию информативнее величины отклонения.**

Отклонение говорит о силе воздействия. Скорость возврата говорит о самой системе.

🟢 **Известно, что жёсткое поддержание одного режима любой ценой снижает способность отвечать на новое.**

Ресурс, потраченный на удержание, — потрачен; из него уже нельзя ответить на то, что придёт следующим. Это не мораль, а простая бухгалтерия.

🟡 **Положение книги:** четыре величины § 28.4 и признак предупреждения § 28.5 — рабочая мера, выведенная из книги и её материала, а не установленный факт. Книга называет это положением и не выдаёт за большее.

⏳ **А теперь то, чего не знает никто.**

Общей меры устойчивости человека не существует.

Её не существует не потому, что её ещё не придумали, а по причине, разобранной в главе 24: прибор один, эталона нет, цепочку сравнений пройти обратно нельзя.

Любое число, выданное вам как «уровень вашей устойчивости», получено сравнением с другими людьми — а сравнение с другими эта глава как раз и отменяет.

⏳ **Неизвестно и второе: как соотносятся между собой четыре величины.**

Растут ли они вместе. Может ли расти коридор, когда время возврата стоит на месте. Есть ли между ними порядок.

Ответа нет, и книга его не сочиняет. Она говорит только, что каждая из четырёх видна по ряду, и оставляет их четырьмя, а не сводит в одну цифру.

🔴 И честно о собственном пределе.

Эта мера **не решает вопрос, чья жизнь удалась**. Она вообще не про это.

Она отвечает на один вопрос: устойчивее ли стала система, чем была. И ответ на него можно получить только у себя и только по своему ряду.

28.8. Мера, которая не уплывает

Осталось сделать одну вещь, без которой всё сказанное рассыплется.

Мера должна пережить того, кто ею меряет.

В главе 27 разобран дрейф: прибор уплывает вместе с вами, и «шестёрка» полгода назад и «шестёрка» сегодня — разные величины.

Значит, новая мера не имеет права стоять ни на баллах, ни на ощущениях. Иначе она уплывёт первой.

Поэтому все четыре величины меряются **двумя вещами, которые не уплывают**.

Первая — даты.

Сколько дней между записью «накрыло» и записью «отпустило». Сколько раз за месяц. Когда такая строка стояла в последний раз.

Даты не зависят от того, каким вы стали.

Вторая — отсутствия.

Здесь книга берёт готовое из главы 20 и распространяет на всё: самая надёжная проверка — **не по тому, что появилось, а по тому, чего больше не происходит**.

Не «стал спокойнее», а: не было ни одного вечера, когда я не мог остановиться и всё перепроверял.

Не «лучше с людьми», а: три месяца не было разговора, после которого я потом сутки прокручивал сказанное.

Не «легче переношу», а: последний раз я откладывал простое дело неделю — а сейчас не откладываю.

Отсутствие невозможно почувствовать. У него нет ни события, ни даты, ни голоса.

Оно обнаруживается **только** так: строка, которая раньше повторялась, последний раз стоит в феврале.

И это единственный способ увидеть главную часть собственного движения.

Потому что оно всё состоит из того, чего больше не случается.

28.9. Заметка исследователя

Меня много раз спрашивали, как я понимаю, что система стала лучше.

Отвечать приходится не то, что ждут.

Ждут, что я скажу: по лучшему результату.

Лучший результат не значит ничего. Он у меня бывал и в самые беспомощные годы — редко, случайно и невоспроизводимо. Один хороший опыт — это событие, а не результат, и я это уже говорил.

Я смотрю на другое.

На разброс.

Берётся ряд одинаковых работ и смотрится не средний исход, а **насколько худший отличается от обычного**.

Система, у которой худшее близко к обычному, — сильная. Система, у которой рядом с прекрасными результатами стоят провалы, — слабая, даже если средний у неё выше.

Потому что второе означает, что я не управляю. Я угадываю.

Второе, на что я смотрю, — **сколько условий приходится держать, чтобы получилось**.

Когда для повторения нужно, чтобы сошлось двенадцать обстоятельств, — это не результат, это удача с длинным описанием.

Когда то же самое получается при разных условиях и всё равно получается — вот тут я начинаю считать, что понял.

Это и есть, на моём языке, ширина коридора. Я к ней шёл годами и не сразу понял, что это и есть главное, что у меня менялось.

Третье — самое неприятное для человека, который любит своё дело.

Я смотрю, чем оплачено.

У меня были периоды, когда всё держалось только на том, что я не отходил. Стоило отойти — рассыпалось.

Долго я считал это признаком мастерства. Мастер при печи, всё правильно.

Потом понял, что это признак **хрупкости системы**, а не силы мастера. Устойчивое устроено так, что переживает отсутствие того, кто его ведёт.

Перестроить это было тяжелее, чем всё остальное, потому что пришлось отдать то, что я считал своей ценностью.

Вопрос, на котором я стою до сих пор.

Если система держится, пока я её держу, — я построил систему или я и есть эта система?

Пока у меня один способ проверять: отойти и посмотреть. Он честный и очень неудобный.

28.10. Два русла

Новая мера, как всякий инструмент, идёт двумя путями, и второй придётся назвать прямо, потому что он вероятнее.

Первое русло: мера освобождает.

Человек впервые получает возможность увидеть в своих записях движение — то самое, которого по старой мерке там не было.

Он видит, что возвраты стали короче. Что коридор шире. Что строка, стоявшая раньше через день, последний раз стояла зимой.

И у него уходит то, что мучило сильнее всего: **ощущение, что всё зря**.

Не потому, что его уговорили. Потому, что он посмотрел.

Второе русло: мера становится новым экзаменом.

Это происходит быстро и почти незаметно.

Четыре величины превращаются в четыре требования. Человек начинает следить, сокращается ли время возврата. Расстраивается, если коридор не расширяется. Обнаруживает у себя недостаточное разрешение различения и делает из этого новый повод считать себя негодным.

Он поменял мерку и оставил себе роль экзаменуемого.

Признак, по которому это видно: **величины начинают требовать роста**.

Мера, которая требует роста, — уже не мера. Это норма, а норма всегда назначает того, кто ей не соответствует.

Различитель здесь простой, и он тот же, что во всей книге.

Мера отвечает на вопрос. Экзамен выносит приговор.

И общее правило Н3 держится здесь так же, как везде: ни радость от новой мерки, ни раздражение на неё ничего не говорят о том, верна она или нет.

28.11. Факт и история

Три пары. В этой главе подмены крупные, потому что мера — вещь, из которой очень легко делается приговор.

Первая.

Факт: я выдерживаю меньше, чем два года назад.

История: я ослаб.

Из первого второе не следует. Второе следует только в одной системе счёта — в той, где сила равна выносливости.

Тот же факт в другой системе означает: перестала оплачиваться устойчивость, которую раньше оплачивали. И это может быть самым здоровым, что случилось за два года.

Вторая.

Факт: я не могу вернуться в ту форму, в которой был.

История: я потерял себя.

Сюда стоит вглядеться, потому что здесь болит по-настоящему.

Форма, в которой человек был, часто держалась ровно на том, что впоследствии и разрушилось. Возвращение в неё — это возвращение к прежней цене.

Не всякое «не могу вернуться» — потеря. Иногда это невозможность оплатить прежним способом, потому что тем, чем платили, больше не расплачиваются.

Третья, самая тихая.

Факт: я стал заранее замечать, что перегружен.

История: я стал слабонервным.

Появление предупреждения читается как ухудшение всегда, потому что раньше на этом месте ничего не было и жить было проще.

Но там, где раньше ничего не было, было не спокойствие. Там была слепота, и кончалась она срывом.

Общее правило раздела.

Мера не содержится в факте. Факт нейтрален, мера прикладывается снаружи — и её выбираете вы.

Обычно её не выбирают. Обычно её берут ту, которая была.

28.12. Кто раскрашивает

Три окраски, и третья — та, ради которой раздел стоит отдельно.

Первая: «я сдал».

Красит всё, что человек перестал тянуть, одним цветом — поражением. Записи о снятой нагрузке читаются как список капитуляций.

Что из этого следует практически: он начинает возвращать нагрузку обратно, чтобы вернуть себе звание сильного. И возвращает ровно то, что его и сложило.

Вторая: «я стал мудрее».

Приятная, спокойная, и оттого её труднее заметить.

Под ней всё подряд объясняется зрелостью: перестал звать людей — научился ценить одиночество; перестал браться — перерос суету; сузился коридор — стал разборчивее.

Проверка одна, и она грубая: **можете ли вы иначе?**

Если можете и выбираете — это выбор. Если не можете и объясняете — это сужение коридора, названное красиво.

Слово никого не лечит. Оно только мешает увидеть.

Третья, которая появляется именно на этой главе: «я не слабый — я вязкий».

Самая близкая опасность всего текста.

Человек берёт новую меру не как прибор, а как **оправдание**, и с этой минуты она ничего не показывает: любое отступление объявляется устойчивостью, любая остановка — поглощением удара.

Здесь работает та же проверка, которой в главе 26 проверялось чужое объяснение: **что эта мера запрещает?**

Если по новой мере у вас всё всегда хорошо, значит, вы получили не меру, а утешение.

Настоящая мера обязана уметь показать, что стало хуже. Иначе она не мера.

Четвёртая, рабочая, звучит скучно: **это величины, которые я читаю по своему ряду**.

Не приговор, не звание, не утешение. Прибор.

28.13. Хватка: держаться за силу

Хватка этой главы — самая старая из всех, разбиравшихся в книге, и потому самая упорная.

Держатся не за силу. Держатся за звание сильного.

Разница огромная, а обнаруживается она поздно.

Сила — это свойство, оно меняется. Звание — это место, которое человек занимает среди других и внутри себя, и терять его страшнее, чем терять возможности.

Признаки, по которым видно, что держат звание.

Первый: **невозможно сказать «не потяну»** — даже там, где сказать это было бы разумно и ничем не грозило.

Второй: **помощь принимается только в обмен**. Ответная услуга ищется немедленно, иначе неуютно, — потому что принять просто так значит поменять положение.

Третий: **успокоение приходит от сравнения**. Не от того, что стало легче, а от того, что кому-то тяжелее.

Четвёртый, самый тихий: **отдых требует оправдания**. Просто устал — недостаточно; нужно, чтобы объективно заслужил.

Чем разжимается.

Вопросом, который стоит задать себе один раз и медленно:

Если бы никто, включая меня самого, не считал баллы моей выносливости — что бы я сделал сегодня иначе?

Ответ обычно приходит быстрее, чем хочется, и он всегда конкретный: не поехал бы; сказал бы прямо; лёг бы; не стал бы доказывать.

И тогда становится видно устройство: **держится не работа, а вид работающего**.

Работа переживёт то, что вы сегодня ляжете. Вид — нет, потому что он и держится тем, что вы не ложитесь.

28.14. Чего в этот период не делают

⛔ **Не меряются с другими.**

Сравнение с другими отменено не из вежливости, а по устройству: эталона нет, условия чужого ряда вам неизвест-

ны, а цена, которой оплачена чужая устойчивость, не видна снаружи никогда.

Вы видите результат и не видите условий — то самое положение, которое разбиралось в главе 22 на найденном камне.

⛔ **Не назначают себе уровень.**

«Я на такой-то ступени», «у меня средняя устойчивость» — это опять число, взятое из воздуха, и оно немедленно превратится в норму.

Четыре величины остаются четырьмя и в одну цифру не сводятся. Именно поэтому по ним нельзя устроить соревнование.

⛔ **Не ставят себе испытаний, чтобы проверить, стало ли прочнее.**

Проверка нагрузкой — самое естественное и самое разрушительное движение этой главы. Человек, у которого только появилась стадия предупреждения, идёт её испытывать и получает ровно то, от чего она предупреждала.

Ряд читают, а не устраивают. Жизнь даст достаточно случаев, и без вашего участия.

⛔ **Не требуют роста всех четырёх величин сразу.**

Как они связаны — неизвестно (§ 28.7). Требование одновременного роста есть требование к тому, устройства чего никто

не знает.

⛔ **И не возвращают старую мерку тайком.**

Возвращается она незаметно, обычно в разговоре: человек рассказывает о себе и незаметно для себя опять отчитывается, сколько тянет.

Признак простой: **если, рассказывая о своём движении, вы называете объёмы, а не признаки, — мерка вернулась**.

28.15. Что делают вместо этого

Всё, что нужно сделать, делается с журналом в руках. Без него ничего из этого не работает — в этом и был смысл главы 27.

Четыре вопроса к ряду. Не к себе — к записи.

Первый. Найдите две похожие записи, разделённые временем: «накрыло» тогда и «накрыло» сейчас.

Посчитайте по датам, сколько заняло каждое.

Это время возврата, и оно единственное из четырёх меряется прямо.

Второй. Пройдите по графе условий за старый месяц и за недавний.

Смотрите не на то, что было, а на то, **сколько разного** было. Одинаковые ли условия сопровождают тяжёлые дни или их список сузился до определённых.

Это ширина коридора.

Третий. Выпишите отдельно всё, что за это время вы **перестали** делать.

Потом рядом отметьте, что из этого — выбор, а что — плата за удержание.

Это цена, и она видна только так.

Четвёртый. Посчитайте, сколькими разными именами вы называли своё состояние за месяц.

Одно на всё или несколько, и уточняются ли они со временем.

Это разрешение различения.

И потом — то, ради чего задавались четыре вопроса.

Сравнивать только с собой прежним. Никогда — с собой воображаемым.

Воображаемый — это тот, кем вы были бы, если бы всё сложилось иначе. Он справляется со всем, у него нет условий, и у него нет ряда, потому что его нет.

Проиграть ему нельзя иначе как всегда.

И последнее, что стоит сказать прямо, потому что этим держится вся часть.

Мера — это тоже инструмент вашей лаборатории. Вы её выбираете, вы её меняете, вы её проверяете.

Она не спущена вам ни книгой, ни временем, ни людьми, у которых был повод считать вашу выносливость своей выгодой.

Прибор один, эталона нет, шкалы нет. Хозяин — вы.

28.16. Вектор: часть кончилась, вопрос остался

Здесь заканчивается часть, которая занималась языком и мерой.

Посмотрим, что у человека теперь есть.

У него есть **имена** — он различает то, что раньше было одной сплошной тяжестью.

У него есть **проверка** — он умеет отличать объяснение, которое различает, от объяснения, которое закрывает, и знает, что личное доказательство не равно общему.

У него есть **запись** — кривой ряд с дырами, который не спорит и ничего не доказывает, но с которым можно сверить любое утверждение о себе.

И теперь у него есть **мера** — четыре величины, которые видно по ряду, и которые не спрашивают, сколько он выдержал.

Этого достаточно, чтобы понимать, что с ним происходит.

И совершенно недостаточно для одной вещи.

Жить дальше.

Потому что мера показывает состояние, но не отвечает на вопрос, **как теперь устроить день**.

Прежнее устройство жизни строилось под старую меру, и оно было согласовано с ней до мелочей: расписание рассчитано на выносливость, обязательства взяты на выносливость, отношения устроены так, что в них входит человек, который тянет, — и место для того, кто иногда не тянет, там не предусмотрено.

Человек изменился. Устройство осталось прежним.

И оно начинает возвращать его назад — не злобно, а просто потому, что построено из другого расчёта.

Так возвращается старая мерка, о которой сказано в § 28.14: не в мыслях, а в календаре.

Значит, дальше — **архитектура**.

Не восстановление прежнего и не героическая перестройка всего сразу.

Устройство жизни, рассчитанное на человека, который может не тянуть.

С чего оно начинается, что в нём несущее, а что отделка, и почему первое, что придётся сделать, — не добавить, а **освободить место**.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

На этом уровне борьба идёт с самим собой прежним.

Тот, прежний, всё ещё внутри и всё ещё считает по-старому.

Он смотрит на каждый снятый груз и записывает его в потери. Он помнит, сколько вы тянули. Он сравнивает.

И спорить с ним невозможно, потому что он не приводит доводов. Он просто знает, каким вы должны быть.

Вторая борьба — с новой мерой, и она смешная, но настоящая: человек воюет за право быть по ней хорошим. Ищет у себя вязкость, расстраивается, что коридор узкий, спорит с собственным журналом.

Что происходит, если не бороться.

Прежний перестаёт быть соперником и становится тем, кем является, — **человеком, который держал, как умел, и на том, что имел**.

К нему приходит благодарность, а не спор. Он вытащил вас туда, где вы сейчас, единственным доступным ему способом.

Уходит нужда доказывать, что вы не сдали. Оказывается, что предъявлять некому: тот, кто требовал доказательств, был здесь же, внутри.

И появляется вещь, которую по старой мере получить нельзя вообще.

Право не тянуть — без объяснения, без заслуги и без предъявления причины.

Это не расслабленность. Это отсутствие необходимости платить за каждый час, когда вы не работаете, вперёд и с процентами.

Вопрос исследователя: чем я мерю себя в те минуты, когда никто на меня не смотрит, — и откуда у меня эта мерка?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Об одном они писали одинаково, во всех странах и во все века, и это единственное место, где старые тексты не расходятся.

Об огне.

Огонь различали по степеням, и это было главное умение мастера. Не самый жаркий, не самый ровный — **нужный на этой стадии**.

И главной ошибкой считался не слабый огонь.

Главной ошибкой считался сильный.

Тот, кто торопится, поддаёт жара. Ему кажется, что он ускоряет делание.

Он его убивает: сосуд лопается, вещество пригорает, работа месяцев уходит за час.

Отсюда правило, которое повторяли до скуки: **спеши медленно**.

Оно звучит как совет о терпении, а на самом деле это утверждение о силе.

Сила в этом деле никогда не означала «дать больше».

Она означала **знать, сколько нужно сейчас**.

И самое трудное для мастера было не выдержать долгие месяцы у печи.

Самое трудное было **не подбросить**, когда казалось, что дело идёт слишком медленно.

ЧАСТЬ VIII

НОВАЯ АРХИТЕКТУРА

нота ДО′

ГЛАВА 29 · РОЖДЕНИЕ АРХИТЕКТОРА

Понедельник.

Человек открывает календарь на неделю вперёд.

Он не собирался ничего решать. Он просто посмотрел, что там стоит.

И увидел неделю, составленную не им.

То есть формально — им. Каждая строка внесена его рукой, и под каждой он подписался.

Но подписывался **тот человек**.

Тот, который считал по старой мере. Который брал на себя столько, сколько мог вытянуть, и немного сверх, потому что вытянуть немного сверх и означало быть в порядке.

Он изменился. Неделя осталась прежней.

И теперь она стоит перед ним и ждёт исполнения — спокойно, без угрозы, как всякая вещь, сделанная из расчёта.

Первое движение всегда одно и то же.

Собраться и всё-таки вытянуть.

Ещё эту неделю. Потом станет полегче.

29.1. Расписание, составленное другим человеком

Здесь нужно назвать вещь, которую обычно называют иначе.

Человек говорит: «я не справляюсь со своим графиком».

Точнее было бы: **этот график собран под другого**.

Разница огромная, потому что в первом случае негоден человек, а во втором — конструкция.

Посмотрите, из чего он сложен.

Часть обязательств взята в те годы, когда сил было больше, а нужды доказывать — ещё больше.

Часть — оттого, что кто-то попросил в неудобный момент, а отказать было дороже, чем согласиться.

Часть держится на договорённостях, которые никто не отменял, потому что их никто и не заключал вслух: просто так повелось, и все привыкли.

Часть — то, что человек делает уже без всякой причины. Причина была. Она кончилась года три назад, а строка осталась.

Ни одна из этих строк не была глупостью.

Каждая в свой день была разумным решением, принятым на тех данных, которые были.

Но их никто никогда не сводил вместе.

И вот это — ключевое.

День человека почти никогда не является **проектом**. Он является **суммой**.

Сумма прирастала годами. Каждое слагаемое разумно, а итог не рассчитывал никто, потому что итог не был чьей-то работой.

И когда мера меняется, обнаруживается неприятное.

Мера — внутри. Расписание — снаружи.

Внутреннее меняется за месяцы. Внешнее не меняется вовсе, пока его не тронуть.

Поэтому человек, который действительно изменился, чаще всего продолжает жить, как прежде.

Не по слабости.

Просто потому, что понедельник наступает независимо от того, что он про себя понял.

29.2. Дом, который никто не проектировал

Представьте здание.

В одном крыле живёт страх.

В другом — амбиция.

На третьем этаже — чувство вины.

В подвале хранится старая обида.

На крыше сидит желание всё контролировать.

А посреди здания стоит человек и пытается дать каждому из них право голоса.

Такой дом стоит долго и держится плохо.

Не потому, что комнаты дурные.

Потому что между ними нет единого замысла.

Здесь важно не поторопиться с осуждением.

Комнаты не лишние. Каждая построена по нужде.

Страх — самая старая пристройка, и он держит целую стену: без него человек давно бы вышел на дорогу под грузовик, в прямом и переносном смысле.

Амбиция вытащила из положения, из которого иначе не выходят.

Вина не даёт делать с людьми то, чего потом не отмолишь.

Обида в подвале хранит память о том, что бывает, если довериться слишком быстро.

Желание контролировать однажды спасло целое дело, и человек это помнит.

Ни одну из этих комнат нельзя вынести на помойку по причине «она мне не нравится».

Беда не в комнатах.

Беда в том, что дом **рос приращением**, а не замыслом.

Пристройка ставилась там, где было место.

Коридор пробивали там, где было ближе.

Дверь прорубали в ту стену, которая мешала сегодня.

И теперь, чтобы попасть из кухни в спальню, приходится идти через три помещения, ни одно из которых по дороге не нужно.

Отсюда и то, что человек называет нехваткой сил.

Он говорит: мне не хватает энергии.

Иногда это правда, и тогда речь о простых вещах — сон, еда, тишина, о них была вся часть II.

Но часто дело не в количестве.

Дело в том, что расход разделён между слишком многими одновременно идущими процессами.

Тело просит отдыха.

Ум требует результата.

