

МАСШТАБ



Татьяна Глубина

МАСШТАБ

«Автор»

2026

Глубина Т.

МАСШТАБ / Т. Глубина — «Автор», 2026

Ты не видишь большую жизнь. Ты уменьшаешь её раньше, чем она успевает появиться. Почему новое почти всегда кажется ошибкой? Почему мы бросаем изменения слишком рано? Почему продолжаем чувствовать «мало», даже когда жизнь уже стала больше? Почему будущее снова и снова оказывается меньше того, о чём мы мечтали? Проблема не всегда в обстоятельствах. Часто она в том, как мы смотрим на будущее. Шаг за шагом эта книга показывает механизмы, из-за которых человек незаметно сужает собственные возможности: строит будущее из прошлого, принимает непривычность за опасность, требует немедленных результатов, измеряет себя цифрами и пытается полностью контролировать то, что ещё не произошло. «Масштаб» это не книга о мотивации. Это исследование мышления, которое определяет размер нашей жизни. И когда это мышление меняется, расширяется не только количество возможностей. Расширяется сам человек, который способен их увидеть.

© Глубина Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Ты видишь не всё	8
Глава 2. Ты строишь будущее из прошлого	13
Глава 3. Ты не выбираешь то, чего нет среди твоих вариантов	19
Глава 4. Новое не обязано казаться правильным	25
Конец ознакомительного фрагмента.	30

МАСШТАБ

Пролог

Я не знала, как пройду эту дорогу
В моей голове всё было решено.
Мы с мужем садимся в машину в Хабаровске и едем через всю Россию.
Вместе.
Впереди тысячи километров, незнакомые города, гостиницы, заправки, ремонты дорог, усталость.
Но всё это меня особо не пугало.
Потому что в моей голове был маршрут.
Мы едем вместе.
Я знала, куда.
И примерно понимала как.
А потом оказалось, что муж поехать не может.
И в один момент исчез не просто человек на соседнем сиденье.
Исчез весь сценарий.
Тот самый, который я уже успела принять за реальность.
Я ведь не думала: «Это один из вариантов».
Я думала: «Вот как это будет».
Когда стало понятно, что так не будет, передо мной вдруг появились другие дороги.
Я могла остаться в Хабаровске и ждать мужа.
Могла оставить машину и вернуться самолётом.
А могла взять дочь, сесть за руль и поехать сама.
Через всю Россию.
Восемь тысяч четыреста километров.

Сейчас эта история уже закончилась.
Я знаю, что доехала.
Знаю дороги, по которым ехала. Города, в которых мы останавливались. Где было легко и где устала так, что хотелось просто добраться до гостиницы, закрыть дверь и больше никуда не ехать.
Но тогда я ничего этого не знала.
У меня не было опыта: «Я уже проезжала через всю страну одна с ребёнком. Я справлюсь».
Не было доказательств.
Не было прошлого, на которое можно опереться и сказать:
- Всё нормально. Я это умею.
Было решение.
Я еду.
Не все 8400 километров сразу.
Сегодняшний участок.
Доехать до следующей точки.
А завтра утром снова посмотреть на карту.
Сейчас я могу провести пальцем по ней и увидеть весь маршрут целиком.
Тогда моей жизнью была не линия от Хабаровска до Воронежской области.
Моей жизнью были следующие несколько сотен километров.

Я просыпалась, смотрела, куда еду сегодня, садилась за руль.
И ехала.

Мне не нужно было видеть конечную точку из Хабаровска.
Мне нужно было видеть дорогу перед машиной.

И только намного позже я поняла, что эта поездка показала мне гораздо больше, чем способность проехать через страну.

Потому что женщина, которая стояла в Хабаровске и решала, ехать ли одной с дочерью, знала о себе меньше, чем женщина, которая через 8400 километров припарковала машину у нового дома.

Между ними была дорога.
Не теория и не убеждение «я могу всё».
Не попытка убедить себя, что нужно быть смелее.
Опыт.
Я сделала то, что раньше не входило в мою привычную картину себя.
И после этого картина себя уже не могла остаться прежней.

Но самое интересное произошло ещё раньше.
В тот момент, когда исчез первоначальный план.
Сначала мне казалось, что проблема в том, что муж не может поехать.
Позже я увидела другое.
Исчезла не возможность.
Исчез один способ, которым эта возможность должна была осуществиться.
Это очень разные вещи.
Когда известный путь открыт, мы редко ищем другие.
Зачем?
Есть точка назначения.
Есть понятная дорога.
Есть сценарий.
Мы принимаем его за будущее и идём.
А потом что-то меняется.
Человек не может поехать.
Проект закрывается.
Работа заканчивается.
Отношения рушатся.
Договорённость отменяется.
Деньги не приходят в тот срок, который мы рассчитали.
То, на что мы опирались, перестаёт работать.
И первая мысль очень легко звучит:
«Всё. Не получилось».
Хотя не получилось только одно.
Не получилось так, как мы заранее придумали.
Это не одно и то же.
Жизнь не закрыла мне дорогу.
Она закрыла одну версию дороги.
Но пока я считала её единственной, исчезновение этой версии выглядело почти как исчезновение самого будущего.

