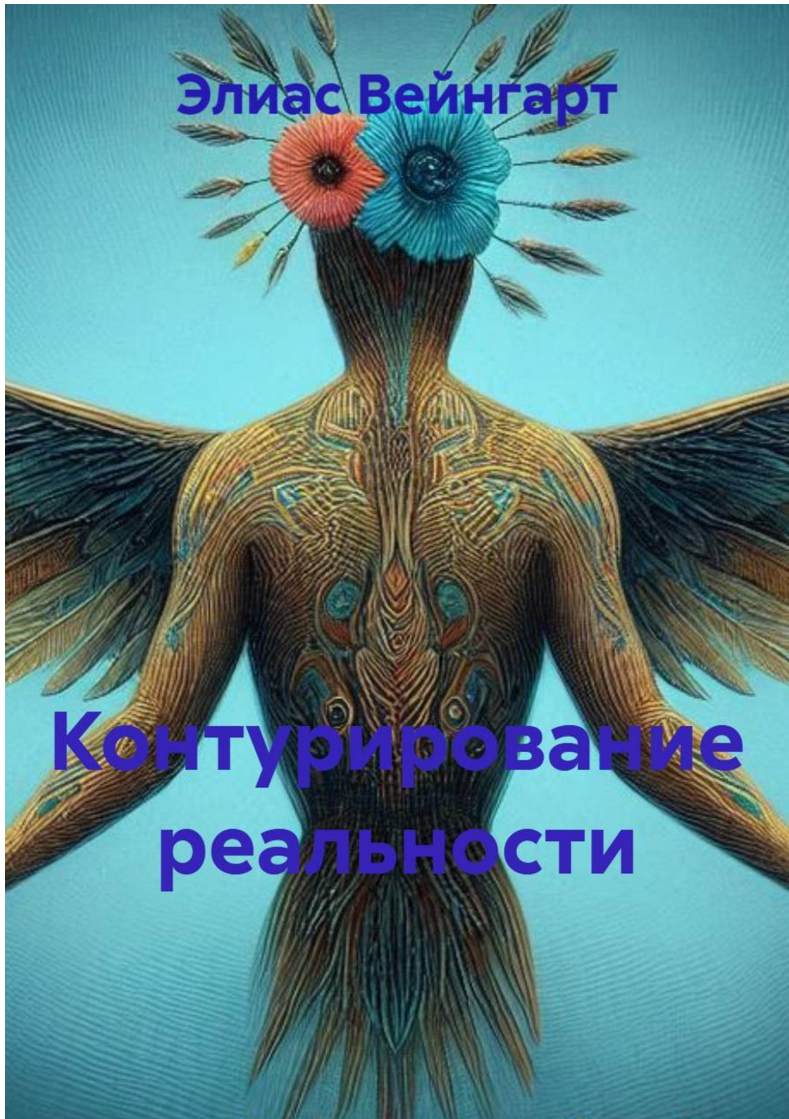


**Элиас Вейнгарт**



**Контурирование  
реальности**

# Элиас Вейнгарт

# Контурирование реальности

*<https://litres.ru/73532696>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

Контурирование своей реальности: Книга вопросов — роман-практика о том, как проснуться успешным. И обнаружить, что ты можешь выбирать.

Что было бы возможно, если бы мы вовремя осознавали, что мы что-то воспринимаем...

# Содержание

Глава 1. О чём я спрашиваю себя прямо сейчас?	4
Глава 2. Всё изменить за 24 часа?	12
Глава 3. Это просто интересная точка зрения?	18
Глава 4. Какой точкой зрения я являюсь?	22
Глава 5. Что было бы возможно, если не придавать важность своим чувствам?	29
Глава 6. Что если позволить себе лёгкость, радость и процветание?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Элиас Вейнгарт

## Контурирование реальности

### Глава 1. О чём я спрашиваю себя прямо сейчас?

Игорь проснулся за три минуты до будильника.

Каждое утро одно и то же: открываешь глаза и сразу запускается этот дурацкий внутренний счётчик. Сколько писем пришло за ночь. Кто опять накосячил. Во сколько сегодня совещание. Сердце уже стучит быстрее, хотя ты ещё даже не встал.

Он полежал минуту, глядя в потолок. Там, на белой поверхности, было чисто. Ни трещин, ни пятен. Ремонт делали три года назад, дизайнерша Ленка (тогда ещё была жена) всё выбирала «под ключ». Игорь тогда только одобрял и платил. Сейчас он подумал, что если этот потолок рухнет, то упадёт ровно на него, и это будет, наверное, самый яркий момент за последние несколько лет.

Мысль не испугала. Просто констатировал и пошёл чистить зубы.

В ванной пахло чужой жизнью. Гелем для душа, который купила когда-то Ленка, потому что «этот запах тебе идёт». Игорь его терпеть не мог, но привык. Как привык к тому, что зубная щётка стоит слева, полотенце висит на второй перекладине, а в шкафчике — её забытая помада, которую он так и не выкинул.