Одна часть держит обещание, данное пять лет назад.

Другая уже не согласна с ним, но не сказала об этом вслух.

Третья следит, чтобы никто не заметил первых двух.

И это не борьба с миром. Это работа дома против самого себя.

Самая дорогая из всех работ, и единственная, у которой нет результата.

29.3. Обследование

Прежде чем перестраивать старое здание, делают одну вещь, о которой не думает ни один человек, мечтающий о ремонте.

Обследование.

Это скучная часть. Дорогая, долгая и полностью невидимая: после неё дом выглядит точно так же, как до неё, только грязнее.

Но без неё не начинают, и вот почему.

У старого дома **нет достоверного плана**.

Он либо утерян, либо врёт.

Врёт не по злому умыслу: за сорок лет там переносили стены, зашивали проёмы, надстраивали, чинили после протечки — и

половину этих работ никто нигде не отметил.

Поэтому чертёж показывает дом, которого больше нет.

И тогда приходят люди и начинают его **читать**.

Простукивают стены и слушают, где пусто, а где полно.

Снимают штукатурку кусками там, где на глаз ничего не видно.

Копают шурфы у фундамента, потому что несущая способность решается внизу, а не там, где красиво.

Смотрят, куда идут трещины: трещина — это не порча стены, это её речь, и она сообщает, какая часть здания оседает.

И почти всегда обследование приносит один и тот же результат.

Несущее оказывается не там, где думали жильцы.

Хозяин показывает на стену и говорит: эту трогать нельзя, она главная.

Оказывается — перегородка. Поставлена в семьдесят восьмом году, когда делили комнату для подросших детей. Дети выросли и уехали, стена осталась.

А главной оказывается та невзрачная кирпичная переборка в углу, которую все считали остатком старого шкафа и о которую двадцать лет стукались бедром.

Почему хозяин ошибся?

Он не глупый. Он живёт здесь дольше всех и знает дом лучше любого приезжего.

Он ошибся по одной причине, и она стоит того, чтобы её выговорить.

Он считал главным то, что стояло дольше всего.

А стаж — не нагрузка.

Стена может простоять полвека и не держать ничего, кроме обоев. И может быть поставлена позже всех и принять на себя перекрытие.

Изнутри это неразличимо: обе одинаково стоят, обе одинаково знакомы, обе одинаково мешают пройти.

Теперь перенос, и он весь в одной строке.

Архитектура жизни начинается не с проекта. Она начинается с обследования того, что уже стоит.

Не с вопроса «каким я хочу быть».

С вопроса «что здесь на самом деле держит нагрузку».

И здесь нужно сразу развести эту главу с одной прежней, иначе они сольются и обе испортятся.

В главе 16 был **мост, по которому ездят**: ремонт идёт под движением, объезда нет, поэтому закрывают полосы и ограничивают вес. Там речь шла об **условии работы** — о том, что перестройка происходит посреди жизни, а не в отпуске.

Здесь речь о другом. Не о том, в каких условиях идёт работа, а о том, **кто принимает решение и на каком основании**.

Мост объяснял, почему нельзя всё остановить.

Обследование объясняет, почему нельзя начинать с того, что раздражает сильнее всего.

29.4. Несущее ⊥ то, что просто давно стоит

Различитель главы поставлен. Теперь им надо уметь пользоваться, иначе он останется красивой фразой.

В части I книга уже разводила **несущее и отделку**. Это осталось верным, и здесь не переоткрывается.

Но там речь шла о том, что уцелело после шторма. Здесь — о том, что человек трогает своими руками, и цена ошибки другая: отделку можно снять и посмотреть, несущее снимают один раз.

Есть три пробы. Ни одна не даёт ответа мгновенно, и это не недостаток, а свойство: мгновенных проб не бывает, бывают догадки.

Первая. Что провиснет, если это на время убрать.

Именно на время. Не «бросить», не «покончить», не «выйти из этого раз и навсегда».

Убрать и посмотреть.

Если через неделю не изменилось ничего, кроме освободившегося времени, — перегородка.

Если через неделю поехало в трёх других местах, к этому делу отношения не имевших, — держало.

Вторая. Кто на это опирается.

Не «важно ли это мне» — на этот вопрос человек отвечает своим настроением.

А кто **стоит** на этом: люди, работа, чья-то учёба, чей-то покой, собственное здоровье, единственное дело, ради которого всё остальное.

Несущее почти всегда держит не одного вас.

Третья. Откуда оно взялось.

Это было решением — или досталось?

Часть V разбирала это подробно, и её выводы здесь работают целиком: значительная доля того, что человек считает своим устройством, поставлена не им и досталась вместе с домом.

Не всё доставшееся плохо — это тоже сказано там, и это не отменяется. Многое из доставшегося как раз и держит.

Но проверить стоит.

А теперь — три вещи, которые обследование обнаруживает почти у всех, и все три неприятны.

Несущее не совпадает с приятным.

Оно вообще не обязано нравиться. Часть несущего — вещи скучные до отвращения: сон, деньги, регулярность, два-три человека, с которыми связь не рвётся.

Несущее не совпадает с главным делом.

Человек называет главным то, чем гордится или чем занят больше всего.

Обследование показывает другое: главное дело часто стоит **на** трёх незаметных вещах, и рушится оно не от того, что кто-то отнял дело, а от того, что подпилили эти три.

Несущего мало.

Это, пожалуй, самое сильное впечатление от честного обследования: несущего в жизни оказывается три-четыре позиции.

Всё остальное — перегородки разных лет.

И большая часть дня уходит именно на них.

Отсюда простая и неутешительная арифметика.

Человек не перегружен жизнью.

Он перегружен **устройством, которое никто не пересматривал**.

29.5. Архитектор

Теперь о том, кто это делает.

Слово «архитектор» в этой книге не значит «хозяин судьбы» и не значит «тот, кто всё решает».

Оно значит гораздо более узкую и гораздо более полезную вещь.

Архитектор не спорит с материалом.

Он его изучает.

Ему не приходит в голову обидеться на кирпич за то, что кирпич не держит растяжение. Кирпич его и не должен держать — для этого есть другое.

Он не называет грунт подлым за то, что грунт просел. Он выясняет, какой это грунт и что на нём можно.

Он не требует от балки быть длиннее, чем позволяет её сечение. Он ставит опору.

И вот тут происходит то, ради чего вся глава.

Человек начинает **говорить о себе на этом языке**.

Он больше не говорит: «я плохой, потому что боюсь».

Он спрашивает: **что этот страх защищает?**

Он не говорит: «я ленивый».

Он спрашивает: **от чего я отступаю каждый раз в одном и том же месте?**

Он не говорит: «у меня нет силы воли».

Он спрашивает: **как устроена система, в которой моё решение раз за разом проигрывает более сильному импульсу?**

Это не мягкость к себе.

Это точность.

Разница между двумя языками не в вежливости, а в том, что один из них **даёт указание к работе**, а другой не даёт ничего.

«Я ленивый» — тупик. С этим нельзя ничего сделать, кроме как согласиться или обидеться.

«Я отступаю каждый раз в том месте, где нужно позвонить незнакомому человеку» — это уже адрес. Туда можно прийти.

И второе, о чём почти никто не думает.

Архитектор — не строитель.

Он не поднимает тяжести. Он не работает больше всех на площадке и не должен.

Его работа — решения: что на что опирается, где проходит нагрузка, в каком порядке делать, чего не делать вообще.

Из этого следует вещь, которую человек со старой мерой не может принять с первого раза.

Перестройка жизни не измеряется усилием.

Можно потратить год и гору сил и не изменить ничего, потому что всё это время подпирали перегородку.

И можно одним решением снять с дома нагрузку, которую он нёс двадцать лет.

Это не будет подвигом. Со стороны это вообще не будет видно.

29.6. Почему первое действие — не добавить

Теперь о порядке работ, и здесь всё устроено обратно ожиданиям.

Человек, узнавший, что ему нужно другое устройство жизни, немедленно начинает **добавлять**.

Новое утро. Новый порядок дня. Новое занятие, которое всё исправит. Ещё одно дело, ради которого стоит вставать.

Он кладёт всё это **поверх** прежнего дня.

А прежний день остался целым. Из него не вынули ни строки.

И получается то же самое, только плотнее.

Он не построил ничего нового.

Он положил новое сверху старого и добавил вес.

В строительстве этой ошибки не бывает, потому что там порядок известен всем и никого не вдохновляет.

Сначала — демонтаж.

Потом — вывоз.

Потом — расчистка площадки.

И только потом что бы то ни было новое.

Демонтаж и вывоз — самая незаметная часть сметы и одна из самых дорогих.

За неё нечего показать. Гостей не приводят посмотреть на вывезенный мусор.

Но **на занятом месте не строят**.

Это не философия. Это просто негде.

Дальше — про то, как именно освобождают, потому что здесь книга обязана сказать точно.

Перед тем как убрать перегородку, ставят **временные опоры**.

Даже если девяносто раз из ста она ничего не держит.

Потому что сотый раз обходится дороже, чем все девяносто девять вместе.

Освобождение места делается **не рывком**.

Не «я всё бросаю с понедельника».

Сначала подпирают, потом снимают, потом смотрят.

И последнее в этом разделе — то, чего человек с прежней мерой не может вынести физически.

Пустое место — часть конструкции.

Не остаток. Не то, что ещё не успели заполнить. Не признак незавершённой работы.

В доме без пустого места нельзя пройти, нельзя поставить лестницу, нельзя открыть окно.

Человек, воспитанный старой мерой, читает пустое место в календаре как **упущение** и заполняет его в течение недели, обычно даже не заметив, чем.

И потом честно говорит, что у него не было ни дня.

Он прав. У него не было ни дня.

Место было. День не устоял.

29.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Пора провести границу, как книга делает в каждой главе.

🟢 **Что можно утверждать спокойно.**

Система, работающая на полном пределе, переносит возмущение хуже, чем система, у которой есть незанятый ресурс. Это свойство систем вообще, и оно не про людей персонально: там, где всё занято, любое новое обстоятельство приходится не «добавлять», а **вытеснять**, и вытесняется всегда что-то нужное.

Порядок оплачивается энергией. Это первая глава книги, и здесь она просто применяется: удерживать сложное устройство дороже, чем простое, и разница видна не в день, а в месяц.

Всякая перестройка существующей конструкции начинается с разгрузки. Это верно для зданий и для механизмов, и это не метафора, а последовательность работ.

🟡 **Что является языком этой книги, а не измерением.**

Деление на несущее и на то, что просто давно стоит, — **рабочий язык**, а не прибор.

У него нет единиц. Он не даёт числа. Он не позволяет двум людям сверить свои дома и выяснить, у кого несущего больше.

Он делает одно: заставляет спросить про каждую строку дня, что она держит. Этого вопроса обычно не задают вовсе — и уже поэтому язык полезен.

⏳ **А теперь то, чего не знает никто, и книга говорит это прямо.**

Жизнь нельзя рассчитать заранее.

В строительстве расчёт возможен, потому что нагрузки известны: вес перекрытия, снег, ветер, число людей на квадратный метр. Всё это измерено, сведено в таблицы и проверено сотнями лет обрушений.

Здесь нагрузок **не знает никто**.

Они не измеряются, они разные у разных людей, и они меняются в течение жизни, иногда за неделю.

Поэтому у человека нет и не может быть проекта в том смысле, в каком проект бывает у здания.

Вместо расчёта у него есть три вещи, и все три слабее расчёта: **обследование**, **наблюдение** и **запас**.

О запасе стоит сказать отдельно, потому что это самое честное место инженерного дела.

В любом расчёте закладывают **коэффициент запаса**.

Не потому, что инженер труслив, и не потому, что не умеет считать.

А потому, что расчёт неполон всегда.

Материал бывает хуже сертификата. Нагрузка приходит не с той стороны. Кто-то однажды поставит на балкон то, чего там быть не должно.

Запас закладывают ровно в меру того, чего не знают.

И это единственный ответ книги на вопрос «сколько свободного места должно быть в дне».

Нормы нет. Числа нет. Книга его не назовёт — не из осторожности, а потому, что называть нечего.

Есть правило: **запас соразмерен неизвестности**.

Чем меньше вы знаете, что будет, тем больше должно остаться незанятым.

⏳ И ещё одно неизвестное, помельче, но важное для работы.

Правильного порядка разгрузки не существует.

Что снимать первым — неизвестно, потому что нагрузки не измерены. Есть только запрет на одно (§ 29.14) и способ проверять по одному (§ 29.15).

Тот, кто предложит вам порядок, снял его с чужого дома.

29.8. Техническое задание пишет тот, кто будет здесь жить

Есть часть работы, которую архитектор не делает никогда, и это важнее всего, что он делает.

Он не решает, для чего дом.

Он спрашивает.

Сколько вас. Кто во сколько встаёт. Где вы едите. Работаете ли дома. Часто ли приходят гости и приходят ли вообще. Что вас раздражает в нынешнем жилье. Что вы делаете вечером.

Из ответов вырастает задание. Из задания — проект.

Порядок именно такой, и если его перевернуть, получается дом, красивый на бумаге и невыносимый внутри.

Теперь переносим — и здесь книга подходит к самому неудобному вопросу части VIII.

По чьему заданию построен ваш день?

Не «нравится ли он вам». Не «эффективен ли он». Не «успеваете ли вы».

Кто написал задание.

Обычно выясняется, что задание сборное, как и сам дом.

Кусок написан родителями, и написан давно, ещё до того, как человек мог возразить: что считается порядочной жизнью, что стыдно, чего добиваются, а чего не просят.

Кусок — средой: тем кругом, где человек оказался в двадцать пять, чьими мерками мерил себя и с чьими домами сравнивал свой.

Кусок — старыми обстоятельствами, которых давно нет. Люди годами живут по заданию, составленному под нужду, которая кончилась.

Но самая частая беда другая, и она тоньше.

Задание написано тем, кем человек хотел казаться.

Это видно по домам: гостиная, рассчитанная на приём, в которой за пять лет не было ни одного приёма.

Кабинет, куда никто не заходит, потому что работать удобнее на кухне.

Комната, стоящая закрытой, — её отапливают, за неё платят, в неё заходят вытереть пыль.

Так же устроены и дни.

Час, отведённый на то, чем человек считает нужным заниматься, — и не занимается годами, но и не вычёркивает, потому что вычеркнуть значит признать.

Обязательство, взятое ради образа, а не ради дела.

Знакомство, которое поддерживают, потому что «надо поддерживать связи», и обе стороны про себя знают, что не надо.

Всё это отапливается.

Не в переносном смысле. Это стоит времени, денег и внимания каждую неделю, независимо от того, пользуются этим или нет.

И вопрос, который человек здесь себе задаёт, звучит просто.

Если бы дом строили заново — под меня сегодняшнего, а не под того, кем я собирался быть, — что бы в нём осталось?

29.9. Заметка исследователя

Меня часто спрашивают, как вырастить кристалл.

Я отвечаю, что не вырастил ни одного.

Это не кокетство и не игра словами. Это точное описание того, чем я занимаюсь тридцать лет.

Кристалл нельзя вырастить руками.

Он растёт сам, если сходятся условия. Всё, что можно сделать, — **сделать так, чтобы условия сошлись и держались**.

Поэтому основная моя работа никогда не была работой с веществом.

Она была работой с **установкой**.

Держатель. Развязка от вибрации, потому что рядом дорога, а по дороге ездят грузовики. Теплоизоляция, потому что ночью в помещении холоднее. Питание, которое не проваливается, когда в соседней комнате включают чайник. Порядок операций, чтобы никто не открыл камеру не вовремя — а «не вовремя» здесь означает «через две недели после того, как это стало неважно на вид».

Когда я был моложе, я думал, что мастерство — это уметь вести процесс.

Стоять, следить, вовремя вмешаться, поймать момент.

Мне нравилось так думать, и, честно говоря, мне нравилось так стоять.

Потом я понял, что это не мастерство, а его отсутствие, замаскированное присутствием.

Мастерство — построить установку, которая ведёт процесс, пока я сплю.

И тут выяснилось то, чего я совсем не ожидал.

Самая большая часть работы над установкой — **убрать из неё лишнее**.

Каждый лишний узел — источник дрейфа. Каждое соединение, поставленное «на всякий случай», однажды даст течь. Каждый прибор, добавленный ради удобства наблюдения, вносит своё тепло и меняет то, что наблюдает.

Хорошая установка выглядит бедно.

Она выглядит так, будто её недоделали, — и в этом весь секрет: в ней не осталось ничего, что не работает на процесс.

Я пришёл к этому не из красивых соображений, а от усталости. Мне надоело, что каждый сбой оказывался в узле, который я поставил из осторожности.

И вот вопрос, на котором я до сих пор стою.

Если мою собственную жизнь считать установкой — сколько в ней узлов, поставленных когда-то на всякий случай и с тех пор ни разу не проверенных?

Я знаю, что их много.

Я не знаю, какие из них уже дают течь.

29.10. Два русла

Обследование сделано, различитель в руках. Дальше расходится на две стороны, и обе встречаются часто.

Первое русло.

Человек делает опись — и первым делом обнаруживает облегчение.

Оказывается, большая часть того, что он таскал, ничего не держит. Оказывается, несущего мало и оно на месте. Оказывается, дом не рушится: в нём просто много старых перегородок.

Дальше он снимает по одной вещи. Без объявлений. Без даты начала новой жизни.

Через месяц выясняется, что три из снятых никто не заметил — ни он, ни те, ради кого он это делал.

А одна оказалась несущей, и он поставил её обратно. Спокойно, потому что снимал на время и оставил себе такую возможность.

Второе русло.

Человек делает опись — и получает проект.

Огромный, целостный, красивый, охватывающий всё: утро, работу, отношения, тело, круг общения, дело жизни.

И берётся строить его целиком, начиная с понедельника.

Первые дни идут прекрасно, и это самое обманчивое место.

Подъём есть всегда, потому что **снятие нагрузки само по себе даёт подъём**, независимо от того, что снято — лишнее или необходимое.

Через две-три недели дом оказывается без опор.

Провисает в местах, о которых человек не думал. Разваливается то, что держалось не на его усилиях, а на регулярности, которую он отменил.

И тогда наступает откат — тот самый, разобранный в главе 13, — только теперь с обвинительным приговором: «вот что бывает, когда я лезу что-то менять».

Человек возвращает всё обратно. Обычно с добавкой, чтобы наверстать.

🔴 Ни подъём первых дней, ни паника третьей недели **не говорят ничего** о том, верно ли выбрано снятое.

Первое — реакция на разгрузку. Второе — реакция на отсутствие опор. Оба ощущения возникают одинаково и при правильном, и при ошибочном действии.

Мера прежняя, книга её не меняет: **что перестало повторяться**. И читается она по ряду, не по вечеру.

Различитель между руслами короткий.

Проект ⊥ снос.

Проект — это когда известно, **куда денется нагрузка** после того, как вы что-то уберёте.

Снос — это когда неизвестно, но очень хочется.

29.11. Факт и история

Инструмент, который книга вручила в самом начале, здесь работает крупно.

Факт: я не справляюсь с прежним расписанием.

История: я сдал позиции.

Второе следует из первого только в одной системе счёта — той, которую глава 28 разобрала и отложила.

В другой то же самое означает: расписание собрано под меру, по которой я больше не живу.

Факт: значительная часть моего дня уходит на то, чего я не выбирал.

История: я прожил жизнь зря.

Между этими двумя фразами нет никакой связи, кроме привычки делать из частного вывод обо всём.

Расписание — не биография.

Оно моложе вас, оно менялось много раз, и оно меняется опять.

Факт: я не знаю, каким хочу сделать свой день.

История: значит, у меня нет цели, я пустой, во мне ничего нет.

А ведь это и есть **нормальная стадия проектирования**.

Задание не пишется за вечер. Хороший архитектор долго вытягивает из хозяина, чего тот хочет, потому что хозяин сам не знает: он знает, что ему мешает, и не знает, что ему нужно.

И худшие дома получаются не тогда, когда задание писали долго.

Худшие дома получаются, когда назначение назначили быстро — лишь бы не стоять в пустоте незнания.

29.12. Кто раскрашивает

Событий здесь почти нет — есть вскрытые стены и пыль. И вот они-то и красятся.

Первая окраска: «я всё разрушил».

Человек оглядывает начатое обследование — снятую штукатурку, вынесенные вещи, пустое место в календаре, обиженного знакомого, которому он впервые не перезвонил, — и красит это в разрушение.

Следствие практическое и мгновенное: он **заклеивает обратно**.

Возвращает всё на место, не разобравшись, потому что смотреть на вскрытое невыносимо.

Вторая окраска: «наконец-то я всё поменяю».

Восторг сноса. Он бодрый, заразительный и очень похож на решимость.

Следствие ровно противоположное первому и такое же дорогое: **сносится несущее**, потому что несущее обычно и есть то, что раздражало сильнее всего — оно ведь тяжёлое, требовательное и никуда не девается.

Третья, рабочая: «идёт обследование».

Я смотрю, что здесь держит. Пока не знаю. То, что вскрыто, вскрыто, чтобы посмотреть, а не потому, что я решил это уничтожить.

Пыль — не результат работы. Пыль — её условие.

🔴 И то же ограничение, которое книга ставит каждый раз, когда говорит об окраске.

Окраска не меняет конструкции.

Можно сколько угодно называть стену перегородкой. Держит она или не держит, выяснится в тот момент, когда её уберут, и ни секундой раньше.

Именно поэтому окраска — не замена обследованию. Она решает, **в каком состоянии** человек его проводит: в панике, в восторге или с фонарём в руке.

Из трёх положений работает только третье.

29.13. Хватка: держаться за планировку

У каждой главы есть своя хватка — то, за что человек держится, тратя на это силы, которых у него и так нет.

Здесь он держится не за жизнь.

Он держится за её планировку.

За расписание. За порядок дня. За роль. За то, что в среду вечером — вот это, а в воскресенье — вот то. За список дел, который он ведёт двенадцать лет и который давно ведёт его.

Признаки простые.

