

НЕДОФИЛОСОФИЯ

Реальность с запасным выходом

Как видеть больше вариантов
и менять следующий ход



КНИГА 1

Реальность с запасным выходом

**Как видеть больше вариантов и менять
следующий ход**

Вероятностная навигация · Книга 1

Издание редакции Недофилософии. Редакция 2.2 · октябрь 2026

**Ознакомительный фрагмент. Знакомство с
книгой и первая глава целиком.**

Содержание полной книги

В этом PDF доступны знакомство с книгой и первая глава.
Синие строки ведут к страницам фрагмента. Остальные
пункты показывают состав полного издания.

18 глав

Страница

01. Когда кажется, что выхода два	10
02. Факт, версия и пустое место	
03. Что ты пытаешься сохранить	
04. В твоей истории есть другие люди	
05. Дверь, которую не заметили	
06. На что ты действительно влияешь	
07. Вопрос дешевле прыжка	
08. Цена, которую ты согласен заплатить	
09. Ожидание тоже меняет ситуацию	
10. Обратимость бывает неполной	
11. Маленький шаг должен что-то менять	
12. Просьба, в которой можно отказать	
13. Не меняй всё в один понедельник	
14. Что произошло на самом деле	
15. Когда пора смотреть на карту снова	
16. Хороший ход может не сработать	
17. Запасная дверь должна открываться	
18. Твоя следующая развилка	

Главы 2-18 не входят в этот ознакомительный фрагмент.
Их названия даны без ссылок и номеров страниц.

Разделы и приложения

Доступно в этом фрагменте

Страница

Об этой книге	5
Кому книга	5
Кому не книга	6
Карта на одной странице	6
Три результата хода	7
Как читать	7
Осторожность	7
Перед первым ходом	8
Продолжить чтение	19

В полном издании

Послесловие. Тот, кто ещё не знал

Карты для собственных решений

Как выбрать лист

1. Полная карта решения
2. Заполненный пример: Даша и новая работа
3. Лист полезного вопроса
4. Цена и обратимость
5. Окно пересмотра
6. Разбор результата
7. Проверка карты перед действием

Об идеях и источниках

Словарь

Разделы полного издания здесь перечислены для знакомства.

Их текста в образце нет, поэтому переходов к ним нет.

Об этой книге

Когда кажется, что выхода два — уволиться или терпеть, согласиться или взорваться — оба ответа уже готовы, а жизнь стоит на месте. Эта книга предлагает другой ход: за ближайшие дни проверить одно неизвестное, не разрушая то, что ещё нужно сохранить.

Инструмент простой: карта из шести полей. Ситуация. Варианты. Цена. Следующий ход. Наблюдение. Пересмотр. Она не обещает лёгкой жизни и не считает проценты там, где нет данных. Она помогает увидеть третий путь, если он есть — и честно остаться при двух, если его нет.

Истории вымышлены. Суммы и сроки принадлежат персонажам. Метод не заменяет врача, юриста и выход из непосредственной опасности.

Кому книга

- Тебе нужен выбор на этой неделе, а не новая личность к понедельнику.
- Ты устал(а) от списков подвигов, которые не помещаются в твои четыре свободных часа.
- Важно сохранить доход, отношения или силы, пока ты что-то выясняешь.
- Ты готов(а) записать цену хода — деньги, вечер, чужое «нет» — до того, как обещать себе героизм.

Кому не книга

- Если ищешь формулу успеха, гарантированный доход или «мышление миллионера».
- Если нужна срочная медицинская, правовая или кризисная помощь — сначала она.
- Если хочешь, чтобы книга приняла решение вместо тебя. Карта этого не делает.

Карта на одной странице

Шесть полей. Их можно заполнить за пятнадцать минут.
Полные бланки — в конце книги.

Ситуация: Что известно, что предполагаешь, чего не знаешь.
Что важно сохранить.

Варианты: Что реально доступно. Не выдумывай третью дверь ради утешения.

Цена: Деньги, часы, обязательства, последствия для других.
Предел, который выдержишь.