Наверное, поэтому эта поездка и осталась для меня чем-то большим, чем путешествие через Россию.

На ней я впервые физически прожила то, что позднее начала замечать в других частях жизни.

Мы любим знать заранее.

Куда идём.

Как туда попадём.

Когда придём.

Что должно произойти по дороге.

Как будет выглядеть результат.

Получится ли.

Не ошиблись ли мы.

Стоит ли вообще начинать, если нет гарантии.

Нам хочется увидеть будущее до того, как мы согласимся в него идти.

И тогда мы строим его из того, что уже знаем: прошлого опыта, знакомых способов, чужих маршрутов, того, что однажды сработало.

Так спокойнее.

Но вместе с этим появляется граница.

Потому что всё, что мы способны просчитать из сегодняшней точки, уже находится внутри нашей сегодняшней картины мира.

Я могла представить поездку через Россию с мужем.

Этот вариант помещался в мою картину.

А себя одну за рулём с дочерью на 8400 километров до определённого момента нет.

Дорога существовала.

Машина могла по ней проехать.

Водительские права у меня были.

Просто эта версия будущего не входила в число тех, которые я считала реальными для себя.

Пока жизнь не убрала привычный вариант.

Тогда пришлось посмотреть шире.

И я поехала.

Я не знала всей дороги и не могла заранее прожить каждый день этого путешествия.

Но видела достаточно, чтобы сделать следующий шаг.

А следующий шаг показывал то, чего не было видно из предыдущей точки.

Наверное, отсюда и начинается эта книга.

Не с идеи, что нужно ставить огромные цели.

Не с призыва мыслить масштабнее.

И точно не с обещания, что человеку доступно всё, если он правильно настроится.

Мне интереснее другое.

Что мы вообще способны увидеть из той точки, в которой находимся сейчас?

Что считаем реальным?

Что автоматически исключаем?

Сколько вариантов не попадает в нашу картину будущего только потому, что мы ещё ни разу не жили таким человеком?

Я не знала всей дороги, когда выезжала из Хабаровска.

Но дорога от этого не переставала существовать.

Я просто ещё её не проехала.

И теперь мне интересно:

какого размера могла бы стать твоя жизнь, если бы ты перестал требовать от будущего заранее показать тебе весь маршрут?

Глава 1. Ты видишь не всё

«Я не вижу пути» и «пути нет» это два совершенно разных утверждения.

Первое говорит о пределах моего сегодняшнего взгляда.

Второе уже обо всей реальности.

Но мы очень легко ставим между ними знак равенства.

Я не понимаю, как это может произойти.

Я не вижу, откуда придут деньги.

Я не знаю, как выйти на другой уровень.

Я не представляю, каким образом можно изменить эту ситуацию.

И почти незаметно появляется вывод:

значит, это невозможно.

Хотя фактически мы знаем только одно:

я пока не вижу как.

И чем больше я наблюдаю за тем, как человек строит своё будущее, тем важнее для меня становится это маленькое «пока».

Потому что между «я не вижу» и «этого нет» находится огромная территория.

Территория того, чего я ещё не знаю.

Мы хотим понимать будущее заранее.

Получится ли проект.

Стоит ли менять работу.

Смогу ли я зарабатывать иначе.

Что будет после переезда.

Будут ли читать мою книгу.

Не ошибаюсь ли я.

Нам хочется получить достаточно информации сейчас, чтобы принять правильное решение о том, чего ещё не произошло.

Это естественно.

Неопределённость не особенно удобна.

Когда понятен маршрут, спокойнее.

Вот точка А.

Вот точка Б.

Между ними понятные логичные действия.

Делай и получишь результат.

Такая логика прекрасно работает там, где путь уже известен.

Если мне нужно оформить документ, я узнаю порядок действий.

Если еду в другой город, открываю навигатор.

Если чего-то не умею, могу найти человека, который умеет.

Мы постоянно пользуемся собственным и чужим опытом, чтобы не начинать каждый раз с нуля.

И это одна из важнейших функций опыта.

Проблема появляется, когда прошлое перестаёт быть информацией и становится границей будущего.

Когда «Я этого ещё не делал» превращается в «Я так не смогу».

Когда «Я не знаю такого способа» становится «Такого способа нет».

Когда «Я никогда столько не зарабатывал» звучит уже как «Это нереально».