Невозможно передвинуть час. Не отменить, а просто перенести — и оказывается, что это почему-то немыслимо.

Невозможно отказаться от того, что не приносит ничего, потому что «так заведено» — и заведено, как правило, самим же человеком в позапрошлом году.

Календарь защищают сильнее, чем то, ради чего он составлен. Дело можно провалить. Ритуал — нельзя.

Почему за это держатся так крепко?

Причина не в упрямстве, и она заслуживает уважения.

Когда всё внутри меняется, расписание — последнее место, где человек ещё узнаёт себя.

Меры больше нет прежней. Имена поменялись. Что важно — не понятно. Кто ты — вопрос открытый уже который месяц.

А в девять — планёрка. И это единственное, что осталось прежним.

Планировка держит не дом. Она держит **узнаваемость**.

И расставаться с ней страшно ровно потому, что вместе с ней исчезает последнее доказательство, что ты всё ещё ты.

Разжимается это одним вопросом, и он неожиданно лёгкий.

Если бы я начал жить на этом месте с чистого листа — что из сегодняшнего дня я стал бы делать?

Ответ приходит быстро и оказывается коротким.

Он никогда не героический. В нём нет ни новой жизни, ни великих замыслов.

Обычно там три-четыре вещи, и человек с удивлением обнаруживает, что почти все они у него уже есть — просто стоят в дальнем углу расписания, за перегородками.

И тогда становится видно главное.

Дом строят для жизни. Не жизнь для дома.

Это звучит как трюизм ровно до того дня, когда обнаруживаешь, что живёшь наоборот, и живёшь так давно.

29.14. Чего в этот период не делают

Запреты здесь строже обычного, потому что цена ошибки выше: тут не наблюдают, а трогают руками.

⛔ **Не начинают с несущего.**

Первым снимают то, о чём **известно**, что оно перегородка. Не то, что больше всего мешает.

Мешает обычно как раз несущее — оно тяжёлое, оно требует, оно не девается никуда.

⛔ **Не делают всё сразу.**

Капитальный ремонт всей квартиры одновременно кончается тем, что семья полтора года живёт на кухне и ненавидит ремонт.

Дом перестраивают по частям именно потому, что в нём продолжают жить (глава 16, и она здесь не переоткрывается).

⛔ **Не проектируют под того, кем хотелось бы казаться.**

Это самая соблазнительная ошибка, потому что такой проект получается красивее.

И он гарантированно не подходит: жить-то будет не тот.

⛔ **Не берут чужой проект.**

Даже очень хороший. Даже проверенный. Даже от человека, который вам симпатичен и у которого явно всё в порядке.

Глава 26 говорила это про объяснения; про планировку верно то же самое, и по той же причине: чужой проект сделан под чужой грунт, чужие нагрузки и чужую семью. Он не ошибочен — он **не привязан к вашему месту**.

⛔ **Не устраивают себе испытаний**, чтобы проверить, стало ли устройство лучше.

Это запрет главы 28, и он здесь действует буквально: конструкцию не проверяют, нагружая её нарочно. Жизнь нагрузит сама, и достаточно скоро.

⛔ **Не объявляют перестройку вслух** — ни всем сразу, ни торжественно.

Объявленное приходится защищать, а защищая, человек перестаёт наблюдать и начинает доказывать. Это разбиралось в главе 13, и это единственная причина запрета: не скрытность, а сохранность наблюдения.

🔴 И последнее, самое важное.

Обязательства перед теми, кто на вас опирается, — не перегородки.

Дети, старики, больные, тот, кому вы обещали и кто рассчитывает.

Это несущее по определению — на нём стоят другие люди.

Разгрузка не начинается с них, не проходит через них и не оправдывается ими.

Освободить место можно и нужно в другом — того, другого, у большинства людей неожиданно много.

29.15. Что делают вместо этого

Никакой инструкции здесь не будет — книга её не даёт и не даст (это карта, а не руководство, и всё, что можно расписать по шагам, ушло в практикум).

Но способ работы назвать необходимо, иначе глава останется красивой.

Обследование делают по ряду, а не по памяти.

Это прямо продолжение главы 27, и без журнала оно не работает.

Память показывает вам дом, каким он был задуман. Ряд показывает дом, какой он есть: куда на самом деле ушло время за три месяца и что происходило после.

Опись ведут в две графы.

Что держит нагрузку. Что просто давно стоит.

И — обязательно — **третья графа: «не знаю»**.

Она у всех самая полная, и это нормальное состояние обследования, а не признак невнимательности. Дом читается медленно.

Проверяют пробной разгрузкой.

Снять одно. На срок. Обратимо. Не объявляя.

И смотреть, что провиснет.

🔑 Это **измерение, а не решение**.

Разница принципиальная: человек не бросает — он смотрит. Поэтому не нужно ни решимости, ни объяснений, ни повода. И поэтому вернуть обратно не будет поражением.

По одному.

Не потому, что медленно лучше, а потому, что иначе не понять, что от чего провисло. Два снятых одновременно дают неразличимый результат — это правило любого измерения, и книга уже пользовалась им в части IV.

Освободившееся место защищают.

Не заполняют неделю. Просто оставляют.

Оно заполнится само, и заполнится очень быстро, если ничего не делать. Единственное действие, которое здесь требуется, — **не занимать**.

Это самое трудное действие во всей главе, и оно состоит из бездействия.

И теперь то, ради чего написана вся глава.

Проекта вам никто не выдаст.

Ни эта книга, ни человек с опытом, ни тот, кто искренне вас любит и точно знает, как вам будет лучше.

Не потому, что все они плохи.

Потому что задания вашего дома не знает никто, включая тех, кто когда-то его вам написал.

Они писали его из своего времени, из своих обстоятельств и из своего страха. Часто с добрыми намерениями. Иногда единственно возможным для них способом.

Но жить в этом доме будете вы, и обследовать его можете только вы — потому что вы единственный, кто внутри.

Архитектор здесь не тот, кто знает, как надо.

Архитектор — тот, кто спрашивает про каждую стену, что она держит, и не боится услышать, что не держит ничего.

29.16. Вектор: чертёж есть, дома ещё нет

Соберём, что у человека теперь на руках.

Имена — чтобы различать происходящее.

Проверка — чтобы отличать объяснение, которое различает, от объяснения, которое закрывает.

Запись — чтобы было с чем сверяться.

Мера — чтобы понимать, куда идёт дело.

И теперь ещё различение несущего — чтобы знать, что в его жизни держит, а что просто стоит.

Этого достаточно, чтобы сделать проект.

И совершенно недостаточно, чтобы в доме можно было жить.

Потому что чертёж — это бумага.

Дом стоит не оттого, что нарисован, и даже не оттого, что построен.

Он стоит, пока в нём поддерживается то, что удерживает конструкцию.

Отопление зимой. Водоотвод от фундамента. Вентиляция, чтобы стены не мокли изнутри. Мелкий ремонт вовремя, а не тогда, когда потекло.

Дом, за которым перестали следить, разрушается не от бури.

Он разрушается от воды, которую никто не отвёл, и делает это тихо, годами, начиная снизу.

И здесь возникает вопрос, на котором стоит вся оставшаяся часть книги.

Архитектор не может находиться в доме всегда.

Он уйдёт. Не по желанию — по устройству вещей.

Заболеет. Устанет. Увлечётся другим. Попадёт в полосу, когда ему будет не до наблюдения за собственной конструкцией, — а такие полосы приходят, и книга разобрала их в части IV.

Значит, устройство обязано держаться **без того, кто его держит**.

Иначе оно не устройство, а ежедневное усилие с красивым названием, — и в главе 28 такая система уже была названа своим именем: **хрупкой**.

Чем держится порядок, когда за ним не следят?

Что должно быть встроено в конструкцию, чтобы она возвращалась к себе сама — без надзора, без напоминаний и без того, кто стоит рядом и поправляет?

Это называется саморегуляцией.

И это следующая глава.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Здесь человек воюет с собственным домом.

Со своим расписанием — как с врагом, который его обманул.

С прошлыми решениями — как с чужими глупостями, которые кто-то ему подсунул.

С людьми, которые в этом расписании стоят и ничего плохого ему не сделали.

В этой войне много энергии и ноль работы, потому что воюют с материалом. А материал не отвечает: он просто лежит, как лежал.

Вторая борьба — со сроком.

Человеку нужно перестроиться **быстро**. Желательно к осени. Желательно так, чтобы уже в ноябре жить по-новому.

И это ровно старая мера, вернувшаяся в новом деле: перестройка становится ещё одной задачей, которую надо вытянуть.

Что происходит, если не бороться.

Дом перестаёт быть противником и становится тем, чем является, — **материалом, который достался**.

Не хорошим и не плохим. Таким, какой есть: с этим фундаментом, с этими перекрытиями, с этой историей перепланировок.

С материалом не спорят. Его изучают, и от этого он вдруг начинает слушаться.

Уходит спешка — и обнаруживается, что спешка была единственным, что мешало.

Дом можно перестраивать годами, живя в нём. Так и делают все, кто в нём живёт.

И появляется вещь, которой у человека не было со времён первой части книги.

Право жить в доме, который не достроен.

Не «сначала приведу себя в порядок, потом начну жить». А жить сейчас, посреди вскрытых стен, зная, где несущее, и никуда не торопясь.

Это не терпение. Терпение — это когда ждут конца.

Здесь конца не ждут, потому что его нет: дом живой, пока в нём что-то меняют.

Вопрос исследователя: что в моём сегодняшнем дне стоит там, где стоит, потому что я так решил, — а что просто никто ни разу не убирал?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

О веществе они писали много и туманно.

О сосуде — мало и совершенно ясно, потому что здесь спорить было не о чем: это знали все, кто работал руками.

Первое, что делал мастер, приступая к деланию, — **не брал вещество**.

Он готовил сосуд.

Чистил. Прокаливал. Смотрел на свет, нет ли волоска трещины. Проверял, как садится крышка.

Работа в грязном сосуде даёт не грязный результат.

Она не даёт никакого.

То, что осталось от прошлой работы, вступает в новую и ведёт её в свою сторону — тихо, с самого начала и совершенно незаметно для того, кто следит за огнём.

И второе правило, такое же старое.

Сосуд должен быть по работе.

Слишком большой — вещество размажется по стенкам и не соберётся.

Слишком тесный — выкипит и вытолкнет крышку.

Не «побольше на всякий случай» и не «поменьше, чтобы поместилось на полку». По работе.

А главное они говорили так, что через века не убавишь ни слова.

Делание идёт в сосуде, а не в мастере.

Мастер устаёт, отлучается, спит и болеет.

Сосуд стоит.

И если он выбран верно, вычищен и цел, работа идёт в те часы, когда мастера нет рядом, — а таких часов в любом делании больше, чем всех остальных.

ГЛАВА 30 · САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Две недели всё держалось.

Человек убрал из недели три строки, которые больше ничего не держали, и на освободившееся место не поставил ничего.

Он вставал раньше не потому, что решил вставать раньше, а потому, что вечером стало тише.

Он замечал усталость до того, как она становилась раздражением.

Он два раза сказал «нет» и оба раза не объяснял почему.

Это были хорошие две недели, и он честно считал, что дело сделано.

На пятнадцатый день позвонили из другого города, и трое суток пришлось жить чужим расписанием.

Ничего страшного не случилось. Просто трое суток он не смотрел в свою сторону.

Вернулся — и обнаружил, что не осталось ничего.

Не половина. Не «слегка сбилось».

Вечер снова был плотным до последней минуты. Согласие было дано снова, и снова с объяснением. Усталость снова была замечена в тот момент, когда стала голосом.

Он не сорвался. Он не ленился. Он не передумал.

Он просто три дня не держал.

30.1. То, что держится вниманием, кончается вместе с вниманием

Это место надо назвать точно, потому что человек обычно называет его неточно и делает из этого неверный вывод.

Неточно звучит так: «я не смог удержать».

Точнее: **удерживать вообще не должно было быть моей ежедневной работой**.

Разница не в утешении. Разница в том, что чинить.

В первом случае чинят человека — добавляют ему воли, дисциплины, напоминаний, ещё одного обещания себе.

Во втором случае чинят конструкцию.

Посмотрите, из чего были сделаны те две недели.

Каждое утро он **помнил**, что теперь живёт иначе.

Каждый вечер он **следил**, чтобы вечер остался тихим.

Каждый раз перед согласием он **останавливался** и проверял себя.

Всё держалось на одном человеке, который непрерывно присутствовал.

Три дня его не было — и не осталось ничего, потому что больше держать было нечему.

Это не провал новой архитектуры.

Это её точный диагноз: **её ещё нет**.

Есть проект. Есть решение. Есть намерение, подтверждённое двумя неделями исполнения.

Нет только одного — того, что работает, когда человек отвернулся.

И вот с этого места начинается вся оставшаяся книга, потому что вопрос, который здесь возникает, никакой волей не решается.

Чем держится порядок, за которым никто не следит?

30.2. Регулятор

Есть механизм, который решил ровно эту задачу и решил её так давно, что мы перестали замечать, насколько она была трудной.

Паровая машина.

Она стоит в цеху и вращает вал. От вала работают станки.

И у неё есть неприятное свойство, из-за которого она долго была почти бесполезной.

Когда станки останавливают, нагрузка падает — и машина, освободившись, начинает разгоняться.

Когда станки включают все разом, нагрузка растёт — и машина проседает, теряет обороты, тянет через силу.

Сама по себе она не держит режим. Она либо разносится, либо глохнет.

Первое решение было простым и очень человеческим.

К машине приставили человека.

Машинист стоял у заслонки и смотрел на обороты. Разогналось — прикрыл пар. Просело — прибавил.

Это работало.

Ровно до тех пор, пока машинист смотрел.

Он отходил — машина уходила из режима. Он уставал — реагировал позже. Он отвлекался на разговор — и три минуты никто не держал.

И главное: пока он стоял у заслонки, он ничего другого не делал. Вся его жизнь была этой заслонкой.

А потом появился **регулятор**.

Устроен он до смешного просто.

На вертикальном валу, который вращается от той же машины, подвешены на шарнирах два тяжёлых шара.

Машина разгоняется — вал крутится быстрее — шары расходятся в стороны и поднимаются.

Поднимаясь, они через рычаг **прикрывают заслонку**. Пара идёт меньше. Машина замедляется.

Машина замедлилась — шары опустились — заслонка приоткрылась — пара пошло больше.

И всё.

Ни одной умной детали. Ни одного расчёта в момент работы. Никакого решения.

Но с этого дня машина держит обороты **сама**.

Ночью. В отсутствие машиниста. Когда все ушли и в цеху темно.

Здесь стоит остановиться и назвать три вещи, потому что дальше вся глава стоит на них.

Первое. Регулятор встроен в машину, а не приставлен к ней.

Он не наблюдает за машиной со стороны — он вращается от неё же и питается её собственным движением. Работает ма-

шина — работает регулятор. Это не надзор, это часть конструкции.

Второе. Он не устраняет отклонения. Он их отрабатывает.

Обороты всё равно гуляют. Машина всё равно разгоняется, когда нагрузку сняли. Регулятор не делает так, чтобы этого не происходило, — он делает так, чтобы это **возвращалось**.

Третье. Он ничего не решает.

У него нет мнения о том, какие обороты правильные. Правильные обороты — это то, на что его когда-то настроили. Он держит заданное; **задаёт не он**.

Три эти вещи и есть саморегуляция.

Не сила воли. Не характер. Не постоянное присутствие внимательного человека у заслонки.

Встроенная в конструкцию связь, которая замечает отклонение и возвращает.

30.3. Возвращается ⊥ не отклоняется

Теперь главное различение главы, и оно снимает половину того, чего человек ждёт от себя зря.

Человек, услышав слово «саморегуляция», обычно представляет себе ровную линию.

Спокойствие. Отсутствие качелей. Состояние, в котором его больше не выбивает.

Такого не бывает ни у одной работающей системы.

Возьмите тот же маятник.

Он отклоняется. Возвращается. Отклоняется снова.

Маятник, который не отклоняется, — это не идеальный маятник. Это маятник, который остановили.

Устойчивость — это не отсутствие отклонения. Это способность к возврату.

Отсюда всё меняется.

Человек, у которого выстроен контур, вовсе не тот, кого ничто не задевает.

Его задевает. Он злится. У него бывают дни, когда всё валится, и ночи, когда не спится.

Разница не в амплитуде. Разница в том, что происходит **потом**.

Книга уже назвала эту величину — **время возврата** (§ 28.4), и назвала её главной из четырёх именно поэтому.

Не глубина падения. Не то, насколько сильно выбило. А то, сколько система идёт обратно.

И здесь надо честно сказать про печать.

Человеку хочется, чтобы однажды кто-то поставил печать: **готово**.

Преобразование завершено. Дальше живём в новом состоянии.

Такой печати нет.

Не потому, что человек недостаточно старался, а потому, что живое так не устроено.

Система теряет равновесие и снова его находит. Адаптируется. Компенсирует. Ошибается. Восстанавливается.

Здоровая конструкция — не статуя.

Это движение, которое умеет возвращаться.

30.4. Из чего сделан контур

Разберём регулятор на части, потому что у человека все эти части тоже есть — и почти всегда одна из них отсутствует.

В любом работающем контуре четыре звена.

Измерение. Что-то в системе должно снимать величину. У регулятора это вращение вала — он «знает» обороты не потому, что думает о них, а потому, что вращается вместе с ними.

Сравнение. Снятая величина сличается с той, на которую настроено. Отклонение — это разница, и ничего больше.

Воздействие. Разница должна на что-то влиять. У регулятора — на заслонку. Если рычаг ни к чему не подсоединён, шары могут расходиться сколько угодно.

Возврат к измерению. Воздействие меняет систему, и новая величина снимается снова. Круг замыкается — и именно

это делает его контуром, а не последовательностью.

Теперь то же самое у человека.

Чем он измеряет. Не самочувствием в моменте — оно врёт, и книга разбирала почему (§ 27.8: прибор один, он же измеряемый). Ряд. Записанные условия. То, что можно сравнить с прошлой неделей, а не с ощущением прямо сейчас.

С чем сравнивает. С тем, что он однажды назвал своим — не с чужой нормой, не с тем, как живут другие, не с собой пятилетней давности. Это и есть уставка, и она задаётся отдельно от контура.

Чем воздействует. Тем, что действительно в его руках. Не настроением, не отношением людей, не результатом — а той одной строкой дня, которую он может убрать или поставить.

И снова измеряет. Через время, достаточное, чтобы что-нибудь успело произойти.

Теперь посмотрите, что бывает, когда одного звена нет.

Нет измерения — и человек правит себя по последнему разговору. Кто-то сказал резкое слово, и весь день перестраивается под это слово. Это не регуляция, это отклик.

Нет сравнения — величина снимается, но не с чем сличить, и любое отклонение читается как катастрофа. Человек не знает, где у него норма, поэтому пугается всего.

Нет воздействия — и получается самое обидное. Человек прекрасно видит, что происходит. Он различает, называет, понимает причины. И ничего не меняется, потому что рычаг никуда не подсоединён.

Это, кстати, распространённее всего.

Много лет наблюдения, точные слова, честные формулировки — и ни одной снятой строки в календаре.

Наблюдение без воздействия — не контур. Это очень качественный отчёт о том, как машина уходит в разнос.

Нет возврата к измерению — и человек делает одно движение и уходит, не посмотрев, что вышло. Это не регуляция, а надежда.

30.5. Почему быстрая реакция раскачивает

Здесь начинается неочевидное, и это самая полезная часть главы.

Кажется, что чем чувствительнее регулятор, тем лучше.

Чем быстрее замечаешь отклонение, чем сильнее на него отвечаешь, тем ровнее должно идти дело.

На самом деле наоборот.

Слишком чувствительный контур **раскачивает систему сам**.

Это знает всякий, кто регулировал что-нибудь руками.

Возьмите душ со старым смесителем.

Вода холодная. Вы поворачиваете кран в горячую сторону.

Ничего не происходит: горячая вода ещё идёт по трубе.

Вы поворачиваете сильнее.

И тут приходит кипяток.

Вы резко в холодную. Через несколько секунд — лёд.

Вы стоите под душем и качаетесь между кипятком и льдом, хотя оба ваших движения были совершенно разумными.

Причина одна, и у неё есть имя: **запаздывание**.

Между воздействием и его результатом всегда проходит время.

Пока результат не пришёл, кажется, что воздействия не хватило. Человек добавляет. Потом приходит результат от первого воздействия и от добавки сразу — и систему выносит в другую сторону.

У человека запаздывание огромное.

Убрали лишнее из недели — тише станет не завтра.

Стали ложиться раньше — первые дни будет хуже, потому что перестраивается ритм.

Сняли с себя чужую обязанность — сначала придёт вина, и только потом место.

А человек проверяет результат на следующее утро.

Не увидел — усилил. Не увидел — усилил ещё. Через две недели он живёт в режиме, которого не выдержал бы и здоровый; ещё через неделю его выносит в откат, и он говорит, что «ничего не работает».

Работало. Просто он был слишком быстрым регулятором для системы с медленным откликом.

Отсюда правило, которое стоит целой главы.

Чем медленнее отвечает система, тем спокойнее должен быть тот, кто её регулирует.

Не мягче. Не безразличнее. Именно спокойнее: делать движение и **давать ему дойти**.

И вторая половина того же правила: сравнивать не с вчера, а с рядом (гл. 27).

Один день ничего не говорит о контуре. Он говорит о дне.

Это, между прочим, объясняет, почему у людей, которые старались больше всех, часто получается хуже всех.

Они не ленивы и не бестолковы.

У них **слишком сильная обратная связь**: каждое мелкое отклонение получает большое ответное движение — и система идёт в качку, а не к режиму.

30.6. Регуляция ⊥ подавление

Есть способ убрать отклонение мгновенно, и он всегда под рукой.

Заклеить датчик.

На приборной панели горит лампа. Лампа раздражает. Можно открыть капот, а можно закрасить лампу чёрным.

После этого панель выглядит идеально.