Следующий ход: Твоё действие, срок, с кем. Что оно изменит:
положение, знание или доступность шага.

Наблюдение: На какие ответы смотришь. Что значит
согласие, отказ, тишина.

Пересмотр: Дата возвращения и сигнал вернуться раньше.
Можно остановиться.

Три результата хода

После действия спроси только это. Изменилось ли положение дел? Появилось ли существенное знание? Стал ли доступен следующий шаг? Если нет ни одного — занятость ещё не продвижение.

Как читать

Три способа читать. Первый: один свой вопрос и глава 1 — потом бланк в конце. Второй: по главам, когда застрял на фактах, цене, просьбе или ожидании. Третий: целиком, если хочешь увидеть весь цикл.

Упражнения не обязательны. Если лист не меняет ближайшие дни, его можно закрыть.

«Вероятностная» значит только это: у хода несколько исходов, и карты обновляют, когда появляются сведения.

На первом листе запиши один настоящий вопрос. К главам можно возвращаться. У решения нет обязанности выглядеть как аккуратно сделанная домашняя работа.

Осторожность

Истории вымышлены. Герои не были клиентами автора, а их результаты не доказывают эффективность карты. Для лечения, существенных правовых обязательств и непосредственной безопасности нужны профильные сведения; карта может только подготовить разговор со специалистом.

Перед первым ходом

Бывает, решение давно принято в голове, а жизнь всё ещё стоит на месте. Ты уже сто раз уволился, переехал, начал своё дело или поговорил начистоту. Каждый раз история доходила до места, где становилось страшно, и возвращалась к началу. За это время можно устать так, словно всё перечисленное действительно произошло.

В этой книге мы будем искать действие, способное изменить условия следующего выбора. Иногда меняется само положение дел.

Иногда становится известно то, о чём ты пока гадаешь. Иногда открывается возможность, воспользоваться которой раньше было нельзя. Различать эти результаты важно: разговор о работе способен многое прояснить, но зарплату за него не платят.

Мы будем пользоваться картой из шести полей: ситуация, варианты, цена, следующий ход, наблюдение и пересмотр. Она нужна там, где трудно понять, за что взяться. Сначала ты увидишь весь ход на одной истории, затем разберёшь места, в которых легко запутаться. Полная карта и заполненный пример собраны в конце.

Возьми для чтения один настоящий вопрос. Достаточно конкретный, чтобы ответ мог изменить ближайшие дни. К главам можно возвращаться по мере надобности; выполнять все упражнения подряд незачем. У решения нет обязанности выглядеть как аккуратно сделанная домашняя работа.

«Вероятностная» означает, что у действия есть несколько возможных исходов и с новыми сведениями выбор приходится обновлять.

Точных процентов там, где для них нет данных, в книге не будет. Карта - авторский способ соединить известные идеи и практические вопросы. Исследования, на которые опираются отдельные различия, указаны в примечаниях; всю систему как единый метод они не проверяли.

Все истории вымышлены. Герои не были клиентами автора, а их результаты не служат доказательством эффективности карты.

Суммы и сроки показывают условия конкретных решений. Для вопросов лечения, существенных правовых обязательств и непосредственной безопасности понадобятся профильные сведения и помощь; карта может подготовить разговор со специалистом.

На первом листе пока запиши только свой вопрос. К нему мы будем возвращаться. Возможно, к концу книги у него изменится формулировка - и появится ответ, которого в первоначальном выборе не было.

Когда кажется, что выхода два

В 22:17 Марина получила сообщение: «Там чуть поправить презентацию. С утра покажем клиенту». Слово «чуть» занимало четыре буквы и примерно полтора часа. Она знала это по прошлому четвергу.

На кухонном столе стояла тарелка с остывшими макаронами. Ноутбук лежал рядом. Марина подвинула тарелку, открыла файл и увидела двадцать восемь слайдов. На шестом нужно было заменить цифры, на девятом - объяснить, почему цифры на шестом теперь другие. Она закрыла крышку.

- Всё. Завтра увольняюсь, - сказала она пустой кухне.