Почему не выкинул?

Он посмотрел на себя в зеркало. Сорок семь. Седина на висках уже не благородная, а какая-то усталая. Мешки под глазами — вроде высыпается, а всё равно. Взгляд — как у рыбы, которую забыли вынуть из аквариума, когда меняли воду. Вроде жива, вроде плавает, но зачем — непонятно.

— Нормально, — сказал он вслух. Это был ответ на вопрос, который он даже не успел задать.

В холодильнике стояла банка красной икры. Игорь купил её три дня назад, потому что захотелось. Не потому, что праздник. Не потому, что гости. Просто захотелось. Он открыл банку, намазал на тост, откусил.

Икра была хорошая. Настоящая. Дорогая.

Он жевал и смотрел в окно на серое утро. Вкус был, а удовольствия — нет. Как будто язык чувствует, а мозг не принимает. Или принимает, но ставит галочку: «продукт употреблён, калории получены, идите дальше».

Игорь доел, выпил кофе и поехал на работу.

В машине он поймал себя на том, что ведёт диалог с подчинёнными. В голове. Ещё до того, как зашёл в офис.

— Вы почему отчёт не сдали?— Почему опять срываете сроки?— Когда вы научитесь работать?

Он прокручивал эти фразы, как заезженную пластинку, и чувствовал, как внутри закипает раздражение. Ещё до того, как увидел этих людей. Ещё до того, как они что-то сделали или не сделали.

Потом была парковка, лифт, опенспейс с вечно горящим светом, лица, которые он знал десять лет и которые стали просто функцией.

— Игорь Михалыч, доброе утро!— Ага.

Он прошёл в свой стеклянный аквариум. Кабинет с панорамным окном, кожаным креслом и табличкой «Руководитель отдела развития». Сел, включил компьютер.

Тридцать четыре письма.

Два от начальства («нужно обсудить», «что с проектом?»). Пять от смежников («вы обещали», «когда пришлёт?»). Остальные — рассылки, оповещения, мусор.

Он открыл первое, прочитал, закрыл. Открыл второе. Закрыл.

В голове зазвучал привычный хор. Игорь даже не сразу понял, что это его собственный голос — просто фон, шум, который всегда был включён.

— Почему они все такие медленные?— Когда этот проект уже провалится к чёрту?— За что мне этот отдел?

Он поймал себя на этом внутреннем монологе и вдруг замер. Пальцы застыли над клавиатурой.

Почему я спрашиваю именно так?

Вопрос пришёл откуда-то со стороны. Как будто кто-то чужой, тихий, но настойчивый постучал в стекло изнутри.

Игорь откинулся в кресле. Он никогда раньше не слушал этот шум. Вопросы просто были — как дыхание, как сердцебиение. Но сейчас, в это утро, после странного пробуждения, после икры без вкуса, после разговора с рыбой в зеркале — он вдруг услышал их.

Обвинения. Безднадёжность. Усталость.

Почему я никогда не спрашиваю по-другому? — мелькнула следующая мысль. — Например... «что нам нужно, чтобы успеть?» Или «как я могу помочь?»

Он попробовал произнести это про себя. Звучало чужеродно. Как будто надел ботинок не на ту ногу.

— Интересно, — сказал он вслух. Голос в пустом кабинете прозвучал неожиданно громко.

В дверь постучали. Вошла Настя, зам.

— Игорь Михалыч, можно? — Да. — Там по проекту «Вега» проблема. Заказчик просит переделать спецификацию, говорит, мы не туда ушли. Я подготовила варианты, посмотрите?

Она положила на стол распечатку. Игорь посмотрел на неё, потом на Настю. Ей лет тридцать пять. Хороший специалист. Двое детей. Муж, кажется, тоже где-то в IT. Она всегда улыбается, даже когда всё плохо. Игорь всегда думал, что это профессиональная деформация. А сейчас подумал: мо-

жет, она просто умеет иначе?

— Настя, — спросил он вдруг, — а ты себя спрашиваешь о чём-нибудь по утрам?

Она замерла с открытым ртом.

— В смысле?

— Ну, когда просыпаешься. Какие у тебя вопросы в голове?

Настя смотрела на него с лёгким ужасом, как будто начальник окончательно сошёл с ума.

— Я... ну... «что детям в школу собрать», наверное. И «не опоздать бы». А что?

— А почему именно эти? — не унимался Игорь. Ему вдруг стало правда интересно. — Ты выбираешь их или они сами приходят?

Настя моргнула. Помолчала. Потом сказала тихо:

— Я как-то не думала. Они просто... есть. А что со мной не так?

— Всё так, — Игорь махнул рукой. — Рабочее. Давай спецификацию.