Разница между регуляцией и подавлением ровно в этом, и она не в силе воли, а в направлении действия.

Подавление говорит: этого не должно быть. И убирает **сигнал**.

Регуляция говорит: это есть. Теперь посмотрим, о чём это и что с этим делать. И работает с **величиной**.

Подавление закрывает дверь.

Регуляция включает свет.

И вот что важно знать про заклеенный датчик.

Величина, которую он показывал, никуда не делась.

Она продолжает расти, только теперь её никто не видит. Подавленное продолжает управлять человеком **из темноты**, и управляет тем свободнее, чем он увереннее, что всё в порядке.

Именно поэтому люди, у которых «всё хорошо» годами, срываются внезапно и сразу глубоко.

У них не было плохих сигналов. У них не было **работающих** датчиков.

Здесь книга ставит вещь, которую стоит унести целиком.

Чувство — это информация, а не приказ.

Страх сообщает об опасности — и не обязывает бежать.

Злость сообщает о нарушенной границе — и не обязывает ударить.

Печаль сообщает о потере — и не обязывает остановить жизнь.

Усталость сообщает, что расход обогнал восстановление, — и не обязывает считать себя негодным.

Тревога сообщает о неопределённости — и не обязывает немедленно определиться.

Между сигналом и действием есть промежуток, и именно в нём живёт всё, о чём эта книга.

И обратное тоже верно, и об этом говорят реже.

Датчик, на который **всегда** реагируют полным движением, — тоже плохой контур.

Человек, который при каждом сигнале усталости отменяет день, регулирует не хуже того, кто заклеил лампу, — он просто раскачивает машину с другой стороны.

Сигнал читают. Величину сличают с рядом. Отвечают соразмерно.

Это скучно и работает.

30.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Место, где книга обязана остановиться и сказать прямо.

Что известно надёжно.

Что системы с обратной связью держат режим лучше систем без неё — это не наблюдение, а устройство: без возврата любое отклонение накапливается.

Что слишком сильная и слишком быстрая коррекция в системе с запаздыванием даёт качку — это тоже устройство, а не мнение.

Что скорость возвращения после возмущения говорит о системе больше, чем величина отклонения.

Всё это можно перенести на человека как **закон**, и книга его переносит.

Чего не знает никто.

Первое.

Из скольких величин состоит контур человека и сводится ли он вообще к нескольким величинам.

Мы перечислили в главе 28 четыре и сказали честно, что не знаем, как они связаны между собой. Здесь к этому нечего добавить.

Второе.

Сколько времени нужно, чтобы новое устройство перестало требовать присутствия.

Числа нет. Оно не скрыто и не потеряно — его не существует, потому что оно разное у разных людей и разное у одного человека в разные годы.

Третье, и оно важнее двух первых.

Никто не обещает, что настроенная система больше не срывается.

Контур не отменяет ни бурю, ни потерю, ни полосу, разобранную в части IV. Он не делает человека неуязвимым и не выводит его из числа тех, кого выбивает.

Он меняет одно: **то, как долго система идёт обратно и чем это оплачено**.

И четвёртое, самое неудобное.

Свой коэффициент нельзя рассчитать заранее.

Насколько сильно вам можно отвечать на отклонение, чтобы не пойти в качку, — этого не знает ни один текст, включая

этот. Это выясняется только на своей машине и только по ряду.

Поэтому здесь не будет ни одной величины и ни одного срока.

Вместо них правило, уже сказанное в прошлой главе и годное и тут: **запас соразмерен неизвестности**.

Чем меньше вы знаете о собственном запаздывании, тем меньше должно быть движение.

30.8. Самая опасная зависимость

Теперь про то, что случается с людьми, у которых с регуляцией всё хорошо.

Человек становится зависимым от собственного преобразования.

Это выглядит не как беда. Это выглядит как рост.

Новая практика. Новое очищение. Новый курс. Новый разбор. Новое состояние, до которого он ещё не дошёл. Новый кризис, который надо пройти, чтобы наконец стало.

И постепенно возникает вещь, которую сразу не заметить.

Человек, который всё время становится другим, перестаёт жить тем, кто он есть.

Он не отдыхает — он восстанавливается для следующего этапа.

Он не радуется — он отмечает признак.

Он не проводит вечер — он проверяет, как прошёл вечер.

Вся жизнь уходит в регулирование, и на регулируемое ничего не остаётся.

На языке этой главы происходит понятное.

Контур перестал обслуживать машину и **стал** машиной.

Шары крутятся, рычаг ходит, заслонка дышит — а вала, который всё это должен был вращать, уже нет. Регулятор регулирует сам себя.

Признак у этого один, и он простой.

Спросите себя, чего в вашей жизни за последний год стало больше — **жизни или работы над жизнью**.

Если второго — контур пошёл вразнос, и добавлять ему усиления нельзя ни в коем случае.

Потому что человек в этом положении делает ровно противоположное: он ищет ещё одну практику, чтобы справиться с усталостью от практик.

Здесь книга говорит прямо, и это её слово, а не смягчение.

Иногда следующий шаг — не ещё одно действие. Иногда следующий шаг — перестать вмешиваться.

Это не лень и не отказ от работы над собой.

Это уменьшение усиления в контуре, который пошёл в качку. Единственное, что в такой ситуации помогает.

И маленькое наблюдение, ради которого в главе 29 стояли строительные леса.

Леса ставят вокруг здания, пока оно строится. По ним ходят, ими держат, без них не поднять стену.

А потом их снимают.

Здание, с которого нельзя снять леса, — это не здание. Это леса, внутри которых что-то есть.

30.9. Заметка исследователя

Здесь я скажу от себя, потому что это моя работа и мой опыт.

Тридцать лет назад я думал, что главное в росте кристалла — состав и режим.

Я довольно быстро понял, что главное — установка, и рассказывал об этом в прошлой главе: мастерство не в том, чтобы вести процесс, а в том, чтобы построить то, что ведёт его, пока я сплю.

Но там я не договорил одну вещь, и она как раз про эту главу.

Установку мало построить. В неё надо встроить возврат.

Первая моя термостатирующая обвязка держала температуру идеально — на бумаге.

Датчик стоял на стенке сосуда, рядом с нагревателем. Он показывал ровную линию сутками, и я гордился этой линией.

А кристалл рос неровно.

Я долго искал причину в химии.

Причина была в том, что датчик стоял **не там, где важно**.

Он мерил стенку. Расти должно было в объёме. Между стенкой и объёмом была своя жизнь, и о ней прибор не знал ничего.

Линия была ровной, потому что мерила не то.

Второй мой урок был обратный.

Я поставил датчик правильно, поднял чувствительность и сделал отклик быстрым — и получил качку.

Нагреватель включался и выключался всё чаще, температура ходила пилой вокруг нужной, и в растворе шли толчки, каждый из которых оставлял в кристалле полосу.

Установка старалась изо всех сил и портила работу именно старанием.

Успокоилась она тогда, когда я **загрубил** её: сделал отклик медленнее, чем мне хотелось, и позволил температуре гулять в пределах, которые сначала казались мне непозволительными.

Полосы исчезли.

И третье, самое главное, — про сам рост.

Я не выращивал ни одного кристалла.

Я говорил это в прошлой главе и повторю здесь в другую сторону: превращение не ведут рукой. Ни одно вещество не становится другим оттого, что его подгоняют.

Оно становится другим тогда, когда старая связь расходится и сходится новая, а для этого нужны условия и время, и ничего больше.

Моя работа — держать условия. Растёт — само.

И кристалл в этом отношении вещь поучительная.

Он не торопится. Он не старается быть более кристаллическим. Он не доказывает свою структуру никому, включая

меня.

Он просто **есть** в той организации, которую получил, — и держит её, пока держатся условия.

Вопрос, на котором я останавливаюсь тридцать лет.

Если моя установка держит режим сама, а я только смотрю на неё раз в сутки, — где проходит граница между «я веду процесс» и «процесс идёт»?

И не окажется ли, что всё, чему я научился за эти годы, сводится к одному умению: **уходить вовремя**.

30.10. Два русла

Как это идёт у разных людей — и оба хода нормальны.

Первое русло. Ровное.

Человек убирает лишнее, ставит одно движение, ждёт — и через какое-то время замечает, что новое перестало требовать усилия.

Он не помнит момента перехода. Просто в какой-то день обнаруживает, что не заставлял себя, а сделал.

Это тихий ход, и он бывает чаще, чем принято думать. О нём мало рассказывают, потому что рассказывать не о чем.

Второе русло. С качкой.

Человек ставит движение, ничего не происходит, он усиливает, потом его выносит, потом он бросает совсем и живёт неделю по-старому, потом возвращается.

Со стороны это выглядит как отсутствие результата.

На самом деле это **настройка контура**, и она у большинства идёт именно так.

Каждая качка сообщает величину: слишком сильно, слишком быстро, слишком много сразу. Эти сведения нельзя было получить иначе — их нет ни в одной книге, потому что они про конкретную машину.

И книга не говорит, что второе русло хуже.

Она говорит другое, и это существеннее.

Ровный ход не является признаком правильного человека, а качка — признаком неправильного.

Это разные системы с разным запаздыванием, и всё.

Ошибка одна и та же в обе стороны: у кого идёт ровно, тот начинает думать, что нашёл способ, и учит ему остальных. У кого идёт с качкой, тот начинает думать, что с ним что-то не так, и ищет способ у первого.

А способ — не общий. Способ — это чужой проект, и о нём книга уже сказала (гл. 26).

30.11. Факт и история

Инструмент книги здесь работает на одном коротком месте, и это место знакомо каждому.

Факт: через три дня чужого расписания от новой недели не осталось ничего.

История: «я всё провалил, у меня не получается, это не работает».

Между ними лежит целая жизнь.

Факт говорит о **контуре**: устройство пока держится присутствием, встроенного возврата ещё нет.

История говорит о **человеке**: он негоден.

Первое — данные, с которыми можно работать завтра утром.

Второе — приговор, после которого работать не с чем.

Ещё несколько пар, чтобы рука привыкла.

Факт: я сорвался на третьей неделе. **История:** значит, всё было самообманом.

Факт: я делаю это движение месяц, и легче не стало. **История:** мне это не подходит.

Факт: я забыл записать четыре дня. **История:** я не способен на дисциплину.

Заметьте, что каждая история звучит как вывод, хотя не следует ни из чего.

Из «легче не стало за месяц» следует ровно одно: за месяц легче не стало. Дальше нужны данные, а не заключение.

И одна пара, которая тяжелее прочих.

Факт: без меня всё встало.

История: значит, без меня всё всегда будет вставать.

Первое — измерение, и очень ценное: оно точно показывает, где в конструкции нет встроенной связи.

Второе — окончательное суждение о будущем, вынесенное по одному замеру.

Разница между исследователем и человеком, который сдался, часто помещается ровно в этот зазор.

30.12. Кто раскрашивает

Одно и то же событие — сорванный режим — можно записать двумя способами, и от записи меняется то, что человек сделает дальше.

Окраска первая: доказательство.

Сорвался — значит, всё было ненастоящим. Значит, я снова себя обманул. Значит, и пробовать не стоило.

Запись короткая, и после неё делать нечего. Она закрывает.

Окраска вторая: замер.

Сорвался — значит, получено число, которого раньше не было: сколько дней конструкция стоит без меня.

Три дня. Не ноль и не месяц. Три.

Это неприятно и полезно, и с этим можно что-то делать в понедельник.

Книга уже говорила и повторит здесь: она не утверждает, что окраска меняет физику события.

Событие одно. Неделя рассыпалась в обоих случаях.

Меняется другое — **что человек с этим сделает и во что ему обойдётся сам разбор**.

Первая окраска съедает силы на переживание собственной негодности и не оставляет ни одного действия.

Вторая тратится на одно движение: посмотреть, какого звена не хватило.

И тут же гардрейл, без которого это правило становится вредным.

«Считай срыв замером» — не разрешение не замечать, что дело идёт плохо.

Если замер повторяется третий месяц подряд и величина не движется, это тоже данные, и читать их надо буквально: **выбранное движение не работает**.

Перекрашивание не заменяет вывода. Оно только не даёт остановиться до того, как вывод стало из чего делать.

30.13. Хватка: держаться за то, что держишь ты

Теперь про хватку, и в этой главе она особенная — самая незаметная во всей книге.

Человек не отпускает управление.

Не потому, что любит контроль. Потому что **боится проверить**.

Пока он держит, он не знает, устоит ли без него, — и это незнание переносимо.

Стоит отпустить, и он узнает точно. А узнать может оказаться хуже.

Поэтому он держит. Каждый день. Годами.

И называет это ответственностью.

У этой хватки есть неприятная особенность.

Она делает невозможным то самое, ради чего вся глава: **система, за которой держат, не может показать, держится ли она сама**.

Регулятор нельзя проверить, пока у заслонки стоит машинист. Его рука закрывает собой весь результат.

И здесь книга скажет прямее, чем ей хочется.

Иногда действительно встанет.

Отпустите — и рассыплется. Не через месяц, а в первый же день.

Это бывает, и говорить, что этого не бывает, было бы враньём.

Но и это — не приговор, а измерение. То, что рассыпалось в первый день, держалось не конструкцией, а вами; вы теперь

это знаете точно, а раньше только подозревали.

Разжимается такая хватка не героически.

Не «брошу всё и посмотрю, что будет». Это не проверка, это авария, и книга уже запретила устраивать себе испытания (§ 28.14).

Разжимается — по одному месту.

Отпускается что-то одно, и не самое несущее. Смотрится, что происходит. Записывается.

Перед снятием перегородки ставят временные опоры — это правило из прошлой главы, и здесь оно значит: рядом с отпускаемым оставляют что-то, что подхватит, если поедет.

И одно исключение, которое надо назвать, чтобы правило не превратилось во вред.

Есть вещи, которые держат **не вас**.

Если от вашей руки зависит человек, который сам себя пока держать не может, — это не хватка. Это несущая конструкция, и книга сказала об этом в § 29.14 прямым текстом.

Проверку отпусканием ставят на своей части дома, а не на чужой.

30.14. Проверка отпусканием

Здесь глава подходит к вопросу, который книга откладывала дважды и оба раза сознательно.

Если убрать минерал — что останется?

Если убрать практики — что останется?

Если убрать красивую философию — что останется?

Если убрать образ перехода, язык, все слова этой книги — что останется?

Вопрос не риторический, и ответ у него бывает неприятным.

Если ответ **«ничего»** — человек не стал свободнее.

Он заменил одну внешнюю опору другой, более красивой, и продолжает стоять ровно настолько, насколько эта опора стоит рядом.

Это не крах и не позор. Это диагноз того же рода, что и в начале главы: **контур пока внешний**.

А если после того, как всё это убрано, у человека остаётся способность

замечать,

различать факт и историю,

выбирать, что делать с увиденным,

возвращаться после того, как выбило,

и отвечать за то, что он поставил в свой день, —

то инструмент выполнил свою задачу.

Потому что хороший инструмент устроен так, что однажды становится ненужным.

Леса снимают. Костыль откладывают. Учебный самолёт остаётся на земле. Камертон замолкает, как только оркестр начал играть, — он и не должен звучать во время музыки.

И теперь то, что надо сказать точно, потому что неточно здесь звучит красиво и глупо.

Книга **не говорит**, что предмет надо выбросить.

Отпускание — это не отказ.

Камертон не выбрасывают: его берут снова, когда строй ушёл. Никто не гордится тем, что настраивает инструмент на слух и мимо.

Исчезнуть должно не вещество, не практика и не язык.

Исчезнуть должно требование, чтобы они были всегда.

Разница читается одним признаком.

Инструмент, который на своём месте, — тот, к которому вы возвращаетесь, когда он нужен.

Внешняя опора — то, без чего вы не можете стоять.

Один и тот же предмет бывает и тем и другим, и меняется тут не предмет.

И последнее по этому вопросу.

Проверку отпусканием **не устраивают как испытание**.

Не надо ничего специально убирать, чтобы доказать себе свою самостоятельность, — это опять экзамен, а книга сказала о них своё.

Она приходит сама.

Три дня чужого расписания. Поездка. Неделя, когда стало не до того.

Жизнь ставит эту проверку регулярно и бесплатно, и всё, что от человека требуется, — прочитать результат как измерение, а не как приговор.

30.15. Что здесь делают руками

Книга не даёт инструкций и здесь их не даст — она даёт устройство. Но у устройства есть несколько правил работы, и их стоит назвать вслух.

Правят одну величину за раз.

Не потому, что человек не справится с двумя, а потому, что при двух движениях сразу нельзя понять, от какого что пришло.

Настройщик, который крутит две ручки одновременно, не настраивает — он перебирает.

Правят контур, а не событие.

Разбирают не «почему я сорвался в четверг», а «чего в конструкции не хватило, чтобы четверг не решал».

Событие всегда единично. Устройство повторяется.

Дают движению дойти.

Прежде чем усилить, ждут — ровно столько, сколько нужно этой системе, а не столько, сколько выдерживает нетерпение.

Это самое трудное правило главы и единственное, которое почти всё решает.

Сверяются с рядом, а не со вчера.

Один день не сообщает ничего. Он и не обязан.

Оставляют место.

Контур, работающий на пределе, не имеет чем ответить на возмущение. Свободное место — не остаток, а часть кон-

струкции, и в прошлой главе это уже сказано.

И самое главное — про то, кто здесь работает.

Никто не придёт настраивать вашу машину.

Не потому, что люди равнодушны, а потому, что снаружи не видно ни вашего запаздывания, ни вашей уставки, ни того, какой отклик для вас слишком быстрый.

Всё это видно только изнутри и только тому, кто ведёт запись.

Мы говорили об этом в главе 27 и повторим здесь в полную силу, потому что это и есть то, ради чего написана книга.

Мы и есть ходячие лаборатории.

У каждого прибор один, эталона нет, а хозяин — тот, кто внутри.

Из этого не следует, что измерять бессмысленно. Из этого следует, что измерения должны быть **свои**: чужие числа к вашей машине не приложить, а ваши — можно, если они записаны.

И это не слабое место человеческого знания.

Это единственное место, где такое знание вообще может появиться, — и потому опыт, собранный на себе, стоит того, чтобы его собирать всерьёз, а не между делом.

30.16. Вектор: механизм, который не растёт

Соберём главу.

Есть контур: измерение, сравнение, воздействие, возврат.

Есть запаздывание, из-за которого спешка раскачивает.

Есть разница между регуляцией и подавлением.

Есть проверка отпусканием, показывающая, встроен контур или приставлен снаружи.

Этого достаточно, чтобы устройство держалось без ежедневного присутствия.

И тут книге придётся сказать про собственный образ то, что она обычно говорит про чужие.

Регулятор — прекрасный механизм и никуда не годная модель живого.

Потому что он **не меняется**.

Шары те же. Рычаг тот же. Заслонка та же.

Он не растёт. Не заживает после поломки. Ничему не учится за годы работы. Через тридцать лет он делает ровно то же, что делал в первый день, — только с износом.

А человек за тридцать лет меняет саму конструкцию.

И это не поэтическое замечание, а разница в классе устройства.

Механизм может держать заданный режим.

Живая система умеет большее: она **перестраивает сам контур** — меняет то, чем измеряет, меняет уставку, отращивает связи там, где их не было, и убирает те, что больше не нужны.

Живое чинит себя тем же веществом, из которого сделано, и делает это, не останавливая работу.

Ни одна машина так не умеет — машину для ремонта выключают.

Поэтому здесь кончается язык механизма и начинается другой разговор.

Что значит быть живой системой, а не хорошо отрегулированной?

Чем живое отличается от устойчивого?

И почему система, которая только держит режим, рано или поздно проигрывает системе, которая умеет менять сам режим?

Это следующая глава.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Здесь человек воюет с собственной непоследовательностью.

Он держал две недели и не удержал третью — и вся сила уходит не на конструкцию, а на разбирательство с самим собой:

почему я такой, почему у других получается, почему я снова всё бросил.

Он требует от себя ровной линии и наказывает себя за каждое отклонение, не зная, что ровной линии не бывает ни у одной работающей системы.

А вторая, более тонкая борьба — с отпусканием.

Он держит своё новое устройство руками и не разжимает их, потому что боится узнать, сколько оно стоит без него.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается то, что уходило на самообвинение, и это довольно много.

Срыв перестаёт быть событием, требующим переживания, и становится замером, требующим одной минуты внимания: какого звена не хватило.

Появляется терпение к запаздыванию — то самое, которого не даёт ни одна воля.

Человек делает движение и не дёргает его каждый день, потому что понимает: он не проверяет себя, он ждёт отклика

системы, у которой своё время.

И приходит странное спокойствие к откатам.

Возврат к старому перестаёт означать «всё зря» и начинает означать ровно то, что означает: контур ещё держится присутствием, встроенной связи пока нет, и это следующая работа, а не конец работы.

Вопрос исследователя: что в моей жизни продолжает идти, когда я три дня не смотрю в её сторону?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Мастер у печи знал вещь, которую сегодня знает каждый, кто держит долгий процесс.

Печь не слушается уговоров.

Она отвечает на дрова и на тягу, и отвечает не сразу.

Новичок у печи всегда делает одно и то же.

Ему кажется, что стало холоднее, — он подбрасывает. Через час его выносит жаром, он открывает всё настежь. К ночи он вымотан, а режима не было ни минуты.

Мастер сидит рядом и почти ничего не делает.

Не потому, что ленив или спокоен от природы.

Он выучил своё запаздывание. Он знает, что между движением руки и ответом печи проходит время, и что в это время делать больше ничего не нужно.

Старые тексты говорили об этом странно: **огонь должен быть ровным, как дыхание спящего**.

Не сильным. Не слабым. Ровным — и без сторожа, который каждую минуту его поправляет.

А самая большая работа мастера начиналась в другом месте.

Он строил печь так, чтобы она держала режим сама.

Толщина стенки. Ход тяги. Масса кладки, которая набирает тепло медленно и так же медленно отдаёт.

Именно масса и делала всё: печь с толстой кладкой не боится того, что мастер уснул. Она проходит ночь на том, что накопила.

