



Asian
Path
Series

Серия
"Азиатский
путь"

МЮН

СОСТОЯНИЕ ПРИТЯЖЕНИЯ.

ПОЧЕМУ РЯДОМ С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ВСЕГДА

Asian Path Series. Азиатский путь

Ли Юн

**Состояние притяжения.
Почему рядом с такими
людьми хочется быть всегда**

«АРДИС»

2021

Юн Л.

Состояние притяжения. Почему рядом с такими людьми хочется быть всегда / Л. Юн — «АРДИС», 2021 — (Asian Path Series. Азиатский путь)

Студия «Ардис» представляет в серии «Азиатский путь» книгу известного китайского специалиста по практической психологии Ли Юна «Состояние притяжения. Почему рядом с такими людьми хочется быть всегда». Когда говорят: «стань проще и к тебе потянутся люди», часто имеют в виду, что простым и открытым людям легче к себе притягивать внимание людей. Но на самом деле речь тут не о простых людях, а о простых реакциях, о чистых эмоциях, и о том состоянии ясного согласия с миром, которое окружающие в вас моментально считывают. Эта книга – о том, почему рядом с одними людьми становится легче дышать, а от других хочется отдалиться, даже если они «хорошие», правильные и стараются. О том, как мы чувствуем не характеры и слова, а состояние, в котором человек живёт. И о том, почему именно это состояние – а не усилия, образы или техники – становится главным источником притягательности. Здесь нет советов «как понравиться» и нет рецептов быстрого изменения себя. Эта книга о другом пути – о постепенном освобождении от внутреннего напряжения, от привычки доказывать, удерживать, соответствовать. О том, как непрожитые до конца эмоции, внутренняя война и скрытая нужда в чем-либо отражаются на лице, в голосе, в теле и во взгляде, и почему мир отвечает нам тем же состоянием, в котором мы на него смотрим. Книга соединяет философское размышление, психологическое исследование и практическое наблюдение за повседневной жизнью. Она говорит о внутреннем стержне, эмоциональной чистоте, спокойном внимании, физической свободе и простоте присутствия. О том, как меняется общение, отношения и даже само ощущение жизни, когда человек перестаёт воевать с собой. Это книга для тех, кто устал стараться быть кем-то и хочет просто быть живым. Для тех, кто чувствует, что настоящая сила – в отсутствии лишнего. И для тех, кто интуитивно знает: притягательность не создаётся – она появляется там, где исчезает внутреннее сопротивление.

© Юн Л., 2021
© АРДИС, 2021

Содержание

Пролог. Зеркало присутствия	7
Часть I. Философия присутствия	9
Глава 1. Мы чувствуем не людей – мы чувствуем состояние	10
Глава 2. Почему тяжесть отталкивает, даже если человек «хороший»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ли Юн

Состояние притяжения. Почему рядом с такими людьми хочется быть всегда

© Ли Юн, текст

©&(P) Ардис, перевод, издание на русском языке

При подготовке настоящего издания использовался ИИ.

* * *

Пролог. Зеркало присутствия

У нас, в традициях китайской культуры, пронизанной конфуцианскими принципами гармонии и глубокого уважения к окружающим, общение изначально строится так, чтобы находиться в умиротворении с собой и не создавать давления на собеседника. На востоке не принято предъявлять претензии, требовать объяснений или ставить собеседника в положение, когда он должен что-то отдавать или оправдываться. Разговор строится ровно, часто через контекст, тон голоса и внимание к мимике другого человека. В этом пространстве каждый может говорить или молчать, не ощущая, что от него чего-то ждут сверх того, что он сам готов дать. Общение становится лёгким, почти невесомым – как чай, который пьют не ради утоления жажды, а ради самого процесса совместного пребывания. Почему это так работает?

Мы привыкли думать, что живём в мире объектов, людей и событий, которые существуют независимо от нас, и на которые мы лишь реагируем. Нам кажется, что сначала возникает реальность, а уже потом – наше восприятие, чувства, отношения, выбор. Но если присмотреться внимательнее, становится ясно: между нами и миром нет чёткой границы. Есть непрерывное взаимодействие, в котором мы одновременно смотрим и отражаемся.

Мир, который мы видим, никогда не бывает нейтральным. Он всегда окрашен состоянием, в котором мы на него смотрим. Один и тот же город может казаться враждебным или гостеприимным, шумным или живым, пустым или наполненным – не потому, что он меняется, а потому, что меняется точка нашего восприятия, в которой мы его оцениваем. Мы не просто наблюдаем мир; мы постоянно соучаствуем в его проявлении.

Но это отражение работает в обе стороны. Мир не только является нам таким, каким мы его видим, – он отвечает нам тем же. Люди реагируют не столько на наши слова или поступки, сколько на состояние, в котором мы присутствуем. Мы можем говорить правильные вещи и вызывать усталость при этом, а можем молчать – и рядом становится всем спокойно. Это не магия и не метафора, а тонкая, но точная динамика человеческого восприятия.