Настя выдохнула, быстро проговорила про «Вегу» и ушла. Игорь смотрел на бумаги и не видел ни одной цифры.

Он думал о том, что впервые за много лет задал кому-то вопрос не по делу. Просто так. Из любопытства. И это было странное, забытое чувство — как будто пошевелил пальцами ног, которые отлежал.

И ещё он думал о том, что, оказывается, можно спраши-

вать иначе. Не только «почему всё плохо», но и «как сделать лучше». Не только «когда это кончится», но и «что я могу прямо сейчас».

Он не знал, работает это или нет. Но внутри что-то сдвинулось. Совсем чуть-чуть. Как будто заржавевший механизм щёлкнул один раз — и замер в новом положении.

Вечером Игорь вернулся домой. В холодильнике всё так же стояла икра. Он достал банку, намазал ещё один тост. Сел перед телевизором, включил какой-то сериал. Там кто-то стрелял, кто-то кого-то любил, всё было громко и ненастояще.

Он жевал и смотрел в одну точку. А в голове крутилось: «Что я могу сделать прямо сейчас?»

Прямо сейчас — дожевать тост. Выключить телевизор. Пойти спать.

Скучно. Не героически. Но почему-то от этого вопроса внутри стало чуть тише. Как будто шум убавили на одно деление.

В кармане куртки, висевшей в прихожей, лежал мятый листок. Его сунула Марина, женщина из поликлиники, когда он заходил за справкой на прошлой неделе. Игорь тогда даже не посмотрел, сунул в карман и забыл.

«Клуб для тех, кто устал. Встречи по средам, 19:00, библиотека на Балтийской. Вход свободный».

Он нашёл листок случайно. Прочитал. Хмыкнул. Хотел выбросить, но почему-то положил на тумбочку.

Среда была завтра.

Игорь посмотрел на пустой экран телевизора, на банку из-под икры, на свои руки, которые не знали, зачем они есть.

Он вспомнил утренний вопрос. Тот, который пришёл сам: «Почему я спрашиваю именно так?»

И рядом с ним, как эхо, встал другой: «А как ещё я могу?»  
— Ладно, — сказал он тихо. — Посмотрим.

## **Вопрос для практики после первой главы**

Какие вопросы звучат у вас в голове прямо сейчас?

Не те, которые вы «должны» себе задавать. А те, которые уже есть. Фоном. Как шум или тарыхтение.

Попробуйте поймать их. Прямо в эту минуту. И просто запишите. Без оценок. Без попыток исправить.

Можно на бумаге. Можно в заметках в телефоне. Можно мысленно.

Просто спросите себя: «О чём я себя спрашиваю?»

И послушайте ответ.

А теперь подумайте,

**Что было бы возможно, если бы вы вовремя осознали, что вы что-то воспринимаете...**

*вместо того, чтобы считать, что это то, что вы испытываете сами?*

Предложение на сегодня:

Много лжи и убеждений вокруг радости и счастья мы со-

здали!

## Глава 2. Всё изменить за 24 часа?

Утро. Игорь проснулся и первым делом посмотрел на тумбочку.

Листок с адресом библиотеки лежал на месте. «Клуб для тех, кто устал». Среда. Сегодня.

Он взял листок, повертел в руках. Вчера он впервые услышал свои внутренние вопросы. Увидел, как он сам себе создаёт реальность, в которой всё плохо, все тормозят, а он устал.

— А если я могу это увидеть, — сказал он вслух, — может, я могу и сам что-то поменять? Без всяких клубов?

Игорь скомкал листок и выбросил в мусорное ведро.

— 24 часа. Эксперимент.

В душе он поймал привычное: «Почему я опять мало спал?»

Стоп. А если спросить иначе? Он вспомнил вчерашнее открытие: вопрос создаёт фокус. То, о чём спрашиваешь, то и видишь.

— «Что я могу сделать, чтобы выспаться лучше?»

Ответ пришёл сразу: лечь раньше. Просто. Но внутри что-то щёлкнуло — он перестал себя ругать и начал искать решение.

За завтраком открыл банку с красной икрой. Намазал на тост. И поймал себя на мысли: «Зачем я это ем?»

Раньше бы не спросил. Просто ел бы, потому что привык, потому что икра есть, потому что дорого, жалко выбросить.

— «Чего я на самом деле хочу мое тело на завтрак?»

Он подумал. И понял: хочет овсянку. Горячую, с маслом. Простую.

Игорь сварил овсянку. Съел. Было вкусно. Не потому что овсянка особенная, а потому что это был его выбор. Не привычка, не «надо», а «хочу».

Он посмотрел на оставленную икру и вдруг понял: икра не изменилась. Изменился он. Его точка зрения.

В машине по дороге на работу включил радио. Там играла попса, которая обычно бесила. Игорь уже открыл рот, чтобы привычно подумать «Почему вечно одно и то же?», но поймал себя.