И тогда становится понятно, что означала последняя стадия делания.

Не блеск. Не завершение. Не печать «готово».

Момент, когда новое стало достаточно устойчивым, чтобы **держать свою форму без того, кто его держал**.

Сначала человеку нужен внешний ориентир.

Потом практика.

Потом наблюдение.

Потом различение.

И однажды он замечает, что ориентир уже не снаружи.

Не потому, что он стал сильным.

Потому что построил печь с толстыми стенками — и она держит ночь, пока он спит.

ГЛАВА 31 · ЧЕЛОВЕК КАК ЖИВАЯ СИСТЕМА

За вечер он сказал это трижды и ни разу не заметил.

«Вот закончится этот период — и заживу нормально».

Если считать честно, он говорит это одиннадцать лет.

Сначала это звучало как «когда доучусь». Потом — «когда встанем на ноги». Потом — «когда закончится этот год, он какой-то особенно тяжёлый».

Последние полтора года формулировка стала красивее: «когда закончится перестройка».

И вот что важно: он ни разу не соврал.

Каждый период был настоящим. Учёба была, долги были, тяжёлый год был, перестройка идёт прямо сейчас.

Неправдой было другое — не периоды, а то, что стояло между строк.

Он ждал дня, когда работы закончатся и начнётся жизнь.

Как будто он дом, который сейчас в ремонте, и жить в нём пока нельзя.

Но человек — не дом.

В доме можно не жить, пока меняют перекрытия. В себе — нельзя.

31.1. Когда закончится перестройка

Вопрос звучит разумно, и потому его почти никогда не проверяют.

Когда всё это закончится?

Спрашивают по-разному: сколько ещё продлится, когда я снова буду прежним, когда наконец стабилизируется, когда можно будет выдохнуть и заняться делами.

За всеми формулировками стоит одна картина мира: сейчас идёт особое время, а потом наступит обычное.

Особое время нужно перетерпеть. Обычное — прожить.

Тридцать глав назад книга сказала бы то же самое.

Теперь она может сказать точнее.

Такого разделения у живого нет.

Не потому, что жизнь трудна и покоя не будет. Это была бы дешёвая мысль, и она к тому же неправда: покой бывает, и его бывает много.

А потому, что перестройка — не событие в жизни системы, а способ её существования.

Живое не имеет двух режимов: «работает» и «на ремонте».

У него есть один режим, в котором и то и другое происходит одновременно, и разница только в том, какая часть работ идёт сегодня.

Это меняет вопрос.

Вместо «когда закончится» появляется другой: как это устроено, если оно не заканчивается?

И вот на этот вопрос ответ есть, он точный, и он не про терпение.

31.2. Ремонт под нагрузкой

Через реку идёт мост.

Он старый, по нему в час проходит столько машин, что закрыть его нельзя: объезд — семьдесят километров, и это не неудобство, а остановка целого района.

И у него нужно менять опору.

Не красить, не латать асфальт. Менять несущую опору — ту, на которой держится пролёт.

Существует способ, и он называется ремонтом под нагрузкой.

Он выглядит буднично и устроен умно.

Сначала рядом со старой опорой ставят временные — домкраты и стойки, которые примут вес.

Их ставят **до** того, как трогают старую. Не после, не одновременно. До.

Потом вес переводят: медленно, миллиметрами, следя за тем, как отзывается пролёт.

Только когда стало ясно, что нагрузка легла на временные опоры, старую начинают разбирать.

Всё это время по мосту идут машины.

Их меньше. Скорость ограничена. Одна полоса закрыта, тяжёлый транспорт пускают ночью.

Но движение не останавливают ни на день, потому что смысл всей работы — чтобы район продолжал жить.

У такого ремонта есть правила, и они не про мосты.

Первое: **никогда не снимают больше одного несущего элемента за раз**.

Второе: **временная опора ставится раньше демонтажа**, а не вместо него и не следом.

Третье: **работают в окно наименьшей нагрузки** — ночью, в межсезонье, тогда, когда поток тоньше.

Четвёртое: **движение замедляют, но не прекращают**.

И пятое, о котором не говорят вслух, потому что оно неприятно.

Во время работ мост слабее, чем был, и слабее, чем будет.

Это не признак того, что что-то пошло не так. Это стоимость самой работы.

Теперь уберём мост.

Человека нельзя выключить на ремонт.

У него нет ни одного дня, когда можно не жить: дети не отменяются, деньги не отменяются, обязательства перед теми, кто на него опирается, не отменяются.

Он перестраивает себя, продолжая нести полную нагрузку.

И почти всё, что человек считает своей несостоятельностью в такие месяцы, объясняется этой одной строкой.

Правила ремонта под нагрузкой переносятся целиком, и каждое из них человек нарушает первым делом.

Одно несущее за раз — а он берётся сразу за работу, распорядок, отношения и способ говорить с собой, потому что решил меняться и хочет меняться честно.

Временная опора раньше демонтажа — а он сначала убирает то, чем держался, и только потом смотрит, чем это заменить.

Окно наименьшей нагрузки — а он назначает себе перестройку на месяц, в котором и без неё всё стоит стеной, потому что решение пришло именно сейчас и ждать кажется предательством решения.

Про последнее стоит сказать отдельно, потому что оно выглядит как отговорка.

Начинать в самое плотное время — не смелость.

Мост не ремонтируют в час пик не потому, что строители трусливы, а потому, что в час пик у конструкции нет ни одного свободного запаса, и любое движение идёт по живому.

Ждать при этом «спокойного периода» бессмысленно: он не наступит, у живого нет ненагруженного времени.

Ищут не покой, а **окно поменьше**. Оно всегда есть, и оно почти всегда меньше, чем хотелось бы.

31.3. Чинится ⊥ перестраивается

Слово «ремонт» здесь пора уточнить, иначе оно уведёт.

Ремонт механизма имеет цель, и цель эта — вернуть к исходному.

Был чертёж, деталь износилась, поставили такую же — машина снова соответствует чертежу. Хороший ремонт незаметен: как будто ничего и не было.

Живое так не умеет.

Кость, которая срослась, не становится прежней костью: в месте срастания сначала образуется утолщение, и дальше годами идёт перестройка — материал перекладывается по тем линиям, по которым кость реально нагружают.

Дерево не восстанавливает содранную кору. Оно наращивает вокруг раны валик и постепенно закрывает её новой древесиной — на этом месте навсегда останется свиль, и дерево будет расти с ней дальше.

Живое отвечает на повреждение **изменением конструкции**.

Не возвратом к чертежу. Чертежа нет.

Отсюда простое и неприятное следствие.

Ждать, когда вернёшься к себе прежнему, — значит ждать того, чего живая система вообще не делает.

Она не восстанавливает прошлое состояние. Она строит следующее — из материала, который есть, с учётом того, что произошло.

И здесь нужно снять одно недоразумение, которое иначе испортит всю главу.

Живое перестраивает не только повреждённое.

Кость перекладывает свой материал постоянно — без всякой поломки, просто под тем, как её нагружают. У человека, который начал носить тяжёлое, она становится плотнее там, где идёт нагрузка. У того, кто перестал двигаться, — легчает.

Ни в одном из этих случаев ничего не ломалось.

Это важно, потому что книга называется так, как называется, и её легко прочитать неверно.

Срыв — не единственный вход в перестройку. Он самый заметный, самый громкий и потому самый описанный.

Но система перестраивается и без него: тихо, под изменившейся нагрузкой, годами, и большая часть её перестроек проходит именно так — никем не замеченными, включая её самоё.

Ждать срыва, чтобы начать меняться, так же бессмысленно, как ждать поломки, чтобы наконец заняться домом.

И потому вопрос «когда я снова стану как раньше» не имеет ответа не потому, что ответ печальный.

У него нет адресата. Спрашивать некого: той системы, о которой спрашивают, больше нет, а спрашивает уже другая.

Это звучит холодно ровно до того момента, пока не поменяешь знак.

Место срастания у кости часто оказывается прочнее, чем было до.

Не всегда, не по правилу, не как утешительная формула — но достаточно часто, чтобы это перестало быть случайностью.

Потому что там, где шла работа, конструкция получила то, чего у неё раньше не было: опыт нагрузки в этом самом месте.

31.4. Пять движений, и весь вес на последнем

Теперь можно назвать, из чего складывается перестройка, когда она идёт не по книжке, а на самом деле.

Движений пять, и четыре из них книга уже прошла.

Заметить. Увидеть, что происходит, в тот момент, когда происходит, а не через неделю. Это глава 12, и она взята готовой.

Различить. Отделить событие от истории о событии: «он не ответил» ⊥ «он меня игнорирует». Это сквозной инструмент всей книги.

Понять. Не «почему я такой», а как устроено то, что раз за разом даёт один и тот же результат. Это обследование главы 29.

Выбрать. Назвать одно движение, которое лежит в моих руках. Не в чужих, не в обстоятельствах. Это звено воздействия из главы 30.

И пятое.

Повторить.

Оно выглядит самым скучным из пяти, и в нём — весь вес.

Потому что одно правильное решение не создаёт новую архитектуру.

Его создаёт повторение.

Разница здесь не количественная, а по существу, и её стоит назвать прямо.

Решение — событие. Повторение — устройство.

Событие происходит однажды и остаётся в памяти. Устройство существует между случаями — тогда, когда о нём не думают.

Человек, принявший решение, знает, что он собирается делать. Человек, повторивший его тридцать раз, изменил условия, в которых живёт: у него другой вечер, другой ответ на просьбу, другое место, где раньше стояло согласие.

Книга уже говорила это с другой стороны, в главе о наследии: **неповторённое не наследуется**.

Здесь та же вещь, повёрнутая лицом: **повторённое становится конструкцией**.

И сразу — честная граница, чтобы не превратить это в обещание.

Сколько нужно повторений, не знает никто.

Число, которое ходит по книжкам про привычки, красивое и круглое, не имеет под собой ничего: у разных движений разная цена, у разных людей разное запаздывание, и одно и то же действие в поддерживающей среде и в сопротивляющейся стоит по-разному.

Зато известно другое, и оно снимает больше половины бед.

Пропуск не обнуляет повторение.

Человек, пропустивший три дня, считает, что всё сгорело и надо начинать сначала. Он так и говорит: «сорвал — теперь заново».

Это счёт по дням, и он взят из чужой конструкции — из тех приложений, где горит серия и обнуляется цифра.

Живое считает иначе.

Оно не ведёт календарь. Оно перекладывает материал под ту нагрузку, которая была за всё время, — и три пропущенных дня в этом счёте весят ровно три дня, а не всё накопленное.

Тридцать повторений и пропуск не превращаются в ноль повторений. Они превращаются в тридцать повторений и пропуск.

Разница между «сорвал — начинаю заново» и «пропустил — продолжаю» не в характере человека.

Она в том, по какой мерке он считает: по чужому счётчику серии или по тому, как на самом деле устроено то, что он строит.

Поэтому единственная честная форма этого правила — не срок, а порядок.

Повторять до тех пор, пока не перестанешь замечать, что повторяешь.

31.5. Чем платит живое

У способности перестраиваться есть цена, и её почти никогда не закладывают в расчёт.

Мост во время работ пропускает меньше машин.

Не потому, что он сломан. Потому, что часть его сейчас занята другим.

С человеком происходит ровно это, и он почти всегда читает это неправильно.

В месяцы, когда идёт настоящая перестройка, у него хуже с обычными делами.

Медленнее соображает в мелочах. Забывает то, что раньше держал без усилия. Раздражается там, где раньше проходил мимо. Устаёт от объёма, который год назад был будничным.

И вот в этом месте он выносит себе приговор.

«Я деградирую». «Я не тяну даже того, что тянул всегда». «Значит, вся эта работа над собой сделала мне хуже».

Между тем произошло вот что: часть мощности ушла на работы.

Перестройка идёт не в свободное время. Свободного времени у системы нет — она вся занята тем, что живёт.

Перестройка идёт **за счёт текущей работы**, и это единственный источник, из которого её можно оплатить.

Отсюда два практических следствия, и оба неочевидны.

Первое: требовать от себя прежней производительности в период работ — то же самое, что пустить по ремонтируемому мосту прежний поток.

Не «строго, но справедливо». Просто авария.

Второе: временные опоры потом убирают.

То, что помогало пройти этот период — упрощённый распорядок, снятые с себя обязанности, чья-то помощь, более простая еда, более ранний вечер, — ставилось на время работ.

Оно не обязано остаться навсегда, и это не откат, когда оно уходит.

Ошибку тут делают в обе стороны.

Одни снимают временные опоры слишком рано, потому что стыдно ими пользоваться.

Другие оставляют их навсегда и через год живут в конструкции, где половина веса лежит на том, что ставилось на три месяца.

Признак, по которому это различают, книга уже дала: **опора на своём месте — та, к которой возвращаются, когда она нужна**.

31.6. Новое всегда кажется чужим

Есть ощущение, которое разворачивает людей обратно чаще, чем любые внешние обстоятельства.

Человек делает то, что решил, — и чувствует себя не собой.

Привыкший молчать говорит прямо — и внутри у него не облегчение, а тревога: он чувствует, что сделал что-то опасное.

Привыкший всё держать под контролем один раз не проверяет — и ощущает не свободу, а безответственность.

Привыкший жить в постоянном напряжении попадает в спокойный период — и вместо радости получает пустоту, от которой хочется что-нибудь себе устроить.

Все трое делают одно и то же движение: возвращаются.

И объясняют это одинаково: «попробовал — не моё».

Между тем ощущение чуждости здесь ничего не говорит о правильности.

Оно говорит о **возрасте** движения.

Система сличает происходящее с рядом — со всем, что уже было. Ряд состоит из прежней жизни. Любое новое движение в этом сравнении оказывается посторонним просто потому, что оно новое.

Своим не рождаются. Своим становятся, и делает это повторение — то самое пятое движение.

У этого есть вторая половина, о которой человек обычно не предупреждён.

Чужим новое кажется не только ему.

Близкие сличают его с тем же самым рядом — со всей прежней жизнью, и в этом ряду его новое поведение выглядит посторонним ровно так же.

Отсюда фраза, которую слышит почти каждый: «ты стал какой-то не такой».

Книга разбирала это в части о среде и берёт оттуда готовым: **отклик среды говорит о её инерции, а не о качестве изменения**.

Здесь важно только одно добавление.

Человек, который сам не уверен в новом движении, слышит в этой фразе подтверждение своих сомнений — и возвращается, считая, что проверил себя на людях.

Он ничего не проверил. Он сложил два ощущения новизны — своё и чужое — и принял их сумму за вывод.

Здесь книге придётся поставить гардрейл, иначе получится инструмент, которым можно оправдать что угодно.

Чуждость не удостоверяет правильность.

Чужим кажется и то, что вам действительно не подходит: чужой проект, снятый с другого дома; роль, которую на вас надели; способ жить, взятый у человека с другим устройством.

По ощущению эти два случая не различаются. Никак. В первые недели они выглядят одинаково.

Различаются они дальше, и различаются не чувством, а рядом.

Новое, которое становится своим, со временем **дешевеет**: на него уходит меньше усилия, оно перестаёт требовать решения каждый раз, вокруг него постепенно освобождается место.

Чужое, которое так и остаётся чужим, ведёт себя иначе: месяцы идут, а оно стоит ровно столько же — каждый раз через силу, каждый раз заново, и вокруг него всё туже.

Первое различают не по ощущению, а по счёту, и не за неделю.

31.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Разложим по графам, как книга делает всегда.

🟢 **Установлено.** Живые ткани перестраивают собственную структуру в ответ на то, как их нагружают: материал перекладывается туда, где нагрузка есть, и уходит оттуда, где её нет.

🟢 **Установлено.** Восстановление у живого идёт не возвратом к исходному, а образованием новой конструкции на месте повреждения.

🟢 **Установлено.** Связи, которые используются, укрепляются; связи, которые не используются, ослабевают. Это верно для очень разных уровней организации живого и не требует ни одной красивой надстройки.

🟢 **Установлено.** Система, у которой есть несколько разных способов ответить на возмущение, переносит его лучше системы с одним способом.

Теперь вторая графа, и она длиннее.

⏳ **Сколько повторений нужно, чтобы движение перестало требовать решения, — числа не существует.** Не «пока не измерили». Величина зависит от такого количества условий, что общего числа у неё нет.

⏳ **Какие перестройки обратимы, а какие нет, заранее не известно.** Человек узнаёт это только пройдя обратно — или не сумев пройти.

⏳ **Насколько далеко вообще может перестроить себя взрослый человек, никто не измерял.** Крайние случаи из-

вестны в обе стороны и ничего не доказывают: по краям судить о правиле нельзя.

⏳ **И главное.** Из чего именно человек строит себя заново — какое «вещество» перекладывается, когда меняется характер, — книга не знает. Она пользуется этим оборотом как языком, и говорит об этом прямо.

И ещё одно, что стоит сказать раньше, чем читатель успеет обрадоваться.

🔴 Живая система чинит себя не всегда и не всё.

Из того, что живое умеет перестраиваться, не следует, что оно справится с любым повреждением, в любом состоянии и без условий.

Об этом — следующий раздел, и он в книге обязателен.

31.8. Где живое не чинится

Книга прошла целую часть о полосах, в которых не происходит ничего.

Откат, плато, ночь. Там было сказано прямо: бывает время, когда система не восстанавливается, и никакие правильные

движения этого времени не отменяют.

Здесь это нужно повторить один раз, потому что глава о живом — самое удобное место, чтобы незаметно пообещать лишнего.

Обещания такого рода звучат красиво: организм мудр, система знает, тело само всё восстановит, доверься процессу.

Первая половина верна. Вторая — нет.

Живое действительно чинит себя само. Но оно делает это **при условиях**, и без условий не делает.

Ткань не перестроится, если её каждый день нагружать сверх того, что она может нести.

Ничего не зарастёт, если рану открывать заново.

Ни одна система не восстановится в среде, которая продолжает разрушать её быстрее, чем идёт восстановление.

Слово «условия» здесь не общее место, и его стоит развернуть, потому что именно на нём всё и стоит.

Условие — это не настрой и не решение. Это то, что держится **само по себе, независимо от сегодняшнего состояния человека**.

Снятая нагрузка, которая действительно снята, а не отложена на выходные.

Прекращённое повторение того, что разрушает: не «стараюсь реже», а перестало происходить.

Время, в котором ничего не назначено, — не остаток дня, а место, поставленное в него намеренно.

Люди рядом, которые не требуют от человека быть прежним прямо сейчас.

Всё это скучно и не похоже на работу над собой.

Зато оно объясняет странность, которую замечали все: два человека делают одно и то же, у одного идёт, у другого нет.

Дело обычно не в них. Дело в том, что у одного условия держались, а у другого держалось намерение.

И есть потери, которые не компенсируются вовсе.

Умершего человека не возвращают. Прожитые годы не возвращают. Некоторые вещи не «прорабатываются» — с ними живут, и жизнь вокруг них перестраивается так, чтобы стало возможно нести.

Свиль на дереве не исчезает. Дерево растёт с ней.

Отсюда одна фраза, которую стоит унести из этой главы вместо утешительных.

Время само по себе ничего не восстанавливает. Восстанавливают условия, которые держатся во времени.

Это же объясняет, почему у одних «само прошло» за полгода, а у других не проходит десятилетиями.

Разница не в силе людей и не в тяжести случившегося. Разница в том, были ли эти полгода условиями — или это были просто полгода.

31.9. Заметка исследователя

Я тридцать лет работаю с веществом, которое не умеет себя чинить.

Это, пожалуй, главное, чему меня научила лаборатория, и я долго не понимал, насколько это важно.

Кристалл нельзя починить.

Если внутри него при росте образовался дефект — включение, полость, сместившийся слой, — он останется там навсегда.

Вещество не переносится изнутри наружу. Внутри нет ни одного механизма, который мог бы разобрать неудачный участок и собрать его заново.

Поверхность — да. На поверхности идёт жизнь: новые слои перекрывают ступень, неровность зарастает, грань выравнивается.

Но то, что уже оказалось внутри, — там и останется. Единственный способ убрать это — растворить всё целиком и вырастить заново.

Я привык к этому настолько, что перестал замечать.

А потом однажды сообразил, насколько редкая вещь то, что происходит в живом.

Живое разбирает и собирает себя **на месте**, изнутри, из собственного материала, не прекращая работу.

Оно переносит вещество туда, где оно нужнее. Оно убирает то, что перестало нагружаться. Оно чинит своё повреждение тем же, из чего сделано само.

Ни одна известная мне неживая система так не умеет. И это разница не в степени, а в классе.

Второй урок пришёл не от вещества, а от установки.

Я строил её тридцать лет и не помню ни одной окончательной версии.

Каждая менялась — не потому, что была плохой, а потому, что я узнавал новое: где стоит датчик, как идёт тепло, откуда приходит вибрация, которую я раньше не видел.

И вот что существенно: я почти никогда не мог её выключить.

Процесс идёт месяцами. Останови — и потеряешь всё, что росло полгода, а вместе с ним и весь смысл переделки.

Поэтому я переделывал её под нагрузкой: по одному узлу, ночью, в самое спокойное время суток, ставя временную обвязку раньше, чем трогал старую.

Иногда я ошибался, и тогда портилась работа целого сезона. Это была цена того, что установка при этом продолжала работать.

Сейчас в ней не осталось ни одного узла из первой версии.

Ни одного. Всё заменено, некоторые места — по четыре-пять раз.

И у меня нет ответа на простой вопрос: если я никогда её не выключал, а заменил в ней всё, — в какой момент она стала другой установкой? И была ли вообще такая точка?

31.10. Два русла

Перестройка идёт по-разному, и оба хода нормальны.

Первое русло — тихое.

Человек ничего особенного не переживает. Просто в какой-то день обнаруживает мелочь: он не сделал того, что делал всегда, и не заметил этого.

Не отказался, не преодолел, не проявил характер. Не сделал — и мысли об этом не возникло.

Точку перехода он назвать не может. Её не было как события.