Потом открыла банковское приложение. Девяносто тысяч в запасе. Жильё, еда, платежи, помощь маме - семьдесят четыре тысячи в месяц. Не катастрофа. Но и не тот запас, с которым хотелось проверять, быстро ли находится новая работа.

Остался второй вариант: открыть ноутбук и продолжить. Он был знакомым, надёжным, и от него хотелось плакать.

В таком выборе оба ответа обычно готовы задолго до вопроса.

Один звучит смело и пугает последствиями. Другой позволяет прожить следующий месяц, но кажется обещанием прожить так всю оставшуюся жизнь. Между ними ходят по кругу, как между

холодильником и столом, когда есть не хочется, а делать что-то нужно.

Марина знала, что отдыхать полезно. Ей нравилась и другая вещь: когда сложный проект отдавали именно ей. «Ты разберёшься» - приятная фраза, пока она не приходит в десять вечера. Хотелось сохранить и доверие к себе, и право закрыть ноутбук. В её голове эти желания почему-то уже поссорились, хотя никто ещё не обсуждал условия их мирного проживания.

Вопрос, в котором ещё можно двигаться

В тот вечер Марина поправила презентацию. Она решила выполнить уже данное обещание клиенту. У этого решения была цена: ещё один потерянный вечер. Оно не становилось хорошим только потому, что выглядело ответственным.

Но утром, пока закипал чайник, Марина записала вопрос иначе. Вместо «увольняться или терпеть?» получилось: «Как за ближайшие две недели узнать, могу ли я работать по-другому и не остаться без дохода?»

Новая формулировка не исправляла руководителя и не прибавляла денег на счёте. В ней появилось время между сегодняшним вечером и окончательным решением. Это время можно было использовать. Не обязательно на подготовку к уходу: возможно, сначала стоило проверить условия, которые Марина считала неизменными.

Первым делом она разделила страницу на три колонки. В первой записала то, что знала: доход девяносто пять тысяч, необходимые расходы семьдесят четыре, три случая работы после десяти вечера за месяц. Во второй - то, что считала почти

несомненным: везде так же, нормальную работу не найти, за разговор о нагрузке её сочтут неудобной. Третью оставила под вопросы, на которые пока не было ответа.

Фраза «везде так же» хорошо держалась в голове. На бумаге рядом с ней вдруг понадобилось написать, где именно. Марина вспомнила бывшую коллегу, которая ушла в другую компанию полгода назад. Они обменивались поздравлениями, но ни разу не говорили о её новом графике. Получалось, Марина знала устройство всех компаний, кроме той, о которой могла спросить.

В первом варианте сообщения было длинное объяснение, что вообще-то у неё всё нормально. Марина стёрла его. Потом убрала фразу «извини, что отвлекаю» - и тут же вернула. Пятнадцать минут чужого времени казались просьбой о спасении, хотя она собиралась спросить всего лишь о графике.

В итоге отправила: «Привет. Извини, что отвлекаю. Можно на неделе минут пятнадцать поговорить? Хочу понять, как у вас устроена работа с клиентами. Не прошу меня устраивать, пока собираю информацию».

Коллега ответила через день. Позже объяснила, что сообщение затерялось среди рабочих. За это время Марина успела решить, что прозвучала жалко, что коллега не хочет связываться и что вообще не стоило писать. Ответ содержал только: «Давай в четверг после семи».

К четвергу у Марины появились три возможных хода. Предложить руководителю конкретное правило для вечерних задач. Проверить несколько вакансий, сохраняя нынешнюю работу. Выяснить, подходит ли ей соседняя роль, где меньше

срочных клиентских запросов. Она ещё не знала, получится ли хоть что-нибудь.

Теперь хотя бы было что проверять.

Здесь легко испортить хороший замысел новым списком подвигов. Обновить резюме, пройти курс, освоить профессию, завести полезные знакомства, начать вставать в шесть. Марина иногда составляла такие списки. В них жил очень деятельный человек, у которого почему-то не было её работы.