— «Что я хочу слушать прямо сейчас?»

Выключил радио. Поехал в тишине. И вдруг услышал звук мотора, шум шин, ветер за окном. Раньше он этого не замечал.

На работе с утра всё пошло наперекосяк. Настя, его зам, влетела с круглыми глазами:

— Игорь Михалыч, там проект «Вега»! Заказчик звонил, говорит, мы не туда ушли, надо переделывать спецификацию, грозятся расторгнуть договор!

Внутри привычно вскипело: «Почему они всегда тянут до последнего?»

Стоп.

Игорь выдохнул. Посмотрел на Настю. Она была бледная, испуганная, ждала разноса.

— Настя, — сказал он. — Давай не будем паниковать. Что мы можем сделать прямо сейчас?

Настя замерла. Она готовилась к обороне, а получила вопрос.

— Я... соберу команду, мы за час накидаем варианты. Там на самом деле правка небольшая, просто заказчик нервный, у них самих дедлайн горит...

— Хорошо. Собирай. Я найду через час.

Настя вышла. Игорь откинулся в кресле. Вместо привычной тяжести — лёгкость. Мир не изменился. Заказчик всё так же нервный, проект всё так же горит. Но для Игоря всё выглядит иначе.

Через час в переговорной он сказал команде:

— Давайте исходить из того, что мы все хотим, чтобы проект состоялся. Что нам нужно сделать, чтобы закрыть вопрос сегодня?

К обеду спецификацию переделали.

В столовой Настя улыбалась:

— Игорь Михалыч, а что с вами сегодня? Вы какой-то другой.

— Экспериментирую, — сказал Игорь. И вдруг спросил:

— Настя, а ты замечала, о чём ты себя спрашиваешь по утрам?

— В смысле?

— Ну, когда просыпаешься. Какие у тебя вопросы в голове?

Настя задумалась.

— Даже не знаю. «Что детям в школу собрать», «не опоздать бы»... А что?

— А если попробовать спросить иначе? — Игорь сам удивился, что это говорит. — Например: «Что хорошего может быть сегодня?»

— Вы прямо как психолог, — засмеялась Настя. Но в глазах появилось любопытство.

Вечером Игорь поехал в парк. Сел на скамейку. Достал телефон, открыл заметки.

Он писал не для отчёта, просто чтобы понять.

24 часа. Я просто менял вопросы.

Вместо «почему я мало спал» — «что сделать, чтобы высыпаться». Вместо «зачем я это ем» — «чего я хочу на самом деле». Вместо «почему они тормозят» — «что нам нужно сделать».

Мир не изменился. Заказчик всё такой же. Работа та же. Люди те же.

Но для меня всё стало другим. Потому что изменилась моя точка зрения.

Наша точка зрения создаёт нашу реальность. А не наоборот.

Реальность не создаёт мою точку зрения. Это я выбираю, как смотреть. Я выбираю, что я конструирую.

И если я могу изменить точку зрения, я меняю то, как всё выглядит для меня.

Он остановился и перечитал последние строки.

Волшебство. Оно не в том, чтобы найти того, кто спасёт. Не в клубе, не в гуру. Оно в том, что ты сам можешь повернуть голову и увидеть иначе.

Игорь посмотрел на небо. Оно темнело, зажигались первые звёзды.

— Какая моя точка зрения сегодня создала этот день? — спросил он тихо.

И сам себе ответил: та, что я решил и сделал.

— А какая точка зрения создаст мой мир о завтра?

Вопрос повис в воздухе. Игорь улыбнулся.

Он встал и пошёл к машине. Завтра будет новый день. И у него есть вопрос, с которым можно в него войти.

Волшебство этого в том, что если мы можем изменить свою точку зрения, то вы меняете то, как всё выглядит для вас.

Вы выбираете, что контурировать.

## **Вопрос для практики после второй главы**

Какая моя точка зрения создаёт мою реальность?

Какая точка зрения заключается в создании того, что появляется и не работает?

Какая моя точка зрения создала этот день?

Попробуй вспомнить сегодняшний день. С каким внутренним вопросом ты его начал? Что ты говорил себе утром?

**Что было бы возможно, если бы ты вовремя осознавал, что ты что-то воспринимаешь — вместо того, чтобы считать, что это то, что ты испытываешь сам?**

Я могу всё изменить за 24 часа? Не мир вокруг, а своё восприятие?

Как думаешь, это возможно? Контурировать.

Какая моя точка зрения сегодня создаст мой мир о завтра?

## Глава 3. Это просто интересная точка зрения?

День третий.

Игорь проснулся без будильника, полежал, слушая тишину. Вчерашний эксперимент закончился, но странное ощущение осталось. Как будто он снял очки с грязными стёклами, вымылся под холодным душем и мир стал другим - чётче. Контурирование?