Об этом ходе редко рассказывают: рассказывать не о чем, а слушать неинтересно.

Второе русло — заметное, и оно пугает.

Человек ощущает себя незнакомым. Прежние реакции не приходят, новые ещё не стали своими, и на этом промежутке он не узнаёт себя ни в чём.

Со стороны это иногда выглядит хуже, чем прежнее состояние: он стал резче, или тише, или отстранённее, или неудобнее для окружающих.

Такой ход легко принять за поломку, потому что все его признаки совпадают с признаками поломки.

И здесь книга повторяет своё правило, не смягчая его.

Ни тихий ход, ни заметный ничего не доказывают.

Ровная перестройка не означает, что человек делает всё правильно. Тяжёлая не означает, что идёт что-то глубокое.

Разные системы, разное запаздывание, разная среда вокруг.

Ошибка симметрична, как всегда: у кого прошло тихо — считает, что нашёл способ, и советует его другим; у кого трясёт — считает, что с ним что-то не так, и берёт способ у первого.

31.11. Факт и история

Разберём этот уровень тем инструментом, который читатель носит с собой всю книгу.

Факт: я третий месяц делаю иначе, и мне до сих пор неловко. **История:** значит, это не моё.

Факт говорит о возрасте движения. История выносит приговор пригодности — и делает это, не дождавшись данных.

Факт: я не вернулся к прежней форме. **История:** я уже не тот, я испортился.

Из первого следует, что система стала другой. Что она стала **хуже**, из этого не следует ничем.

Факт: мне сейчас трудно даётся то, что раньше давалось само. **История:** я деградирую.

Разобрано в § 31.5: часть мощности занята работами. Приговор выносится ровно там, где стоило посмотреть в календарь.

Факт: близкие говорят, что я изменился. **История:** я становлюсь плохим, я их теряю.

Первое — ценное наблюдение со стороны, и других таких у человека нет. Второе — уже интерпретация чужой интонации, в которой человек обычно узнаёт собственный страх.

И самая тяжёлая пара этой главы.

Факт: я не могу описать, кто я теперь. **История:** значит, я себя потерял.

Между тем невозможность описать себя — совершенно ожидаемая вещь на середине работ.

Описание всегда снимается с того, что уже стоит. Пока стоит наполовину, описания и не будет.

31.12. Кто раскрашивает

Событие одно: человек ведёт себя не так, как вёл всю жизнь, и чувствует себя странно.

Окраска первая: **я себя теряю**.

Из неё вырастает всё остальное — тревога, попытка срочно вернуться к прежнему, поиск того, кто скажет, что всё в порядке.

Окраска вторая: **у меня идут работы, и они выглядят именно так**.

Пыль, закрытая полоса, временные опоры, участок, который сейчас держится не сам.

Книга повторяет то, что говорила про окраску всегда, и не уступает здесь ни на слово.

Окраска не меняет физики происходящего.

Странность не исчезнет от того, что вы назвали её работами.

Меняется другое: что человек в этом состоянии **сделает**.

Первая окраска толкает к одному действию — вернуть всё как было. И это единственное действие, которое надёжно останавливает работу.

Вторая не даёт ни радости, ни лёгкости. Она даёт время — то самое, которого перестройке всегда не хватает, потому что её обрывают на середине.

И сразу гардрейл, без которого этот раздел стал бы вредным.

«У меня работы» — не универсальный ответ и не разрешение не смотреть.

Если работы идут второй год, а несущего не прибавилось; если единственное, что изменилось, — это язык, которым человек описывает своё положение; если вокруг него становится всё пустее, а он объясняет это перестройкой, — то читать надо буквально.

Не «неправильно раскрашивает», а: **строительство встало, и стоит разобраться, чего не хватает в контуре**.

Окраска нужна для того, чтобы не бросить работу до того, как появятся данные. Заменять данные она не умеет.

31.13. Хватка: держаться за прежнюю версию себя

Самое цепкое, за что держится человек, — не привычка, не роль и не образ жизни.

Он держится за **описание себя**.

«Я всегда был таким». «Я человек, который…». «Мне это не свойственно».

Это не тщеславие и не упрямство. Описание — единственное, по чему человек себя узнаёт.

Пока оно есть, он знает, кто идёт по улице и с кем он вечером остаётся один на один.

Поэтому в момент перестройки хватка усиливается именно тогда, когда работа пошла.

Чем больше человек делает иначе, тем чаще он вслух подчёркивает, что он прежний. И часто возвращается к старому не ради удобства, а чтобы совпасть с собственным описанием.

Хватка разжимается странно просто.

Описание не отменяют. Его **дополняют**.

Не «я был таким, а теперь другой» — это ещё одно описание, такое же жёсткое, и вдобавок объявленное вслух.

А так: «я был таким — и сейчас сделал иначе».

Оба утверждения верны, и второе не отменяет первого.

Здесь же лежит правило, взятое из главы об откате и не подлежащее пересмотру: **перестройку не объявляют вслух**.

Не из скромности. Объявленное описание — тот же чертёж, только теперь его придётся защищать перед людьми, и любое отклонение станет не данными, а публичным провалом.

Изменившемуся человеку не нужно объявлять себя новым.

Его новое устройство обнаружат по тому, чего в доме больше не происходит.

31.14. Живое строится из живого

Дошли до места, ради которого стоит вся глава.

Живое чинит себя тем же веществом, из которого сделано.

Это фраза из конца прошлой главы, и она не украшение. У неё есть прямое следствие, и следствие это неудобное.

Материал для новой конструкции берётся **из себя**. Другого источника нет.

Не приносится извне. Не покупается. Не даётся вместе с решением стать другим.

Значит, новая архитектура собирается из того, что у человека уже есть.

Из его свойств. В том числе из тех, которые он считает своими недостатками и хотел бы вычесть.

Книга уже говорила об этом в части о наследии, и берёт это готовым: **механизм не имеет знака**.

Способность закрываться, которая делала человека холодным, — это способность держать границу.

Тревожность, которая изматывала, — это чувствительность к изменениям, которой у других нет.

Упрямство, из-за которого он терял людей, — это то, чем он вынес годы, когда никто не поддерживал.

Ни одно из этих свойств не «плохое» и не «хорошее». Каждое — материал, и вопрос только в том, куда оно поставлено и какую нагрузку несёт.

Отсюда — прямой ответ на самую распространённую надежду.

Стать совершенно другим человеком нельзя.

Не потому, что запрещено или слишком трудно. Потому, что строить не из чего: весь материал — это вы.

Бывает другое, и оно больше: **другая конфигурация того же**.

Те же свойства, переставленные так, что несут вес там, где нужно, а не там, где случайно легли.

Практически это означает вещь, которая сначала кажется слишком простой.

Свойство не вычитают. Свойству меняют нагрузку.

Человека, который всё тащит на себе, бесполезно уговаривать перестать быть таким: это несущая способность, и она никуда не денется.

Меняется то, **что** она держит: не двенадцать чужих дел, а три своих — и тогда та же черта, которая изматывала, начинает нести конструкцию.

Осторожность, из-за которой человек ничего не начинал, поставленная в другое место, становится тем, что не даёт ему разогнаться до аварии.

Способность уходить в себя, которой он ломал отношения, в другом месте оказывается единственным способом восстановиться, не разрушая ничего вокруг.

Свойство при этом не улучшилось. Оно осталось ровно тем же — сменилась точка приложения.

И это, между прочим, объясняет, почему разгром себя не работает.

Человек, объявивший войну своим свойствам, воюет со стройматериалом. Дом от этого не становится лучше — он становится меньше.

31.15. Скачок, которого не было

Осталось разобрать одно слово, потому что читатель встретит его сто раз, а книга обязана быть точной в языке.

Квантовый скачок.

Слово красивое, звучит как обещание, и почти всегда употребляется в значении «мгновенно и без промежуточных мучений».

В физике оно означает почти противоположное.

Оно говорит, что у системы есть разрешённые состояния и нет промежуточных: она либо в одном, либо в другом, и «полпути» не существует не потому, что путь быстрый, а потому, что промежуточного положения нет вовсе.

Человек так не устроен.

У него промежуточные состояния есть. Их много. Вся эта книга — про них.

Тридцать глав описывают именно то место, которого в квантовом переходе нет: середину, где старое уже не держит, новое ещё не стало своим, и человек живёт в этом месяцами.

Поэтому слово остаётся в книге как **образ перехода** и не работает объяснением.

Разница между образом и объяснением была разобрана раньше и берётся готовой: объяснение обязано что-то **запрещать**. «У меня квантовый скачок» не запрещает ничего, а значит, ничего и не объясняет.

Но у ожидания скачка есть настоящее основание, и его стоит назвать, чтобы не выглядело, будто книга просто отбирает красивое слово.

Изменения действительно часто выглядят внезапными.

Годами ничего, а потом за неделю — другая работа, другой разговор, другая жизнь.

Только внезапность здесь — в том, что **видно**, а не в том, что происходит.

Книга уже показывала это на веществе: система может очень долго находиться в состоянии, где всё готово к переходу и ничего не происходит, а потом переход идёт быстро и целиком.

Быстрым было проявление. Подготовка шла всё это время.

И вот здесь — то, ради чего этот раздел стоит в книге о живом.

Человек, ждущий скачка, ничего не повторяет.

Он ждёт события, которое сделает работу за него, и потому пропускает единственное, что действительно строит архитектуру, — пятое движение.

31.16. Вектор: что делает систему живой

Соберём главу.

Живое перестраивается, не останавливая работу, и другого способа у него нет.

Оно не возвращается к прежнему состоянию — оно строит следующее.

Строит из собственного материала, повторением, дорого, с временными опорами и снижением мощности на время работ.

Новое в нём сначала кажется чужим, и это говорит о возрасте движения, а не о его правильности.

Этого достаточно, чтобы перестать считать перестройку особым временем, которое надо перетерпеть.

И тут остаётся вопрос, на который вся глава не отвечает.

Перестраивается — вокруг чего?

Регулятор держит режим, но уставку задаёт не он.

Живая система умеет менять и саму уставку — но по чему она её меняет?

Пока ответа нет, происходит вещь, которую видно в любой человеческой жизни.

Система перестраивается — и остаётся направленной туда же, куда была направлена всегда.

Человек меняет привычки, распорядок, работу, круг, язык, которым себя описывает.

А потом обнаруживает, что новая конструкция несёт ровно тот же груз, что и старая, — только несёт аккуратнее.

И вот это самое неприятное открытие части VIII.

Можно перестроить всё устройство и не заметить, что половина того, что оно держит, тебе уже не принадлежит.

Чужие ожидания. Обязательства, которые давно кончились. Цели, поставленные человеком, которым ты был двадцать лет назад. Страхи, у которых больше нет предмета.

Всё это по-прежнему нагружает конструкцию, и она честно рассчитывается под этот вес.

Значит, разговор о новой архитектуре не закончен.

Осталось самое трудное: посмотреть, **что именно** эта архитектура несёт, и что из этого больше не является вами.

Это следующая глава, и она последняя.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Здесь человек воюет с собственной незавершённостью.

Он требует, чтобы перестройка кончилась, и злится на себя за то, что она всё ещё идёт: другие давно бы справились, у нормальных людей это занимает меньше, я слишком долго вожусь.

Пока идёт эта война, жизнь стоит отложенной — на потом, на после, на когда всё наладится.

Вторая борьба тоньше и опаснее.

Он борется с ощущением чуждости нового и принимает неловкость за ошибку.

Возвращается к прежнему ровно в тот момент, когда новое начинало становиться своим, — и делает это с чувством, что поступил честно с собой.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается то, что уходило на ожидание финала, и это очень много: человек перестаёт держать в уме дату, которой не существует.

Жизнь возвращается в настоящее время. Не «после работ», а сейчас, вместе с работами, с закрытой полосой и ограничением скорости.

Неловкость перестаёт быть сигналом тревоги и становится сведением о возрасте движения: этому три месяца, поэтому оно ещё не своё.

И появляется терпимость к сниженной мощности.

Человек перестаёт требовать от себя прежней производительности в месяцы, когда часть его занята другим, — и именно поэтому не устраивает себе аварию на середине работ.

Вопрос исследователя: что в моей жизни я откладываю до дня, когда всё наладится?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В старых текстах есть требование, которое современному читателю кажется суеверием.

Делание нельзя прерывать.

Не «нежелательно» и не «сбивает настрой». Прервал — начинай сначала.

Мастер не мог остановить работу, чтобы что-то в ней поправить.

Если по ходу выяснялось, что тяга идёт не так или сосуд стоит неудобно, он исправлял это, не гася огня и не вынимая содержимого, — то есть под нагрузкой, в самое спокойное время, по одному изменению за раз.

И второе требование, ещё более странное на вид.

В работу не приносят ничего извне.

Всё, что нужно для превращения, должно уже находиться внутри. Мастер даёт условия — тепло, время, порядок операций, — но не добавляет недостающего вещества, потому что недостающего нет: есть неразобранное и несобранное.

Отсюда та формула, которую потом растащили на украшения и перестали понимать: **растворы и собери**.

Не «найди лучшее». Не «замени плохое хорошим».

Разбери то, что есть, до состояния, в котором оно может принять другой порядок, и дай ему собраться заново.

Из того же самого. Ничего не выбрасывая и ничего не принося.

Мастер, работавший так, знал про своё делание одну вещь, которую в текстах не писали, потому что она была очевидной.

У этой работы нет дня, когда она заканчивается и начинается жизнь.

Есть только огонь, который надо держать ровным, пока он тебе нужен, — и который однажды перестаёт требовать, чтобы кто-то стоял рядом.

ГЛАВА 32 · ЖИЗНЬ ИЗ ЦЕНТРА

Он сделал всё, о чём читал.

Поменял работу. Перебрал распорядок. Отпустил двух человек, с которыми жизнь давно шла по инерции. Научился останавливаться раньше, чем упадёт.

Он даже научился замечать — вовремя, до того, как накроет.

И вот сидит вечером, в новой жизни, аккуратно собранной, и обнаруживает старое, знакомое до последней ноты чувство.

Что он снова не успевает. Что от него снова чего-то ждут. Что где-то есть некто, перед кем он до сих пор не отчитался.

Дом другой. Люди другие. Расписание другое.

А несёт он ровно то же самое.

Он думал, что перестраивал жизнь.

Он перестраивал конструкцию — и ни разу не посмотрел, что она держит.

32.1. Перестроил всё и приехал туда же

Это одно из самых обидных открытий взрослого человека.

Можно поменять почти всё видимое и остаться в том же самом положении.

Люди меняют города и обнаруживают там свой прежний вечер. Меняют профессию и через год работают так же, как работали в прежней. Меняют партнёра и через два года ведут тот же разговор, слово в слово, с другим лицом напротив.

Обычно это объясняют так: «значит, дело было во мне».

Объяснение верное и совершенно бесполезное.

Оно ничего не различает. Оно говорит человеку, что виноват он, и оставляет его ровно там, где нашло, — только теперь ещё и с виной.

Книга к концу пути умеет спрашивать точнее.

Тридцать одна глава разбирала, как устроена конструкция: где несущее, где просто давно стоит, чем она регулируется, чем платит за перестройку, из какого материала строится.

Но конструкция строится не ради себя.

Мост стоит не для того, чтобы стоять. Он стоит, чтобы по нему шло движение.

И весь предыдущий разговор оставлял без ответа вопрос, который в конце становится единственным.

Перестраивается — вокруг чего?

Регулятор держит режим, но уставку задаёт не он. Живая система умеет менять и уставку — но по чему она её меняет?

Если ответа нет, происходит именно то, что человек и обнаруживает вечером в новой жизни: система честно перестроилась и осталась направленной туда же, куда была направлена всегда.

Она стала аккуратнее. Она стала выносливее. Она перестала срываться так часто.

И она несёт тот же груз.

Дальше можно идти двумя дорогами.

Первая — ещё раз усилить конструкцию. Она даже работает: человек действительно начинает нести больше и разваливаться реже.

Вторая — впервые за всё это время посмотреть, **что именно** он несёт и **что из этого больше не является им**.

Эта глава про вторую.

32.2. Эксцентриситет

В инженерии есть две разные точки, которые обычно путают между собой, а они не совпадают почти никогда.

Первая — **центр тяжести**. Точка, через которую проходит вес: если бы конструкцию можно было подвесить на одной нити, она висела бы ровно за неё.

Вторая — **центр жёсткости**. Точка, вокруг которой конструкция сопротивляется: место, куда сходится вся её способность держать.

Стены, колонны, лестничные ядра, шахты — всё, что делает здание жёстким, расположено не равномерно. Где-то глухая бетонная стена, где-то сплошное остекление.

Пока нагрузки нет, разница между этими двумя точками не имеет никакого значения. Здание стоит, и по нему не видно ничего.

Разница появляется под нагрузкой.

Если центр тяжести и центр жёсткости не совпали, при боковом усилии здание не просто отклоняется.

Оно начинает поворачиваться.

Вес приложен в одном месте, сопротивление собрано в другом — и между ними возникает плечо. Плечо превращает толчок в кручение.

Дальше происходит вещь, которую понимаешь не сразу: разрушает не сила толчка.

Разрушает кручение.

Здание, которое выдержало бы удар честно, всей своей массой, гибнет от того, что удар пришёл ему не по оси.

Расстояние между этими двумя точками имеет имя — **эксцентриситет**. И работа проектировщика в опасных районах наполовину состоит из того, чтобы его уменьшить.

Не усилить всё подряд.

Свести вместе то, где лежит вес, и то, чем это держится.

Теперь переносим — по правилу, которое книга держит с двадцать первой главы: переносится закон, а не механизм. «Центра жёсткости человека» в метрах не существует, и ни одного числа здесь не будет.

А закон переносится точно.

Есть то, на что уходит ваша жизнь: время, внимание, разговоры, деньги, ночи, ответственность. Это вес. Он лежит там, где лежит, независимо от того, что вы о нём думаете.

И есть то, чем вы держитесь: то, ради чего вообще имеет смысл всё это нести.

Пока нагрузки нет, расстояние между ними незаметно. Человек живёт себе и живёт.

Под нагрузкой становится видно сразу.

Причём видно не так, как ожидается. Человек, у которого вес и опора сошлись, под ударом гнётся и распрямляется. Он может согнуться низко.

Человека, у которого они разошлись, **ведёт вбок**.

Он не ломается — он начинает делать странное. Ссорится не с тем. Бросает не то. Держится за то, что давно можно отпустить, и отпускает то, что держало. Со стороны это выглядит как потеря себя, а изнутри — как отчаянная попытка что-то удержать.

Это кручение.

И у него та же природа, что в здании: не потому, что удар был сильный, а потому, что он пришёлся не по оси.

Отсюда — название этой главы, и оно означает вещь совершенно техническую.

Жизнь из центра — это жизнь, в которой вес приложен туда, где собрана способность держать.

Не «жизнь по призванию». Не «жизнь в согласии с высшим замыслом». Не награда за пройденный путь.

Совпадение двух точек, которые у большинства людей разошлись — и разошлись не по глупости, а потому, что вес набирался годами, сам, по одной вещи, и никто не проверял, куда он ложится.

32.3. Рюкзак

У этого веса есть очень старый образ, и он лучше любого чертежа.

Человек всю жизнь несёт рюкзак.

Он не помнит, когда его получил. Он не помнит, чтобы когда-нибудь принимал решение его надеть.

Внутри — всё, что накопилось: страхи, чужие ожидания, старые обещания, семейные истории, обиды, доказательства собственной ценности, вещи, которые когда-то были совершенно необходимы, и вещи, которые давно потеряли всякий смысл.

Он привык к весу. Настолько привык, что перестал его замечать.

Это важнее, чем кажется. Незамеченный вес не обсуждается: с ним не спорят, его не взвешивают, о нём не принимают решений. Он просто есть, как рост.

А потом однажды человек снимает рюкзак.

И вот здесь начинается место, где эта глава расходится с половиной книг, которые вы читали.

Он **не выбрасывает всё**.

Он открывает. Разбирает. Что-то возвращает обратно. Что-то оставляет. Что-то впервые за много лет рассматривает — и обнаруживает, что таскал это, ни разу не посмотрев.

А что-то выбрасывает без сожаления.

Разница между «снять и разобрать» и «бросить всё» — это разница между работой и жестом.

Бросить всё легко и заметно. Это делается за один день, об этом можно рассказать, и это почти всегда возвращается обратно через полгода — потому что человек не разбирался, что там лежало, а значит, набрал то же самое, только новое.

Разобрать — долго, тихо и никому не интересно.

И когда он наконец встаёт с разобранным рюкзаком, происходит вещь, которую невозможно предсказать заранее.

Мир не стал легче.

Он стал легче сам.

Ничего снаружи не изменилось: те же люди, та же работа, те же счета, та же неделя. Изменилось то, сколько из этого он несёт **на себе**.

Отсюда — различитель, ради которого стоит вся глава.

МОЁ ⊥ ТО, ЧТО Я НЕСУ.

Это не одно и то же, и человек путает их всю жизнь, потому что и то и другое лежит на его плечах.

Своё — то, что человек несёт и будет нести, зная цену.

То, что он несёт, — гораздо шире. Туда попадает всё, что однажды легло и не было снято.

Различить их по тяжести нельзя: чужое иногда легче своего. Различить по давности нельзя тем более — стаж не делает вещь вашей, как стаж не делает стену несущей.

Различается только одним способом: **надо снять и посмотреть, что вы кладёте обратно**.

32.4. Собственный вес и полезная нагрузка

Теперь та часть инженерии, которая производит на человека самое сильное впечатление, когда он слышит её впервые.

Любая конструкция несёт два разных груза.

Первый — **полезная нагрузка**. То, ради чего она построена: машины на мосту, люди в зале, вода в баке.

Второй — **собственный вес**. Она сама.

Балка держит не только то, что на неё положили. Она держит себя. Опора несёт не только пролёт — она несёт саму себя по всей высоте.

И вот факт, из которого всё следует: чем крупнее конструкция, тем большую долю её прочности съедает собственный вес.