На ближайшую неделю нашлось четыре часа. Два - в субботу, ещё два можно было собрать из коротких промежутков. Марина решила ограничиться разговором с коллегой, двумя откликами и встречей с руководителем. Денег на эту проверку тратить не требовалось. Покупку курса она отложила до момента, когда станет понятно, нужен ли он вообще.

Маленький ход с настоящей ценой

У каждого хода есть цена. Иногда деньги. Иногда вечер, неловкость, чужое раздражение или обещание, которое придётся выполнить. Маленькое действие не всегда безопасно: вопрос о графике в одной компании воспринимают спокойно, в другой используют против сотрудника. Поэтому чужой удачный пример не освобождает от оценки собственных условий.

Марина не считала разговор совершенно безобидным. Она решила говорить о конкретных задачах и сроках, не угрожать увольнением и не рассчитывать на согласие заранее. Если бы у неё уже были основания ждать прямой угрозы доходу, первым ходом мог бы стать поиск информации вне компании. Порядок действий тоже имеет значение.

Руководитель выслушал её за двадцать минут. Сказал, что никто не требует сидеть по ночам. Марина чуть не кивнула: так было бы проще закончить неловкий разговор. Вместо этого показала три сообщения с пометкой «к утру». Они договорились две недели отдельно обозначать действительно срочные задачи и переносить остальные. Это было обещание. Проверка обещания только начиналась.

Коллега рассказала, что у них тоже бывают тяжёлые недели, но постоянной готовности отвечать вечером не ждут. Открытая вакансия требовала навыка, которого у Марины пока не было. Из двух других откликов один закончился отказом, второй - приглашением на разговор о работе с неудобным графиком.

Через две недели новой работы не появилось. Один поздний запрос на нынешней повторился. Если ждать от первого шага торжественного поворота судьбы, результат выглядел скромно.

Но на столе лежала уже другая карта. Не все компании работали одинаково. Не каждая подходящая по названию должность подходила по условиям. Руководитель был готов обсуждать нагрузку, но одной беседой вопрос не решался. Марина могла уточнить поиск и вернуться к договорённости с конкретным примером. Она потратила время, получила часть нужной информации и сохранила доход. Положение стало немного менее слепым.

Она заранее назначила вечер воскресенья для пересмотра плана.

Поэтому не пришлось каждый день заново решать, всё ли пропало. В воскресенье Марина открыла записи: что обещали,

что произошло, что стало известно. Потом выбрала следующий шаг.

Оставаться в компании навсегда она не обещала. Уходить любой ценой - тоже.

Что считать изменением

В этой книге мы будем возвращаться к простому вопросу: после твоего хода изменилось ли положение дел, существенное знание или реальная доступность следующего действия? Это разные результаты. Их полезно различать, чтобы не обесценить небольшой сдвиг и не принять приятную беседу за решённую проблему.

Если вечернее задание действительно перенесли, изменилось положение дел. Если выяснилось, что вакансия требует другого графика, изменилось знание, важное для выбора. Если появилась подтверждённая возможность пройти собеседование, стал доступен следующий шаг. При этом разговор о работе ещё не работа, а приглашение не предложение о найме. Запасной выход заслуживает своего названия тогда, когда ты проверил, можно ли им воспользоваться и на каких условиях.

Бывает и так, что действие ничего из этого не меняет. Человек третий вечер читает общие советы о смене профессии. Ему спокойнее от того, что он занят будущим, но конкретный вопрос остаётся без ответа. Отдых с полезной статьёй вполне допустим.

Сложность начинается, когда его записывают в подготовку к решению, а затем удивляются, почему подготовка длится годами.

Нам понадобится карта из шести полей. Ситуация: что происходит и что важно сохранить. Доступные варианты. Цена каждого. Следующий ход. Наблюдение за тем, что получилось. Пересмотр с учётом увиденного. Первую запись можно уточнять по мере работы. Карта нужна для твоего решения, и кляксы ей не вредят.

Название «вероятностная навигация» означает, что у одного действия может быть несколько исходов. Мы выбираем ход, цену которого можем выдержать, смотрим на ответ и уточняем дальнейший путь. Будущее ещё не вынесло окончательного приговора; обращаться к нему за разрешением бессмысленно. Пока у нас есть вопрос к условиям нынешней жизни, его и стоит задать.