Он сварил кофе. Достал банку с икрой, посмотрел на неё, улыбнулся и убрал обратно. Сегодня он хотел яичницу.

На работе всё шло в рабочем режиме и спокойно — или это он стал спокойнее? Игорь поймал себя на том, что смотрит на утреннюю планерку и не злится. Просто смотрит. Коллеги говорят, спорят, кто-то опаздывает, кто-то перебивает. Обычная движуха.

Интересно, — подумал он, — а если посмотреть на это как на... просто точку зрения? Не как на проблему, а как на то, что кто-то видит это так, а кто-то иначе. И это просто чья то или моя интересная точка зрения.

В обед позвонила бывшая жена.

— Игорь, ты можешь забрать Кирилла из аэропорта в пятницу? У меня важная встреча, а он прилетает в семь.

Игорь хотел сказать привычное: «Почему ты всегда всё

сваливаешь на меня?» Но поймал себя.

— Хорошо, — сказал он. — Встречу.

Лена удивлённо замолчала.

— Спасибо, — сказала она осторожно. — Ты какой-то... спокойный.

— Да. А что, это плохо?

— Нет, просто непривычно.

Они попрощались. Игорь посмотрел на телефон и подумал: А ведь раньше этот разговор испортил бы мне весь день. Я бы доказывал, что она опять меня использует. Я бы злился. А сейчас — просто договорились и всё.

Война? — усмехнулся он про себя. — Это была просто моя, интересная точка зрения.

Вечером он включил новости. Там говорили о войне. Не о той, где он был, а о другой, где-то далеко. Кадры разрушений, лица людей, чьи-то слова.

Игорь смотрел и чувствовал, как внутри поднимается привычная тяжесть. Бессилие. Злость. Желание выключить, потому что ничего не изменишь.

А потом он вспомнил.

Война — это чья-то точка зрения. Чья-то реальность, которую кто-то контурирует. Для одних — долг, для других — трагедия, для третьих — бизнес. Для тех, кто там, — смерть. Для тех, кто здесь, — новости. Это просто интересная точка зрения.

Он выключил телевизор.

А что, если снять ограничения всех точек зрения? — спросил он себя. — Что тогда останется?

Ответа не было.

В парке на скамейке он снова открыл заметки.

День третий. Я продолжаю замечать свои вопросы. И вдруг понял: всё, что я считал реальностью, — это просто чья-то точка зрения.

Моя злость на бывшую жену — это была точка зрения, что она делает мне больно. А если посмотреть иначе: она просто живёт свою жизнь, а я выбираю, как я это вижу.

Война в новостях — это чья-то точка зрения. Не моя. Я могу смотреть, могу не смотреть. Могу видеть людей, которые просто живут. Могу видеть себя, который смотрит.

Это просто интересная точка зрения — что я сам выбираю, как смотреть и что контурировать.

## **Вопросы для практики после третьей главе**

А что, если снять ограничения всех точек зрения?

Что тогда станет возможным для меня?

**Что было бы возможно, если бы ты вовремя осознавал, что ты что-то воспринимаешь — вместо того, чтобы считать, что это то, что ты испытываешь сам?**

Представьте себе день без суждения!

Каково было бы провести целый день без какого-либо осуждения вас или кого-либо еще?

Засеките один час и замечайте каждый раз, когда вы осуждаете что-то или кого-то (включая себя), и говорите:

«Интересная точка зрения, у меня .... (такая) точка зрения»

Говорите это до тех пор, пока не почувствуете себя более спокойно.

Это ключевой инструмент, чтобы иметь больше возможностей для вас и всего, что происходит в мире вокруг вас.

Какая моя точка зрения сегодня создаст мой мир о завтра?

## Глава 4. Какой точкой зрения я являюсь?

99.999 % СЛОЖНОСТИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ - это те случаи, в которых вы не хотите или не готовы функционировать из интересной точки зрения.

Четвёртый день.

Игорь сидел в переговорной и смотрел на Настю. Она говорила быстро, почти не дыша:

— Заказчик требует всё переделать к понедельнику. Говорит, если нет, он расторгает контракт. Мы уже два месяца работаем, всё было согласовано, а теперь им вдруг не нравится концепция. Юристы говорят, у нас нет рычагов. Команда в панике.

Игорь слушал и чувствовал, как внутри закипает привычная волна.

Почему они всегда так? Почему в пятницу вечером? За что мне это?

Он уже открыл рот, чтобы сказать что-то резкое, но остановился. Заметил.

Стоп. Это мой старый вопрос. «Почему» — это про сопротивление. Я уже знаю, куда он ведёт.

Игорь выдохнул.

— Настя, дай мне пять минут.

Она вышла. Игорь остался один в пустой переговорной.

Он закрыл глаза и спросил себя: «Какой точкой зрения я тут являюсь?»