У большого пролёта наступает момент, когда почти вся его способность держать уходит на то, чтобы удержать себя.

Он ещё стоит. Он выглядит внушительно. Он очень прочный.

Просто ради того движения, ради которого его строили, в нём почти ничего не осталось.

Именно поэтому в мостах гоняются не за прочностью, а за отношением: сколько конструкция несёт **сверх себя**.

Перенос делается без единого усилия, и он неприятный.

У человеческой жизни тоже есть собственный вес.

Это всё, что уходит на поддержание самой конструкции. Поддержание образа себя. Отчётность перед людьми, которые давно не спрашивают. Объяснения. Оправдания. Обслуживание обязательств, которые кончились, но продолжают выполняться. Подготовка к разговорам, которых не будет. Доказательства, которые никто не принимает, потому что никто не выдавал задания.

Ничего из этого не идёт наружу. Всё это идёт на удержание самого себя в собранном виде.

И когда человек говорит «у меня ни на что нет сил», очень часто он говорит правду **буквально**: сил нет не потому, что их мало.

Потому что почти вся мощность уходит на собственный вес.

Здесь становится понятной одна из самых частых ошибок взрослого возраста.

Человек чувствует, что не тянет, и начинает **усиливать конструкцию**: больше дисциплины, больше порядка, больше учёта, больше контроля над собой.

Каждое усиление имеет вес.

Он усилил — и стал тяжелее. Стал тяжелее — начал хуже тянуть. Начал хуже тянуть — усилил ещё.

Это не характер и не слабость. Это арифметика конструкции, и она работает одинаково у всех.

Выход из неё лежит не в сторону усиления.

Он лежит в сторону вопроса, который в жизни задают крайне редко: **что здесь полезная нагрузка?**

Ради какого движения стоит этот мост.

И если ответа нет — а его часто нет, — то любое дальнейшее усиление делает ровно одно: увеличивает долю жизни, которая уходит на поддержание жизни.

32.5. Четыре груза, которые перестали быть вашими

Разбирая рюкзак, человек обнаруживает, что содержимое делится не пополам — «моё» и «чужое», — а на несколько очень разных вещей.

Первое — **чужие ожидания**.

Самое тяжёлое здесь то, что они почти никогда не предъявлялись вслух. Человеку не говорили «ты должен». Он сам однажды прочитал по лицу, по интонации, по молчанию — и с тех пор носит.

Проверить их нельзя, потому что предъявителя нет. Часто выясняется, что ожидания давно отменены: тот, кто их подразумевал, изменил мнение, забыл, уехал, умер.

Груз остался. Он не обязан быть подтверждён кем-то, чтобы весить.

Второе — **кончившиеся обязательства**.

Обязательство берут в определённых условиях и на определённый срок. Условия кончаются. Срок кончается. Само обязательство продолжает выполняться по инерции — иногда десятилетиями.

Здесь нужна прямая оговорка, без которой раздел стал бы вредным.

Обязательство перед теми, кто на вас действительно опирается, — не груз. Это несущее по определению, и снимать его никто не предлагает.

Речь о другом: о том, что человек продолжает нести после того, как оно перестало быть кому-то нужным. О ролях, которые он играет для людей, давно живущих иначе. О помощи, которая никому не помогает, но выполняется каждую неделю.

Третье — **доказательства собственной ценности**.

Это самый тяжёлый груз из всех, и он весь состоит из будущего. Человек несёт его не за то, что было, а за то, что когда-нибудь наконец решит вопрос: заслужил или нет.

Свойство этого груза — он не разгружается достижениями. Каждая новая победа не снимает вес, а немного повышает планку следующего доказательства.

Различить его просто. Спросите, кто принимает работу.

Обычно выясняется, что комиссии не существует.

Четвёртое — **цели человека, которым вы были двадцать лет назад**.

Это самое обидное. Их ставил не чужой человек — их ставили вы. Именно поэтому они не пересматриваются: у них ваша подпись.

Но подпись стояла в другой жизни, с другим весом, в другом положении, в другом теле, до нескольких событий, которых тот человек не знал.

Пересмотреть их — не измена себе. Это перестановка подписи под сегодняшним документом.

И есть пятое, которое к списку не относится, но лежит в том же рюкзаке.

Страхи без предмета.

Не страх конкретной вещи — с таким можно работать. А общая, фоновая готовность к беде, которая ни к чему не привязана и не имеет ни имени, ни адреса.

Она весит столько же, сколько настоящая опасность. Только настоящая опасность когда-нибудь проходит.

Теперь главное, ради чего этот раздел стоит в главе.

Ни один из этих грузов не отличим от своего **на ощупь**.

Все они привычны. Все ощущаются как ответственность. Все, если их поставить на землю, дают одинаковое чувство — что вы что-то предали.

Различаются они только тем, о чём говорилось в предыдущей главе: **своё со временем дешевеет**.

Чужое — стоит столько же, сколько в первый день, и вокруг него всё туже.

32.6. Центр — не середина

Здесь нужно остановить одно недоразумение, иначе вся глава прочитается наоборот.

Услышав слово «центр», человек обычно представляет **равновесие**: чтобы всего было поровну.

Работа, семья, здоровье, отдых, развитие, друзья — и все части одинаково наполнены.

Такая картинка красива, встречается в книгах и не имеет отношения к тому, о чём эта глава.

Потому что центр тяжести не находится посередине.

Он находится там, где масса.

У конструкции с тяжёлым основанием центр внизу. У конструкции с тяжёлым верхом — наверху. Никакого «поровну» в этом нет и быть не может: центр не назначают из соображений красоты, его **находят** — он там, куда сводится реальный вес.

Отсюда — второй различитель главы.

ЦЕНТР ⊥ СЕРЕДИНА.

Середина — это когда всего понемногу и ничего не перевешивает. Такая жизнь бывает вполне хорошей, и книга ничего против неё не имеет.

Но у середины есть свойство, о котором стоит знать: **она не держит под нагрузкой**.

Когда приходит настоящее усилие, равномерно распределённая жизнь не даёт человеку ничего, за что можно ухватиться. Всё одинаково важно — значит, ничто не главное. И тогда человек хватается за то, что громче кричит, а громче кричит обычно самое срочное и самое пустое.

Жизнь из центра выглядит менее гармонично.

В ней есть перевес. Есть то, ради чего человек сознательно недодаёт в другие места и знает об этом.

И здесь сразу гардрейл, потому что эту мысль очень легко украсть и использовать не по назначению.

Перевес — не оправдание для того, чтобы бросить людей, которые на вас опираются, и назвать это «жизнью из центра».

Различие простое и проверяемое: жизнь из центра **уменьшает** количество вещей, которые человек тащит, не глядя. Она не увеличивает количество людей, которых он уронил.

Если после «я наконец живу из центра» вокруг человека прибавилось разрушенного, а вес на его плечах остался прежним, то произошло не совмещение центров.

Произошла обыкновенная перестановка груза.

32.7. Что здесь известно, а чего не знает никто

Это предпоследняя глава, где книга обязана назвать границу своего знания, и здесь она проходит по самому болезненному месту.

🟢 Известно: конструкция, у которой вес приложен не по оси её сопротивления, разрушается под меньшей нагрузкой, чем такая же конструкция без этого расхождения. Это не образ, это расчёт, и он делается для каждого здания в сейсмическом районе.

🟢 Известно: доля прочности, уходящая на удержание собственного веса, растёт вместе с размером конструкции. Именно поэтому нельзя просто увеличить хорошую маленькую конструкцию в несколько раз — она перестанет держать что-либо, кроме себя.

🟢 Известно и проверено на людях в очень разных условиях: человек, у которого действия расходятся с тем, что он считает важным, тратит на ту же работу заметно больше и восстанавливается медленнее. Это описано и измерено многократно.

Дальше начинается то, о чём книга говорит прямо, потому что молчание здесь было бы обманом.

⏳ **Никакого «истинного центра», лежащего внутри человека и ждущего, когда его найдут, никто не обнаружил.**

Это не осторожная формулировка. Это прямое утверждение: у книги нет ни одного основания обещать вам, что внутри есть готовый ответ, который надо только раскопать.

⏳ Центр не является постоянной величиной. Он смещается — и не от слабости характера, а потому что меняются обстоятельства, тело, возраст, люди рядом. Человек, у которого центр не сместился ни разу за жизнь, скорее всего просто не менял положения.

⏳ Способа узнать свой центр напрямую **не существует**. Ни вопроса, ни теста, ни разговора, ни состояния, в котором он открывается. Всё, что предлагает эта глава, — косвенный путь: снять груз и посмотреть, что осталось стоять.

⏳ Сколько на это уходит времени — неизвестно. Числа нет, и оно не будет выдумано.

⏳ И главное, самое неудобное: **у части людей и в части периодов жизни центра нет вовсе**. Не потерян, не спрятан — его нет сейчас. Об этом следующий раздел, потому что без него глава превратилась бы в обещание, которого никто не может дать.

Слово «предназначение» в этой книге не употребляется ни разу, кроме как в этой строке — и именно потому, что оно обещает то, чего мы не знаем.

32.8. Где центра нет

Есть состояния, в которых искать центр не только бесполезно, но и вредно.

Часть IV этой книги подробно разбирала полосы, в которых система ничего не строит: откат, плато, ночь. Здесь достаточно напомнить: они существуют, они проходят по своим законам, и требовать от себя в это время смысла — то же самое, что требовать урожая зимой.

В такой полосе человек честно спрашивает себя «ради чего всё это» и честно не находит ответа.

И делает вывод, который кажется очевидным: значит, со мной что-то не так.

Нет. Значит, сейчас темно.

Второе состояние без центра — сразу после большой разгрузки. Человек снял груз, который нёс годами, и обнаружил на его месте не свободу, а пустоту.

Это нормальный порядок вещей, и он объясняется устройством, а не характером: груз давал не только тяжесть, но и **форму**. Пока он был, человек всегда знал, что делать дальше.

Разгруженная конструкция стоит и не понимает, зачем она стоит.

Это состояние проходит, но не быстро и не по расписанию, и заполнять его чем попало — самая частая ошибка этого места. Человек, испугавшийся пустоты, набирает новый груз за несколько недель, обычно похожий на прежний.

Третье — состояние, в котором вопрос о центре просто не по адресу.

Когда человек тащит на себе то, что действительно нельзя положить — больного близкого, маленьких детей, обязательство, за которым стоит чужая жизнь, — разговор о совмещении центров превращается в издевательство.

В такие периоды жизнь ведётся не из центра. Она ведётся из необходимости, и это не поражение.

Единственное, что здесь применимо из всей главы, — различить, что из несомого действительно необходимо, а что легло рядом за компанию. Обычно рядом лежит много.

И общее правило для всех трёх состояний, без которого эта глава становится ещё одним экзаменом.

Отсутствие центра — не изъян и не отставание.

Человек, у которого сейчас нет ответа на вопрос «ради чего», не хуже человека, у которого ответ есть. Он в другом периоде. Требование иметь центр — это ровно тот же груз доказательства собственной ценности, только с духовной обложкой.

Книга говорит об этом прямо, потому что видела, как красивые мысли о смысле становятся для человека дополнительным весом.

32.9. Заметка исследователя

Дальше — от первого лица, потому что это уже не общая физика, а тридцать лет моей работы.

Кристалл я выращиваю не в покое. Он растёт в тигле, который вращается.

Вращение нужно по простой причине: оно выравнивает условия. Без него у растущего тела с одной стороны будет одно, с другой — другое, и вырастет не кристалл, а недоразумение.

Но само по себе вращение ничего не спасает.

Значение имеет **совпадение осей**.

Есть ось, вокруг которой тело вращается. И есть ось теплового поля — воображаемая линия, вокруг которой симметрично распределено всё, что происходит в объёме.

Если эти две оси совпали, тело растёт ровно.

Если между ними осталось расхождение — небольшое, такое, что глазом не увидишь, — растущий кристалл каждый оборот проходит через немного разные условия.

Он не перестаёт расти. Он растёт **криво**.

Сечение уходит в сторону. Слои ложатся неравномерно. Внутри появляются напряжения, которых там быть не должно, и потом, через месяцы, по ним пойдёт трещина.

Причём заметно это становится не сразу. Первые недели всё выглядит прекрасно.

Я много лет думал, что моя работа — держать температуру. Это правда, но неполная правда, и она стоила мне нескольких потерянных сезонов.

Температуру я научился держать довольно быстро. А кристаллы продолжали выходить с искажением, и я не понимал, откуда.

Оказалось, что дело не в том, **сколько** тепла, а в том, где стоит его центр относительно того, что растёт.

С тех пор больше всего времени у меня уходит не на нагрев и не на состав раствора.

Оно уходит на центровку. На то, чтобы совпали две линии, которых не видно ни одной, — и ни одна из них не является веществом.

Мне понадобилось очень много лет, чтобы понять простую вещь: у процесса, который идёт месяцами, **малое расхождение опаснее большого**.

Большое видно сразу, и его исправляют в первый день. Малое не видно вовсе — оно просто каждый оборот добавляет чуть-чуть искажения, и через полгода получается тело, которое уже никуда не годится, при том что все параметры всё это время были в норме.

Я умею это исправлять в установке.

Я умею находить расхождение осей, я знаю, чем его мерить, и у меня есть способ свести их обратно.

И я до сих пор не знаю, чем измеряют это у человека.

Знаю только, что признак тот же: если процесс идёт долго и всё это время выходит немного не то, при том что параметры в порядке, — искать надо не параметр.

Искать надо, где стоит центр.

Вопрос, на котором я останавливаюсь тридцать лет: *установку я центрирую по оси теплового поля, потому что знаю, где она. А по чему центрируют жизнь, если её оси не видит никто, включая того, кто в ней живёт?*

32.10. Два русла

Разгрузка идёт у людей двумя очень разными способами, и оба нормальны.

Первое русло — тихое.

Человек однажды обнаруживает, что не взял то, что брал всегда.

Не отказался. Не боролся с собой. Не проводил внутреннюю работу. Просто не взял — и заметил это через неделю, случайно.

Никакого события не было. Момент назвать невозможно.

Через год выясняется, что таких невзятых вещей набралось изрядно, и жизнь стала другой формы. Рассказать об этом нечего: «я перестал делать несколько вещей, и как-то стало иначе».

Второе русло — заметное.

Груз снимается разом, и обычно не по решению человека. Кончается работа, распадаются отношения, уезжает тот, ради кого всё держалось, случается год, который сносит половину конструкции.

И человек оказывается перед вопросом «ради чего я всё это делал» не в тишине кабинета, а посреди обломков.

Так тоже происходит разгрузка. Разница в том, что тихому руслу человек радуется, а заметное переживает как катастрофу — хотя вопрос перед ним стоит один и тот же.

И здесь книга ставит границу, как ставила её каждый раз.

Ни одно из русел ничего не доказывает.

Тихая разгрузка не означает, что человек мудрее. Она часто означает всего лишь, что жизнь дала ему время.

Обвал не означает, что началась настоящая перестройка. Иногда обвал — это просто обвал, и первое, что нужно после него, — не смысл, а восстановление.

Ошибка, как всегда, симметрична. Тот, у кого прошло тихо, советует всем не драматизировать. Тот, кого снесло, уверен, что без потери всего ничего не начинается.

Оба говорят о собственном случае и оба принимают его за закон.

32.11. Факт и история

Инструмент, который книга держит с самого начала, на этом материале работает особенно чисто.

Факт: я всё изменил, а чувствую то же самое.

История: значит, изменения бессмысленны.

Факт говорит о том, что груз не тронут. История — о том, что тронуть его невозможно. Между ними нет ничего общего.

Факт: я снял с себя несколько обязательств, и мне неспокойно.

История: я эгоист, я всех предал.

Неспокойно бывает от любой разгрузки — конструкция, привыкшая к весу, чувствует его отсутствие как неустойчивость. Вина здесь опознаётся раньше, чем факт, потому что она привычнее.

Факт: я не могу назвать, ради чего я живу.

История: значит, я живу зря.

Тут стоит остановиться отдельно. Способность **назвать** ради чего — это способность к формулировке, и она есть далеко не у всех, кто живёт из центра. Многие люди живут очень точно и не умеют сказать об этом ни слова.

Факт: то, что было для меня главным пять лет назад, больше меня не трогает.

История: я потерял себя, я предал свои идеалы.

Смещение центра — свойство живого, разобранное в § 32.7. Неизменность центра на протяжении десятилетий — не достижение; чаще это признак того, что человек не менял положения.

И последняя пара, самая тяжёлая в главе.

Факт: я снял груз, и на его месте пусто.

История: я снял не то, надо вернуть обратно.

Именно эта история заставляет людей возвращать себе то, от чего они с трудом освободились. Пустое место — не ошибка разгрузки, а её нормальный результат: у конструкции появилось незанятое место, и оно ещё ничем не занято.

Это было сказано раньше, при обследовании, и стоит повторить последний раз: **пустое место — часть конструкции**, а не незаполненный остаток.

32.12. Кто раскрашивает

Одно и то же состояние — разгруженный человек, не знающий, ради чего он теперь — окрашивается двумя способами.

Первая окраска: я потерял смысл.

Из неё следует вполне определённое поведение: срочно найти новый. Записаться, начать, взять на себя, включиться. Обычно — во что-нибудь похожее на прежнее, потому что похожее находится быстрее всего.

Человек в этой окраске набирает груз обратно за несколько недель и испытывает облегчение. Облегчение настоящее: вернулась форма.

Вторая окраска: с конструкции снят вес, и она ещё не нагружена своим.

Из неё следует другое поведение: не занимать место немедленно. Посмотреть, что стоит без груза. Выяснить, во что жизнь идёт сама, когда её не заставляют.

И здесь книга не смягчает то, что говорила про окраску всю дорогу.

Окраска не меняет физики.

Пустота не станет плодотворной оттого, что вы назвали её пустым местом конструкции. В ней по-прежнему неуютно, и она по-прежнему может затянуться.

Меняется другое — что человек в этом состоянии **сделает**. Первая окраска приводит к единственному действию, которое гарантированно возвращает исходное положение. Вторая ничего не обещает и даёт время.

А время здесь и есть всё, потому что разгрузка обрывается почти всегда на середине.

И гардрейл, без которого вторая окраска становится удобным укрытием.

Если «я жду, пока прояснится» длится уже очень долго и за это время не изменилось ничего, кроме слов, которыми человек это описывает, — читать надо буквально.

Он не разгружается. Он остановился, и ему удобно.

Признак взят готовым и работает: посмотрите, чего в жизни стало **больше** — самой жизни или разговоров о её устройстве.

32.13. Хватка: держаться за груз

Самое цепкое в этой главе — не страх и не привычка.

Человек держится за **груз**, и это выглядит совершенно нелогично, пока не поймёшь, что груз даёт.

Он даёт форму.

Пока человек несёт, он всегда знает, что делает. У него есть занятость, есть направление, есть объяснение всей его усталости. Он может не знать, зачем живёт, но точно знает, чем занят ближайшие два часа.

Он даёт опознание.

«Я тот, кто тащит». «Я тот, на ком всё держится». «Я тот, кто не бросает». Это не тщеславие — это способ узнавать себя, и он работает надёжно, потому что подтверждается ежедневно.

Он даёт освобождение от вопроса.

Человеку, который несёт запредельный вес, не задают вопроса «ради чего». Он и сам себе его не задаёт: не до того. Груз — прекрасное укрытие от разговора о центре, и по этой причине его иногда набирают намеренно, хотя никогда не признаются в этом даже себе.

Отсюда странность, которую видно со стороны, но не изнутри: человек, у которого появилась возможность снять часть веса, **находит новый**.

Не потому, что не умеет отдыхать. Потому что пустое место задаёт вопрос, а гружёное — нет.

Разжимается эта хватка не призывом «отпусти».

Она разжимается тем же движением, что и весь рюкзак: **поставить на землю и посмотреть**.

Не выбросить. Не отказаться навсегда. Не объявить кому-нибудь, что вы теперь живёте иначе — объявленное придётся защищать, и любое возвращение назад станет не данными, а публичным поражением.

Поставить. Постоять рядом. Увидеть, что мир не рухнул и что вы всё ещё узнаёте себя без этого веса.

А потом решить, брать обратно или нет — уже зная, сколько оно весит.

32.14. Центр не ищут — его обнаруживают

Теперь можно сказать то, ради чего написана вся глава, и сказать это без единого обещания.

Центр не находится поиском.

Его нельзя выяснить размышлением, потому что размышляет тот же человек, который набирал груз, и теми же мерками. Его нельзя получить в ответе на вопрос «что для меня по-настоящему важно» — на этот вопрос отвечает не центр, а представление о себе, и оно почти всегда красивее, чем правда.

Центр обнаруживают **по остатку**.

Книга уже дважды пользовалась этим приёмом и оба раза не доводила его до конца.

В главе про наследие была **проверка отсутствием**: результат виден не по облегчению и не по ясности, а по тому, чего в доме больше не происходит.

В главе про саморегуляцию была **проверка отпускания**: если убрать вещество, практику, философию, образ перехода — что останется?

Здесь эти две проверки сходятся в одну, и это последнее, что книга может дать по существу.

Центр — не то, что человек считает главным. Центр — то, что он не отпускает, когда снимает всё остальное.

Не то, что он назвал бы главным в разговоре. Не то, что стоит первым в его списке ценностей. Не то, о чём он пишет, когда собирается с духом.

То, что остаётся стоять, когда груз поставлен на землю.

Это можно проверить, и проверка не требует ни курса, ни года уединения. Она требует, чтобы вес был действительно снят — хотя бы на время, хотя бы частично.

Потому что под грузом центр не виден в принципе. Нагруженная конструкция вся занята удержанием, и по ней невозможно понять, что в ней несущее, а что просто оказалось рядом.

Теперь — честная часть, без которой это место было бы враньём.

Остаётся обычно **немного**.

Гораздо меньше, чем человек рассчитывал. Часто — две-три вещи, из которых ни одна не выглядит достойной книги: чья-то жизнь, к которой он привязан; работа, которую он делает хорошо; вещь, которую он умеет и не может не делать; место, куда он возвращается.