Каждый из нас постоянно что-то транслирует, даже когда не осознаёт этого. Тело, дыхание, взгляд, паузы, ритм движений – всё это становится сообщением раньше любых слов. Мы не решаем, будет ли мир нас чувствовать; он чувствует нас всегда. Вопрос лишь в том, что именно он чувствует.

Человек, живущий во внутреннем напряжении, видит мир более жёстким, требовательным, опасным. И мир отвечает ему тем же – через сопротивление, сложности, тяжёлые контакты. Он не наказывает, он отражается. Человек, живущий в согласии с собой, чаще встречает пространство, в котором можно дышать. Те же люди, те же обстоятельства – но иной отклик, потому что иное присутствие.

Мы редко замечаем эту взаимность, потому что привыкли искать причины вовне. Нам кажется, что мир сначала делает с нами что-то, а мы лишь реагируем. Но внимательный опыт показывает обратное: мир начинает меняться тогда, когда меняется наш способ быть в нём. Не через усилие над собой, не через контроль, а через сдвиг внутреннего состояния.

Это особенно ясно становится в человеческих отношениях. Мы тянемся не к тем, кто «лучше», «правильнее» или «успешнее», а к тем, рядом с кем наше собственное напряжение снижается. К тем, кто не усиливает внутреннюю борьбу. К тем, в чьём присутствии мы можем быть, а не соответствовать. Это притяжение не рационально, но безошибочно.

Так мир постепенно раскрывается как зеркало. Не холодное и механическое, а живое и чувствительное. Он не оценивает нас, но отражает. Не судит, но откликается. И этот отклик становится всё точнее по мере того, как мы перестаём прятаться от себя и начинаем присутствовать более честно.

Эта книга – не о том, как изменить мир или научиться управлять впечатлением о себе. Она – о другом. О том, как изменить точку зрения, из которой мы смотрим. Потому что, меняя её, мы обнаруживаем, что и мир смотрит на нас иначе. И в этом взаимном отражении постепенно исчезает напряжение, появляется ясность и возникает то редкое ощущение, которое трудно сформулировать, но легко узнать: жизнь перестаёт быть чем-то, с чем нужно бороться, и становится пространством, в котором можно быть.

Часть I. Философия присутствия

Глава 1. Мы чувствуем не людей – мы чувствуем состояние

Первая встреча между людьми происходит задолго до того, как появляется смысл от общения с ними. До слов, до жестов, до осознанной оценки и даже до попытки понять, нравится нам человек или нет, возникает ощущение – едва уловимое, телесное, почти неформулируемое. Мы можем не доверять ему, пытаться объяснить его логикой или социальными аргументами, но оно уже есть. Рядом с этим человеком становится легче дышать или, наоборот, дыхание незаметно сокращается. Хочется продолжить контакт или возникает импульс отстраниться, сделать шаг в сторону, сократить внутреннюю вовлечённость. Это ощущение возникает не потому, что мы что-то о человеке узнали, а потому что мы что-то почувствовали.

Человеческая психика устроена так, что она непрерывно считывает состояние среды, в которой находится. Это древний, врожденный механизм, связанный не с анализом, а с выживанием. Мы чувствуем не только опасность или безопасность, но и напряжение, спокойствие, устойчивость, внутреннюю собранность или рассеянность другого. И в социальном взаимодействии этот механизм работает с той же точностью, что и в физической среде. Мы не столько оцениваем человека, сколько настраиваемся на его внутреннюю волну.

Именно поэтому первое впечатление так устойчиво и так трудно поддаётся корректировке. Мы можем позже убедить себя, что «он на самом деле хороший», «она просто устала», «это было неудачное знакомство», но телесная память уже зафиксировала состояние. Не характер, не намерения, не ценности – а то, в каком внутреннем месте человек присутствует в мире. Это состояние продолжает ощущаться даже тогда, когда мы стараемся его игнорировать.

Человек может быть внешне безупречным: воспитанным, умным, внимательным, социально адаптированным. Он может говорить правильные вещи и демонстрировать искренний интерес. И всё же рядом с ним возникает ощущение напряжения, словно контакт требует усилия, словно в пространстве между вами уже есть невидимая нагрузка. В то же время другой человек может не обладать ни особой внешней выразительностью, ни блестящей речью, ни яркой харизмой, но его присутствие неожиданно расслабляет. Возникает ощущение, что рядом с ним не нужно быть настороже, не нужно соответствовать, не нужно заранее готовить ответы.

Это различие невозможно объяснить через социальные роли или психологические типы. Оно лежит глубже. Мы чувствуем не личность как конструкцию, а состояние как способ быть. Это состояние проявляется во всём сразу – в ритме движений, в паузах между словами, в том, как человек занимает пространство, как он молчит, как реагирует на неопределённость. Даже когда человек ничего не делает, его состояние продолжает присутствовать и оказывать влияние.

Особенно важно понять, что состояние – это не эмоция и не настроение. Настроение может меняться в течение дня, эмоции приходят и уходят, а состояние – это фон, на котором всё это происходит. Это то, из какого внутреннего состояния человек живёт свою жизнь: из напряжённого ожидания, из внутренней обороны, из хронической усталости или из спокойного согласия с тем, что реальность не обязана быть идеальной. Именно этот фон и становится тем, что мы чувствуем в первую очередь.