Вопрос пришёл откуда-то из вчерашних размышлений. Он вспомнил: сложности возникают там, где он не готов смотреть иначе. Где он цепляется за своё «как должно быть» и сопротивляется тому, «как есть».

Сейчас я — точка зрения «меня достали». Я — тот, кто сопротивляется, реагирует, защищается. Но если я — это, то я под влиянием ситуации. Она мной управляет.

Он открыл глаза, посмотрел в окно. За окном темно, горели фонари.

— А что, если я — не это? — спросил он тихо.

И вдруг понял, что может выбрать другую точку зрения. Не ту, которая реагирует, а ту, которая наблюдает. Которая спрашивает: «Что здесь интересного?»

Он позвал Настю.

— Давай ещё раз, — сказал он спокойно. — Не как проблему. Просто расскажи: что именно они хотят изменить, какие у них аргументы, что мы можем сделать за выходные.

Настя удивлённо посмотрела на него, но начала говорить. Игорь слушал уже не как начальник, которого обманули, а как человек, которому просто интересно.

Через час они набросали план. Не идеальный, но рабочий. Настя ушла с облегчением. Игорь остался в переговорной и открыл заметки.

Я только что прожил ситуацию, которая раньше убила бы мне весь уикенд. Я бы злился, прокручивал в голове, искал виноватых. Я бы был под влиянием.

А сейчас я спросил: «Какой точкой зрения я тут являюсь?»

И понял: когда я — точка зрения «меня достали», я в ловушке. Я либо соглашаюсь и подстраиваюсь (терплю), либо сопротивляюсь и реагирую (срываюсь). И то и другое — быть под влиянием ситуации.

Но если я выбираю «интересную точку зрения», я перестаю быть внутри. Я выхожу. И тогда у меня появляются варианты, которых я не видел.

Интересно, что в этом состоянии я не безразличен. Я просто не привязан к одному исходу. Я могу выбирать. Я могу выбирать что контурировать.

Он остановился и перечитал последнюю фразу.

99.999 % сложностей в моей жизни — это то, где я не готов быть в интересной точке зрения. Где я цепляюсь за свою правоту, за свою обиду, за своё «как надо».

А если снять это ограничение?

Он закрыл телефон и поехал домой.

В выходные случилось ещё кое-что.

В субботу утром Игорь собирался в мастерскую — он давно хотел перебрать старый велосипед, который стоял на балконе. Но позвонила мать.

— Игорь, ты можешь приехать? У меня трубы текут, вы-

звала сантехника, но он сказал, что нужно перекрывать стояк, а я не знаю где.

Внутри привычно дёрнулось: «Почему именно сегодня? Почему она не может сама разобраться?»

Он закрыл глаза.

Какой точкой зрения я тут являюсь?

Ответ пришёл быстро: «Я — тот, кого отвлекают от важных дел».

— Ладно, мам, — сказал он. — Еду.

По дороге он думал. Всю жизнь он прожил с ощущением, что его дёргают, что его время крадут, что он вынужден делать то, что не хочет. И каждый раз это вызывало раздражение. Он либо соглашался и терпел (тогда злость копилась внутри), либо сопротивлялся и ссорился (тогда злость выплёскивалась). В обоих случаях он был под влиянием.

А что, если посмотреть иначе?

Он приехал к матери. Увидел её растерянное лицо, услышал шум воды. Вместо того чтобы злиться, он спросил себя: «Что здесь интересного?»

И вдруг заметил: он давно не был у матери просто так. Обычно приезжал по делу, быстро решал проблемы и уезжал. А сегодня — вот он здесь. Может, это шанс просто побыть рядом?

Он нашёл стояк, перекрыл, помог сантехнику, а потом сел на кухне пить чай. Мать удивлённо смотрела на него.

— Ты чего не уезжаешь?

— А чего спешить? — Игорь пожал плечами. — Посижу.

Они проговорили два часа. О простом: о соседях, о погоде, о том, как она волнуется за Кирилла. Игорь вдруг заметил, что слушает её не как отвлекающую помеху, а как человека. Ему стало интересно.

Вечером он писал в заметках:

**Я всю жизнь думал, что сложности — это то, что случается со мной. А сегодня понял: сложность — это когда я выбираю быть точкой зрения, которая не готова смотреть иначе.**

99.999 % моих проблем созданы не внешними обстоятельствами, а тем, что я не хочу или не готов функционировать из интересной точки зрения.

Интересная точка зрения не делает меня безразличным. Она даёт мне выборы, которых я раньше не видел, потому что был занят сопротивлением.

И самое интересное — у меня теперь есть точка зрения, что у меня есть интересная точка зрения. Это как ключ, который открывает дверь, за которой ещё сто дверей.

Он лёг спать. Завтра будет новый день. И новый вопрос.