Ни величия, ни миссии, ни объяснения всей его судьбы.

И вот это открытие переживается тяжелее самой разгрузки. Человек ожидал найти внутри сокровище, а нашёл несколько простых вещей, которые всё это время были при нём и в перечень не попадали, потому что казались слишком обыкновенными.

Но эти две-три вещи и есть то, чем он держится. По ним центрируют.

Дальше делается ровно одно движение, и оно составляет всю практическую часть этой главы.

Вес переносят к опоре.

Не наоборот. Не «найти в себе силы держать всё, что уже лежит» — этим человек занимался всю жизнь, это называется усилением конструкции, и мы разобрали, чем оно кончается.

Взять то, что несёшь, и посмотреть, что из этого лежит рядом с этими двумя-тремя вещами, а что — далеко от них. Дальнее и есть тот эксцентриситет, из-за которого при каждой серьёзной нагрузке жизнь ведёт вбок.

Убирается не всё дальнее. Убирается то, что убирается.

И это делается по правилам ремонта под нагрузкой, взятым готовыми: по одному несущему за раз, с временной опорой раньше демонтажа, в окно наименьшей нагрузки, не останавливая движения.

Потому что жить всё это время придётся.

32.15. Не стать другим

Теперь можно вернуться к тому, с чего начиналась вся эта книга, и сказать это одной строкой.

Читатель, открывший её на первой странице, чаще всего хотел стать другим человеком.

Это желание понятное и, как выяснилось по дороге, невыполнимое. Не потому, что оно слишком дерзкое. Потому что строить не из чего: весь материал — это вы.

Но есть вещь, которая больше.

Не стать другим — а перестать носить то, что больше не является тобой.

Это звучит скромнее и делает несравнимо больше.

И если пройти по всей книге с этой мыслью в руках, оказывается, что каждая часть занималась ровно ею.

Не уничтожить прошлое — перестать позволять ему автоматически писать будущее. Об этом были главы о наследии: цепочка прерывается на уровне поведения, неповторённое не наследуется.

Не победить тело — научиться слышать его раньше, чем оно начнёт кричать.

Не подавить чувства — перестать принимать сигнал за приказ. Чувство было названо информацией, а не командой, и заклеенный датчик — не порядок, а слепота.

Не уничтожить мысли — перестать верить каждой из них. Этим весь путь занимался различитель факта и истории.

Не разорвать все связи — перестать держать те, в которых нет ни свободы, ни движения, и не путать их с несущими.

Не убежать от судьбы — начать участвовать в её устройстве, наблюдая, различая, выбирая и повторяя.

Не стать идеальным — стать целостным.

И на последнем слове нужно остановиться, потому что оно самое опасное во всей книге.

Целостность — не награда и не звание. Её не выдают в конце пути, и по ней невозможно себя проверить, как по экзамену.

Мы уже видели, что бывает, когда мера превращается в оценку: человек меняет мерку и оставляет себе роль экзаменуемого.

Целостность в том значении, в каком книга её употребляет, означает вещь простую и техническую: **система перестала быть внутренне разделённой**.

Не «стала прекрасной». Не «достигла гармонии». Просто её части больше не тянут в разные стороны с такой силой, что вся мощность уходит на внутреннюю войну.

Человек всё так же не знает ответов на большинство вопросов. У него всё те же обстоятельства и в основном те же свойства.

Он просто перестал воевать сам с собой — и обнаружил, сколько на этом освободилось.

32.16. Вектор: чем кончается разбор

Соберём то, что осталось на руках после тридцати двух глав.

Порядок стоит энергии, и срыв бывает способом, которым система ищет новый порядок. Человек — не цепочка причин, а сеть, и одной кнопки в ней нет. Уровни разбирались по отдельности только ради удобства, а живут они одним контуром.

Течение имеет свои полосы, и в некоторых из них не строится ничего. Наследуется не судьба, а повторяемое. Вещество

имеет геометрию, и порядок в нём держится условиями, а не желанием. Языку можно доверять ровно настолько, насколько он что-то запрещает. Сила измеряется не тем, сколько человек вынес, а тем, за сколько он возвращается и чем за это платит.

И наконец: живое перестраивается, не останавливая работу, из собственного материала, повторением, дорого, с временными опорами и сниженной мощностью на время работ.

Это карта. Ни одного правила, которое можно выполнить и получить результат, в ней нет — и это было сказано на первых страницах.

Теперь про то, чем эта карта кончается.

Она кончается тем, что вопрос переходит от книги к человеку и обратно уже не возвращается.

Первая страница начиналась с человека, который лежит утром и понимает, что живёт в доме, из которого давно уехал.

Он ничего тогда не решал. С ним просто это произошло, и всё, что он мог, — заметить.

Последняя страница застаёт того же человека в доме, который он **разбирал сам**: с обследованием, с временными опорами, с закрытой полосой, с пылью и сниженной мощностью, с местом, которое пока пусто.

Дом не стал идеальным. Он стал **его**.

И вот здесь стоит вопрос, на который эта книга отвечать не будет.

Если человек действительно способен менять собственную архитектуру — то **какую**?

Не ту, которую от него ждут. Не ту, которую требует общество. Не ту, которую диктует страх. Не ту, которую по инерции продолжает достраивать человек, которым он был двадцать лет назад.

Каким он сам готов стать, когда перестанет от себя убегать?

Этот вопрос не решается ни одной формулой, и у него нет правильного ответа, который можно было бы поместить в конце книги мелким шрифтом.

Он остаётся стоять.

Осталась одна страница.

ПРАКТИКА ОТНОШЕНИЯ · КАК ПРОХОДИТЬ ЭТОТ УРОВЕНЬ БЕЗ БОРЬБЫ

Что здесь борется.

Человек воюет со **своим грузом**, и это самая изматывающая из всех войн, потому что противник находится на его собственных плечах.

Война идёт в двух формах, и обе выглядят как работа над собой.

Первая — он **тащит и злится**. На тех, кто нагрузил. На себя, что взял. На жизнь, что так вышло. Злость не снимает ни грамма веса, но требует своей доли мощности, и человек несёт теперь и груз, и злость на груз.

Вторая — он **сбрасывает рывком**. Одним движением, с объявлением, обычно после того, как долго терпел. Через несколько месяцев обнаруживается, что вместе с чужим ушло своё, а через год груз собран заново, потому что разбора не было — был жест.

Есть и третья война, самая тихая: человек воюет за то, чтобы **иметь центр**. Ищет, требует от себя, читает, сравнивает себя

с теми, кто, кажется, свой нашёл. И носит это требование как ещё одну вещь в рюкзаке — самую тяжёлую, потому что она о том, что он якобы до сих пор не состоялся.

Что происходит, если не бороться.

Освобождается то, что уходило на удержание веса, который никто не проверял. Это не поэтический оборот — это ровно та мощность, которой человеку всё время не хватало «на жизнь»: она была занята собственным весом конструкции.

Разгрузка перестаёт быть подвигом и становится обычной работой: поставил, посмотрел, часть вернул, часть оставил.

Пустое место перестаёт пугать. Оно не требует немедленного заполнения, потому что человек уже знает, что незанятое место — часть конструкции, а не её недостаток.

И вопрос «ради чего» перестаёт быть экзаменом. Он становится тем, чем и был: рабочим вопросом, ответ на который меняется несколько раз за жизнь и который вообще не обязан иметь ответ сегодня.

Вопрос исследователя: что из того, что я несу прямо сейчас, я не выбирал и ни разу не пересматривал?

АЛХИМИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Последняя, и потому она собирает то, что уже было названо.

У старых мастеров было правило, которое ученикам казалось произволом.

Одно делание, один сосуд, один огонь.

Нельзя было начать работу в одном сосуде и продолжить в другом, более удобном. Нельзя было перенести её на другой огонь, если этот стал капризным. Нельзя было отложить на месяц и вернуться.

Ученик обычно понимал это как суеверие: какая разница, где стоит вещество, если оно то же самое.

Разница была, и очень простая: **всё, что накопилось в работе, накопилось относительно этого места**.

Режим, темп, порядок операций, вся история процесса были привязаны к одному центру. Перенос означал не переезд — он означал начало заново, с потерей всего, что успело сложиться.

Поэтому мастер, у которого что-то шло не так, не менял сосуд.

Он искал, что сместилось.

И здесь старая работа говорит то же, что говорит сегодняшняя инженерия и что говорит эта глава: **дело редко в веществе и почти всегда в центровке**.

Потому что философский камень, которого искали столетиями, скорее всего никогда не был предметом. Предмет можно найти, купить, украсть, потерять.

Искали **принцип превращения**: как низшее становится высшим, разделённое — целым, неподвижное — живым, хаотическое — организованным.

И если перенести этот поиск в наше время, философский камень перестаёт быть веществом и становится тем, чем он, вероятно, и был всё это время.

Не обещанием чуда.

Искусством изменения структуры.

Оно не требует, чтобы человек принёс в свою жизнь что-нибудь снаружи: в работе не добавляют недостающего, потому что недостающего нет — есть неразобранное и несобранное.

Оно требует только одного: чтобы у делания было **место**.

Один сосуд. Один огонь. Один центр, относительно которого всё остальное наконец получает своё положение.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРОДОЛЖАЕТ СТАНОВИТЬСЯ

Осталась одна страница.

Её стоит потратить не на итог.

Итог у книги уже есть: он собран в конце последней главы и занимает полторы страницы.

Эта страница нужна для другого.

Для того, что происходит **после** чтения.

У каждой системы есть предел

У каждой формы — момент, когда она должна измениться.

У каждого человека — точка, в которой прежний способ жить становится слишком дорогим.

Эту точку называют по-разному.

Кризисом.

Болезнью.

Пробуждением.

Полосой невезения.

Случайностью.

Возрастом.

Иногда — просто плохим годом.

Названия спорят между собой, и спор этот бесконечный, потому что каждое название тянет за собой свою систему объяснений, а систем много.

Книга в этот спор не входила и не входит.

Она занималась другим: тем, что происходит с устройством, независимо от того, как назвали событие.

И к концу выяснилось, что название почти ничего не решает.

Решает то, что человек сделает после того, как увидит.

Увидеть — уже недостаточно

Это неприятная часть, и лучше сказать её прямо, чем оставить между строк.

Увидеть — недостаточно.

Знать — недостаточно.

Понимать — совсем недостаточно.

Понимание — самая приятная из всех остановок на этом пути, и потому самая населённая.

Человек, который понял, как он устроен, испытывает настоящее облегчение. Оно ничем не отличается от облегчения после сделанного дела, хотя дела не было.

Мы разбирали это, когда говорили о контуре: наблюдение без воздействия — не контур. Это очень качественный отчёт о том, как машина уходит в разнос.

Знание становится чем-то только в одном месте: когда оно превращается в другое движение.

А другое движение становится устройством только тогда, когда повторяется.

Есть старая цепочка, её знают все:

действие складывается в привычку,

привычка — в характер,

характер — в судьбу.

Она красивая и, как всякая красивая цепочка, легко читается как обещание: сделай — и получишь.

На самом деле в ней всё держится на одном звене, и это самое скучное звено из четырёх.

Не действие.

Не характер.

Не судьба.

Повторение.

Причём повторение, которое не считают по дням и не срывается от пропуска. Мы говорили об этом там, где речь шла о живом: пропуск не обнуляет ничего, потому что живое пере-

кладывает материал под нагрузку за всё время, а не за серию без прогулов.

Никакого числа здесь нет.

Круглых чисел из книжек про привычки под собой не имеют ничего.

Есть только направление: одно и то же движение, сделанное достаточно много раз, перестаёт требовать решения.

С этого места оно и становится частью конструкции.

Живая архитектура

И тогда обнаруживается вещь, ради которой, возможно, и стоило пройти тридцать две главы.

Жизнь человека никогда не была законченной конструкцией.

Мы привыкли думать иначе.

Что где-то есть версия себя, которая будет наконец достроена.

Что усилия ведут к состоянию, в котором работа закончится.

Что взрослость — это когда всё уже сложилось.

Ничего из этого книга подтвердить не может.

Живое не бывает достроенным. Оно бывает работающим или неработающим, нагруженным по оси или вкось, ремонтируемым или заброшенным.

Но не законченным.

И раз так, стройка идёт всегда.

Она шла всё время, пока человек считал, что ждёт подходящего момента.

Она идёт сейчас, когда он читает эту строку.

Она пойдёт завтра, независимо от того, будет он в ней участвовать или нет.

Разница не в том, строится ли жизнь.

Разница в том, кто держит в руках проект.

Не нужно ждать, пока кто-то придёт и построит тебя заново.

Никто не придёт — и это не грустная новость, а освобождение от многолетнего ожидания.

Ты уже внутри процесса строительства.

Каждый день.

Каждым выбором.

Каждым отказом.

Каждым «да».

Каждым «нет».

Каждым разом, когда старая реакция уже готова была включиться — и не включилась.

Каждым разом, когда факт остался фактом и не оброс историей.

Каждым разом, когда вместо «я плохой, потому что боюсь» человек спросил, что этот страх защищает.

И каждым поступком, который передаёт дальше уже не старую цепь, а другую возможность.

Это, кстати, единственное, что действительно наследуется. Не характер и не судьба — **повторяемое поведение**. То, что перестали делать, дальше не идёт.

Что показал шторм

Теперь можно вернуться к тому, с чего всё началось.

Оглянувшись назад, человек чаще всего обнаруживает не то, что ожидал.

Шторм не разрушил его архитектуру.

Он показал, какие стены никогда не были несущими.

Те самые, что стояли дольше всего.

Те, которые в доме считались главными, потому что были на виду.

Те, к которым не подходили с вопросом, потому что и так понятно.

Мы называли это простой формулой: стаж не является нагрузкой.

А то, что оказалось несущим, обычно выглядит скромно и в списки не попадало.

Здесь я обязан быть точным, чтобы не пообещать лишнего.

Никакого готового перечня того, что остаётся, у книги нет.

Его не может быть, потому что он у каждого свой и обнаруживается только собственной разгрузкой: поставить на землю и посмотреть, что осталось стоять.

Известно только, что остаётся обычно немного.

Гораздо меньше, чем человек рассчитывал.

Две-три обыкновенные вещи, ни одна из которых не тянет на объяснение всей судьбы.

Чья-то жизнь, к которой он привязан.

Работа, которую он делает хорошо.

Дело, которое он умеет и не может не делать.

Место, куда он возвращается.

Плюс то, что нельзя отобрать, пока человек жив: способность заметить, способность различить, способность выбрать, чем отвечаешь, и способность начать снова.

Ни величия, ни миссии.

И этого достаточно, потому что вес переносят именно сюда.

Про инструменты — одна строка, и больше книга к этому не возвращается.

В прологе было сказано: лучший инструмент тот, который однажды становится необязательным.

Это правило работает во все стороны и в том числе против самой книги.

Если после всего прочитанного осталась способность наблюдать, различать, выбирать и восстанавливаться — прочитанное сделало своё дело.

Если осталась только потребность перечитывать — оно стало ещё одной опорой, и человек просто сменил одну внешнюю на другую.

Кому принадлежит ответ

И вот здесь книга останавливается.

Не потому, что нечего сказать.

А потому, что дальше стоит вопрос, на который у автора нет ответа — и по устройству вопроса быть не может.

Если человек действительно способен менять собственную архитектуру, то каким он **сам** готов стать, когда перестанет от себя убегать?

Не каким его хочет видеть семья.

Не каким его требует среда.

Не каким его делает страх.

Не каким его по инерции продолжает достраивать человек, которым он был двадцать лет назад.

Ответ на этот вопрос больше не принадлежит автору.

Он принадлежит читателю.

Это не фигура вежливости и не красивая передача эстафеты в конце книги.

Это следует из всего, что было сказано о приборе.

Прибор один, и он же измеряемый. Эталона нет. Чужой опыт — типовой проект, честный и много раз построенный, но не привязанный к вашему грунту.

Значит, никакого способа получить ваш ответ снаружи не существует.

Ни у автора, ни у любого другого человека, каким бы уверенным он ни выглядел.

Зато есть то, чего нет ни у одного исследователя в мире: вы находитесь внутри объекта наблюдения круглосуточно, без выходных и пропусков.

Мы и есть ходячие лаборатории.

Это не метафора и не комплимент читателю. Это описание положения дел.

Собственный опыт, замеченный и записанный, — единственное, что у человека вообще есть по-настоящему. Он не заменяет общего знания и не спорит с ним; он другой природы.

Общее доказательство передаётся другим людям.

Личное — не передаётся никому и работает только у вас.

Поэтому у каждого оно должно быть своим.

Отсюда и просьба — единственная во всей книге.

Ведите свою запись.

Не дневник переживаний. Вахтенный журнал: что было, при каких условиях, что вы с этим сделали, за сколько вернулись.

Девяносто девять записей из ста будут скучными, и они и есть журнал. Точку поворота потом восстанавливают только по ним.

Мы не просим ничего принимать на веру.

Мы приглашаем проверить на себе.

Человек, который продолжает становиться

Осталось назвать того, кто стоит в конце этой книги.

Он не идеальный.

Не завершённый.

Не неподвижный.

Он по-прежнему не знает ответов на большинство вопросов. Обстоятельства у него те же, свойства в основном те же, и часть из них он до сих пор хотел бы вычесть.

Он не стал другим человеком — это, как выяснилось, вообще невозможно: строить не из чего, весь материал — он сам.

Он просто перестал носить то, что больше не является им.

И обнаружил, сколько на этом освободилось.

Он живой.

И достаточно целостный, чтобы продолжать работу.

Не над собой прежним.

Не над собой идеальным.

Над собой настоящим.

Слово «продолжает» в названии этого эпилога стоит не для красоты.

Оно означает ровно то, что означает: **точки прибытия не будет**.

Не будет утра, когда человек проснётся достроенным.

Не будет состояния, из которого его уже не выведет ни один поворот.

Не будет печати «преобразование завершено» — её не существует, и не по слабости человека, а потому что живое так не устроено.

Это звучит как плохая новость ровно один раз — пока читаешь.

Потом оказывается, что это и есть та новость, ради которой всё писалось.

Потому что если финала нет, то нет и опоздания.

Нет упущенного возраста, после которого поздно.

Нет отставания от тех, кто, кажется, уже дошёл.

Нет экзамена, который можно провалить окончательно.

Есть только текущее положение конструкции и следующее движение.

Незавершённость — не диагноз.

Это свойство всего живого, и у вас оно общее с лесом, рекой, клеткой и звездой.

ФИНАЛЬНАЯ ФОРМУЛА

Всё, чем пользовалась эта книга, умещается в семь слов.

Наблюдай.

Различай.

Исследуй.

Преобразуй.

Интегрируй.

Выбирай.

Создавай.

Их стоит прочесть медленно, потому что за каждым стоит целая часть.

Наблюдать — замечать происходящее до того, как включится привычный ответ. Зазор в несколько секунд, в котором и начинается всё остальное.

Различать — отделять факт от истории, событие от здания, которое мы вокруг него строим. Скучный на вид навык, меняющий жизнь сильнее любой практики.

Исследовать — задавать вопрос вместо приговора. Не «я такой», а «как устроено то, из-за чего у меня раз за разом выходит одно и то же».

Преобразовывать — менять не себя, а нагрузку: снимать вес с того, что не держит, и переносить его к тому, что держит.

Интегрировать — доводить изменение до состояния, в котором оно уже не требует решения. Это и есть то самое повторение, на котором держится вся цепочка.

Выбирать — отвечать не единственным доступным способом, а тем, который выбран. Это единственная точка, где человек по-настоящему влияет на собственный контур.

Создавать — строить то, чего до вас не было: отношения, работу, дом, порядок дня, в котором можно жить. Строительство здесь не украшение списка, а его цель.

И сразу — гардрейл, без которого эти семь слов превращаются в свою противоположность.

Это не последовательность шагов.

Не программа.

Не то, что делают по порядку и отмечают галочкой.

Тот, кто прочтёт формулу как список требований к себе, получит ровно то, от чего книга отговаривала все тридцать две главы: ещё одну статью расхода и ещё один экзамен, который он себе устроил сам.

Человек, который постоянно чинит себя, устаёт не меньше человека, который себя запустил.

Иногда следующий шаг — не ещё одно движение.

Иногда следующий шаг — перестать вмешиваться и посмотреть, что система сделает сама.

Последняя страница

И последнее, что стоит сказать, — про то, что будет дальше.

Следующий шторм придёт.

Не «может прийти».

Придёт.

Книга не обещала, что настроенная система больше не срывается. Меняется другое: время возврата и цена.

И когда он придёт — а он придёт, — изменится всего одна вещь.

Раньше человек спрашивал:

«Почему это снова происходит со мной?»

В этом вопросе нет работы. Есть только поиск виноватого — обычно себя, иногда обстоятельств, и ни один из ответов ничего не меняет.

Теперь у него есть другой вопрос:

«Какую новую архитектуру жизнь предлагает мне построить теперь?»

Он не обещает, что будет легко.

Он не делает шторм приятным.

Он не превращает потерю в подарок — мы условились не объявлять неприятное доказательством правильности.

Он делает одно: возвращает человеку место наблюдателя над процессом вместо места внутри него.

Этого достаточно, чтобы процесс пошёл дешевле.

Мы начинали в точке, где старая архитектура ещё стояла, но уже трещала.

Человек лежал утром, смотрел в потолок и понимал, что живёт в доме, из которого давно уехал.

Мы заканчиваем в доме, который он разбирал сам.

С обследованием. С временными опорами. С закрытой полосой, пылью и сниженной мощностью. С местом, которое пока пусто и не обязано быть заполненным сегодня.

Дом не стал идеальным.

Он стал его.

И теперь книга закрывается, а человек остаётся.

Если, закрыв её, он посмотрит в окно, помолчит несколько минут, а потом впервые за много лет спросит себя:

«А как я действительно хочу жить?»

— значит, путешествие уже началось.