Мы часто ошибочно называем это «энергией» или «аурой», пытаясь обозначить нечто трудноуловимое. Но в действительности речь идёт о вполне конкретных вещах: уровне внутреннего напряжения, степени незавершённой борьбы, способности выдерживать тишину и неопределённость, наличии или отсутствии постоянной нужды. Человек, который внутренне всё время что-то доказывает, оправдывает или защищается, излучает напряжение, даже если делает это очень культурно и интеллигентно. Человек, который перестал воевать с собой и с миром, излучает спокойствие, даже если его жизнь далека от идеала.

Именно поэтому мы тянемся к одним людям и избегаем других, часто не понимая почему. Это не вопрос вкуса или симпатии в привычном смысле. Это вопрос внутренней безопасности. Рядом с кем-то мы чувствуем, что можем ослабить контроль, перестать следить за собой, быть живыми. Рядом с кем-то – что нужно быть собранными, аккуратными, готовыми к защите. И эта разница ощущается мгновенно, ещё до того, как мы успеваем включить рассуждение.

Мы привыкли думать, что привлекательность – это активное качество, нечто, что нужно создавать, усиливать, демонстрировать. Но если посмотреть глубже, становится ясно: притягательность возникает не там, где человек старается быть интересным, а там, где он не мешает своему присутствию. Когда внутренний диалог о себе ослабевает, когда исчезает необходимость постоянно контролировать впечатление, в человеке появляется пространство. И именно это пространство ощущается другими как облегчение.

Это не про харизму в привычном смысле и не про социальную уверенность. Это про внутреннее разрешение быть здесь без напряжения. Человек может быть молчаливым, может говорить просто, может не стремиться занимать центр внимания – и при этом быть притягательным, потому что его состояние не требует от других усилий. Рядом с ним не возникает скрытого экзамена.

Понимание того, что мы чувствуем не людей, а состояния, меняет сам взгляд на человеческие отношения. Оно снимает иллюзию, что дело в «правильных словах» или «правильном поведении», и возвращает внимание туда, где действительно происходит контакт – на внутренний фон. Именно с него начинается всё остальное: лицо, взгляд, голос, тело, речь, отношения, выборы.

И если мы хотим быть теми, рядом с кем хорошо, вопрос перестаёт звучать как «что мне делать» или «как мне выглядеть». Он становится гораздо спокойней и честнее: в каком состоянии я живу и что я приношу в пространство рядом собой, даже когда молчу. С этого вопроса и начинается путь, о котором пойдёт речь дальше.

Глава 2. Почему тяжесть отталкивает, даже если человек «хороший»

Почти каждый человек хотя бы раз сталкивался с этим внутренним противоречием: рядом есть кто-то, о ком невозможно сказать ничего дурного, но общение с ним почему-то утомляет. Он может быть порядочным, внимательным, искренним, даже заботливым. Он не нарушает границ, не манипулирует, не проявляет агрессии. И всё же после разговора с ним остаётся ощущение, будто внутри стало меньше воздуха. Возникает неясное желание сократить контакт, сделать паузу, отстраниться – и вместе с этим приходит вина за собственную «неблагодарность» или «черствость».

Мы привыкли объяснять это несовпадением характеров, жизненных этапов или интересов, тем, что мы «не на одной волне», но такие объяснения редко удовлетворяют по-настоящему. Они не затрагивают главное – телесное ощущение тяжести, которое возникает рядом с определённым состоянием. Эта тяжесть не обязательно выражается в жалобах или открытом недовольстве. Чаще она присутствует как фон, как нечто постоянное и невыразимое, что делает контакт более плотным, чем он мог бы быть.

Тяжесть возникает не из-за самой боли или сложности жизненного опыта. Парадоксально, но люди, пережившие серьёзные потери, кризисы или длительные трудности, могут быть удивительно лёгкими в общении. Рядом с ними может быть спокойно, несмотря на драматичность их истории. И наоборот, человек с внешне благополучной жизнью может нести ощущение внутреннего груза, который ощущается окружающими почти физически. Разница заключается не в том, что человек пережил, а в том, как он продолжает нести пережитое.

Внутренняя тяжесть формируется там, где пережитое не было прожито до конца и не нашло своего завершения. Эмоции, которым не позволили пройти свой естественный цикл, остаются внутри в виде напряжения. Они перестают быть чувствами и превращаются в состояние. Это состояние может выглядеть как хроническая усталость, скрытое раздражение, постоянная серьёзность или тихое недовольство жизнью. Человек может не осознавать этого фона, но он присутствует в каждом его движении, взгляде, интонации.

Особенность такой тяжести в том, что она почти всегда содержит в себе неявное требование. Не обязательно выраженное словами, но ощущаемое телом. Это может быть ожидание понимания, сочувствия, поддержки или хотя бы молчаливого согласия с тем, что жизнь была несправедливой. Даже если человек ничего не просит напрямую, его состояние словно говорит: «Мне трудно, и это здесь и сейчас». Для другого человека это становится нагрузкой, потому что контакт перестаёт быть свободным и начинает ощущаться как ответственность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.