## **Вопросы для практики после четвертой главы**

**Какой точкой зрения я являюсь в этой ситуации?**

Выбери ситуацию, которая сейчас вызывает у тебя сложность. Не ту, что «случилась», а ту, где ты чувствуешь на-

пряжение, раздражение, бессилие. Спроси себя: какой точкой зрения я тут являюсь? Кто я в этой истории? Тот, кого обидели? Тот, кто должен доказать? Тот, кто терпит?

Соглашаюсь и подстраиваюсь или сопротивляюсь и реагирую?

Узнаёшь себя? В каких ситуациях ты выбираешь первое? В каких — второе? Что общего у этих состояний?

**Что было бы возможно, если бы я выбрал интересную точку зрения?**

Не правильную. Не единственно верную. А просто интересную. Ту, которой любопытно: «А что здесь происходит? А что я могу здесь? А как ещё на это можно посмотреть?» Что бы изменилось?

Интересная точка зрения, что у меня есть интересная точка зрения.

Попробуй сказать это себе вслух. Заметить, как это звучит. Что открывается, когда ты понимаешь, что у тебя есть ключ — способность выбирать, как смотреть?

И главный вопрос, который остаётся:

**Какая моя точка зрения создаст мой мир о завтра?**

Ты уже знаешь, что это не пустые слова. Ты уже пробовал менять вопросы и видел, как меняется всё вокруг. Завтра — новый день. Какую точку зрения ты выберешь для него?

С Точкой Зрения - мы либо соглашаемся и подстраиваемся, либо сопротивляемся и реагируем.

Сопротивление и Реакция запирают нас в том, что мы по-

падаем под влияние ситуации.

Каждый раз, когда мы расстраивается из-за чего-то - мы всегда под влиянием этого.

**Интересная точка зрения** даёт нам целый набор выборов, которые мы не осознавали, что доступны нам, потому что там была точка зрения, которая удерживала от того, чтобы видеть его.

Интересная точка зрения, что у меня интересная точка зрения...

## **Глава 5. Что было бы возможно, если не придавать важность своим чувствам?**

Пятый день.

Игорь сидел на кухне, пил кофе и смотрел в окно. За окном начинался дождь. Обычный осенний дождь, серый, монотонный. Раньше он бы подумал: «Ну вот, опять погода дрянь». А сейчас просто смотрел.

Зазвонил телефон. Кирилл.

— Пап, привет. Ты занят?

— Нет, — Игорь удивился — сын звонил второй раз за неделю. — Что случилось?

— Ничего. Просто... можно приехать?

— Приезжай.

Кирилл приехал через час. Был хмурый, молчаливый. Сел на кухне, уставился в стол. Игорь сварил ему кофе, поставил перед ним. Молчал.

Он заметил, что внутри нет привычного напряжения. Нет вопроса «почему он такой кислый» или «что я опять сделал не так». Есть просто сын, который сидит напротив и, кажется, хочет что-то сказать, но не знает как.

— Рассказывай, — сказал Игорь.

Кирилл поднял голову.

— Я вчера поругался с девушкой. Сильно. Она сказала, что я чёрствый, что я не чувствую, что я как робот. И я понял... она права. Я и правда не чувствую. Я всё время контролирую себя. А когда пытаюсь что-то сказать, получается либо злость, либо вообще ничего. Пап, я не знаю, что со мной.

Игорь слушал. Внутри что-то отозвалось — не раздражением, а чем-то тёплым и болезненным одновременно. Он узнавал себя. Себя двадцатилетней давности. Себя даже недавнего.

— Кирилл, — сказал он медленно. — А ты позволяешь себе плакать?

Сын удивлённо посмотрел.

— В смысле?

— В прямом. Когда тебе больно, ты плачешь?

— Я... нет. Я вообще не плачу. С детства. Ты учил, что мужики не плачут.

Игорь кивнул. Он сам научил сына. И сам не плакал. Ни на похоронах отца, ни когда развелись с Леной, ни когда Кирилл уехал учиться. Он просто зажимал всё внутри, пока внутри не стало бетонной стеной.

— А если попробовать? — спросил Игорь.

— Что попробовать?

— Позволить себе. Плакать. Злиться. Бояться. Но не придавать этому важности.

Кирилл смотрел на него как на сумасшедшего.

— Как это — не придавать важности? Если я плачу, зна-

чит, мне плохо. Если я злюсь, значит, я теряю контроль.

— А если это просто тело так реагирует? — Игорь услышал в своём голосе что-то новое. Спокойное. Не учительское, а делящееся. — Если чувство приходит и уходит, а ты просто замечаешь его, не накручивая историю?

Кирилл молчал. Потом сказал:

— Ты какой-то другой стал. Раньше ты бы сказал: «Соберись, тряпка».

— Раньше бы сказал, — согласился Игорь. — Но раньше я и сам не знал, что можно иначе.