Процент успеха каждого разговора мы вычислять не будем. Откуда взять достоверное число, если ты впервые обсуждаешь эти условия с этим человеком? Запись «исход неизвестен, но эту цену проверки я могу позволить» бывает честнее уверенных семидесяти процентов, взятых из воздуха.

Достаём лист там, где вопрос возвращается, цены неясны или один трудный выбор заслоняет всё остальное. Когда решение принято и работает, лист можно закрыть. Уметода нет задачи стать ещё одним начальником. И в непосредственной опасности первоочередное дело - выйти из неё, а не исследовать все жизненные альтернативы.

Иногда двух вариантов действительно ровно два. Тогда карта помогает сравнить их, не производя третий для утешения. Иногда разумно пока сохранить работу, закончить обещанное, дожидаться сведений. У Марины такое «пока» получило

содержание: две недели, конкретные проверки и вечер для возвращения к вопросу.

Её подписи под пожизненным терпением никто не требовал.

Твоя первая развилка

Возьми вопрос, который ходит у тебя по кругу. Лучше небольшой, с возможностью что-то уточнить за неделю. Не «как прожить счастливую жизнь», а, например, «брать ли дополнительную смену в следующем месяце». Выдели пятнадцать минут. На этом этапе не нужно никому звонить, ничего покупать и менять уже данные обещания.

Сначала запиши вопрос в его привычном виде. «Либо я откажусь от проекта, либо снова буду работать без выходных». Под ним обозначь оба ответа и то, чем каждый пугает. Уход может грозить потерей денег или репутации. Согласие - усталостью, нарушенным обещанием близкому, невозможностью закончить другое дело.

Учитывай каждую цену, даже если о ней неудобно говорить вслух.

Теперь уточни горизонт: что именно надо решить и к какому моменту? Допустим, до пятницы нужно подтвердить участие в следующем этапе, а не судьбу всех дальнейших проектов. Это не игра словами. Иногда человек пытается одним ответом закрыть больше вопросов, чем ему в действительности задали.

Следующая строка: «Прежде чем ответить, мне важно узнать...» Продолжение должно менять выбор. Например, можно ли сократить объём работ при сохранении приемлемой оплаты. Не

«ценят ли меня вообще», а какое конкретное изменение условий готовы обсудить. Ответ может быть неприятным. Его полезность определяется тем, помогает ли он решить, а не тем, приятно ли его получить.

Закончить лист можно такой записью: «До четверга выясню, допустим ли меньший объём. На подготовку и разговор выделю сорок минут. Новые обязательства в разговоре не принимаю. В четверг вечером вернусь к вопросу. Если условия не меняются, выбираю между двумя исходными вариантами». Так выглядит честная проверка: право обнаружить третий путь соседствует с готовностью признать, что его пока нет.

Если разговор сейчас слишком дорог, сначала прочитай условия или посчитай расходы. Если срок мал и имеющихся сведений достаточно, дополнительная проверка вообще может не понадобиться. Лист уже сделал свою работу, когда помог это увидеть.

Посмотри на получившийся вопрос. В нём должны быть ближайший горизонт, то, что важно сохранить, и одно неизвестное, достойное проверки. Убери слова «навсегда», «никак» и «единственный», если они ничего не описывают, а только усиливают отчаяние. Если же ограничение действительно окончательное, оставь его. Точность ценнее бодрого настроения.

Возможно, вечером после этой записи ты снова откроешь тот же ноутбук за тем же столом. Внешне ничего нового. Но вопрос «неужели так будет всегда?» уже соседствует с другим: «Что именно я проверю до четверга?» С ним можно работать. Для начала придётся выяснить, какая часть привычного описания событий действительно тебе известна.

Продолжить чтение

В полной книге — ещё 17 глав о выборе, цене действия, договорённостях и пересмотре решений. В конце собраны бланки и заполненные примеры.

Книжная полка Недофилософии