Они помолчали. Кирилл смотрел в окно, дождь усилился. Потом сын сказал тихо:

— Я устал быть роботом.

— Тогда не будь им.

— А если я разрешу себе всё, я же развалюсь?

Игорь подумал.

— Знаешь, я недавно понял одну вещь. Быть живым и позитивным — это не значит контролировать каждое чувство. Это значит... чувствовать, но не застревать. Можно плакать, но не придавать этому важности. Можно злиться, но не становиться злостью. Это как... дождь за окном. Он идёт. Но ты же не становишься дождём. Ты просто замечаешь: идёт дождь. И он когда-нибудь закончится.

Кирилл усмехнулся.

— Ты философом заделался.

— Экспериментирую, — сказал Игорь. — Попробуй и ты.

Один день. Просто замечать, что ты чувствуешь, и не ругать себя за это. Позволить себе и дать этому место.

Сын ушёл под вечер. Игорь остался на кухне. Посмотрел на чашку из-под кофе, на мокрое окно. Внутри было непривычно. Он только что говорил с сыном о вещах, о которых никогда не говорил. И в этом разговоре он позволил себе быть... каким?

Не судьёй. Не учителем. Не спасателем. Просто человеком, который тоже ищет.

Он открыл заметки.

Пятый день. Я сказал сыну: можно плакать, но не придавать этому важности. Откуда я это взял?

Я вспомнил свой вчерашний вопрос: «Какой точкой зрения я являюсь?» И понял: когда я был точкой зрения «я не имею права плакать», я зажимал всё внутри. Я становился бетоном. И это не делало меня сильным. Это делало меня мёртвым.

А если быть точкой зрения, которая разрешает? Не которая «надо плакать», а которая просто... позволяет. Не придаёт важности. Не судит.

Быть интересной точкой зрения — это не значит не чувствовать. Можно быть ею и плакать. И злиться. И бояться. Но не придавать этому важности и не судить себя за то, что чувствуешь.

Всё, что я чувствую, — это просто дождь за окном. Он идёт. Он когда-нибудь закончится. Я — не дождь. Я — тот,

кто смотрит.

Он отложил телефон. Дождь за окном стихал.

Игорь вдруг подумал: сколько лет он зажимал свои чувства, считая это силой воли? Сколько лет он учил сына быть «крепким»? А оказалось, что настоящая сила — не в том, чтобы не чувствовать, а в том, чтобы чувствовать и не разрушаться.

Не придавать этому важности.

Он посмотрел на свои руки. Впервые за долгое время разжал кулаки и ему захотелось... плакать. И он не остановил себя.

Слёзы пришли тихо, без всхлипов, просто потекли по щекам. Игорь не знал, о чём он плачет. О себе? О сыне? О жизни, которую прожил наполовину? О страхе, что уже поздно?

Или о том, что, возможно, не поздно.

Он плакал минут пять. Потом слёзы кончились. Внутри стало пусто, но не страшно. А легко. Как будто из груди вынули камень, который лежал там много лет.

Игорь вытер лицо, улыбнулся.

— Ну вот, — сказал он. — Я не развалился, а стал легче.

## **Вопросы для практики после пятой главы**

Что было бы возможно, если бы ты перестал придавать важность своим чувствам?

Не подавлять их, а просто перестать верить, что они что-

то говорят о тебе. Что ты можешь чувствовать что угодно — и оставаться свободным.

Кому принадлежит твоя привычка судить себя за эмоции?

От кого ты научился, что плакать стыдно, злиться нельзя, бояться — слабость?

Может, это не твоё?

Какие чувства ты привык зажимать? Какие эмоции считаешь «неправильными»? Что, если разрешить им быть, но не делать из них историю?

Что, если бы было совершенно легко с этим? С любым чувством. С любой ситуацией. Не «безразлично», а «легко». Как дождь за окном. Он есть — и он пройдёт.

Попробуй представить: чувство приходит и уходит. Ты — не чувство. Ты — тот, кто его замечает. Что изменится?

Каким я могу быть, но не придавать этому важности?

Быть интересной точкой зрения — не значит не плакать и не думать о чём-то. Можно быть ею и плакать. Но не придавать этому важности и не судить себя за то, что плачешь.

Когда мы запираем себя в суждении и в чужих реальностях, мы не позволяем своей реальности быть.

Что, если нам доступно иметь свою собственную реальность, даже если она нереальна для других?

Вся жизнь проходит с легкостью, радостью и славой, когда мы перестаём застревать в суждениях о себе.

## **Глава 6. Что если позволить себе лёгкость, радость и процветание?**

Шестой день. Утро после дождя.

Игорь проснулся и сразу почувствовал: что-то изменилось. Вчерашние слёзы оставили странное послевкусие. Не пустоту, а лёгкость. Как будто внутри стало больше воздуха.

Он встал, подошёл к окну. Дождь кончился, солнце п

# 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.