Мы перестаём использовать опыт как информацию.

И начинаем использовать его как прогноз.

Мозгу нужен прошлый опыт.

Иначе каждое утро пришлось бы заново исследовать мир.

Проверить, обжигает ли кипяток.

Вспоминать, как открыть дверь.

Учиться пользоваться ложкой.

Накопленное знание экономит время и силы.

Мы узнаём знакомую ситуацию и быстрее принимаем решение.

Но у этого механизма есть ограничение.

Лучше всего он работает с тем, что уже было.

А будущее по определению ещё не было.

Поэтому, когда человек пытается представить то, чего в его жизни пока нет, ему всё равно приходится использовать уже имеющийся материал.

Собственный опыт.

Чужой опыт.

Знакомые способы.

Известные закономерности.

То, что когда-то получилось или не получилось.

Из этого складывается наиболее вероятная картина.

А потом очень легко забыть, что это всего лишь картина, и начать воспринимать её как саму реальность.

Мне нравится одна простая формулировка:

Прошное не знает будущего. Оно знает только себя.

Прошное наполнено доказательствами.

Я знаю, что умею водить машину, потому что уже водила.

Знаю, что способна написать книгу, потому что уже написала.

Знаю, что пережила определённые периоды своей жизни, потому что они позади.

С будущим иначе.

Там пока нет фактов.

Если я никогда чего-то не делала, моё прошлое не может предоставить мне воспоминание:

«Не переживай, ты уже это умеешь».

Такого воспоминания ещё нет.

Оно появится только после опыта.

И здесь возникает парадокс.

Факт появляется после действия.

Но решение действовать приходится принять раньше.

До моей поездки через Россию у меня не было доказательства, что я способна проехать 8400 километров одна с дочерью.

После поездки оно появилось.

Но сначала мне пришлось сделать то, относительно чего доказательства ещё не существовало.

До первой книги у меня не было прошлого, в котором я уже автор опубликованной книги.

До первого большого решения у человека нет воспоминания о том, что он уже его принял и всё закончилось хорошо.

Это звучит очевидно.

Но мы регулярно требуем от будущего именно этого:

сначала докажи мне, что всё получится, а потом я соглашусь идти.

Будущее не может выполнить такое условие.
Оно ещё не произошло.

Тут легко уйти в другую крайность.
Решить: тогда надо просто идти в неизвестность и ничего не бояться.
Нет.

Не каждый риск разумен.
Не каждое неизвестное направление стоит проверять собой.
Не всякий страх нужно преодолевать.

Когда я ехала через страну, мне нужна была исправная машина, деньги, связь, маршрут, места для ночёвки.

И способность признать усталость и остановиться.

Доверие себе не отменяет реальность.

Оно не означает:

«Я верю, поэтому со мной ничего не случится».

Мне гораздо интереснее другая граница:

где заканчивается реальная оценка условий и начинается требование полной гарантии?

Потому что эти вещи легко перепутать.

«Мне нужно больше информации» может быть здоровым решением.

А может означать:

«Я не начну, пока не буду знать всё».

«Я хочу подготовиться» звучит разумно.

Но подготовка способна растянуться на годы.

И под словами «я оцениваю риски» может скрываться желание добиться невозможного заранее устранив неопределённость.

Тогда вопрос уже не в количестве информации.

А в другом: могу ли я двигаться, если не знаю результата?

В дороге этот механизм был виден буквально.

Я не могла увидеть из Хабаровска всё, что произойдёт через несколько тысяч километров.

Но мне этого и не требовалось.

Каждый новый участок давал новую информацию.

Менялась точка, менялось и то, что я могла увидеть.

Мне становилось понятнее, сколько я могу проехать за день.

Какие остановки подходят.

Что стоит изменить.

Что оказалось проще, чем я ожидала.

Что нужно учесть дальше.

Это не было движением вслепую.

Наоборот.

Я постоянно смотрела на реальность.

Просто не требовала, чтобы вся реальность будущих десяти дней была доступна мне в первый день.

И здесь для меня находится одно из главных различий.

Мы думаем, что сначала должны увидеть путь, а потом начать движение.

Но часть пути становится видимой только после движения.

Потому что действие меняет не только внешние обстоятельства.

Меняется количество информации, которой я располагаю.

Появляется опыт.

Возникают другие вопросы.

И становится видно то, что из предыдущей точки я вообще не рассматривала.

Следующий шаг меняет не только расстояние до цели.

Он меняет точку, из которой я вижу будущее.

Из новой точки я могу заметить вариант, которого раньше не учитывала.

Понять, что прежний план требует изменений.

Увидеть человека, с которым раньше не пересекалась.

Получить результат, который создаст новый выбор.

И даже обнаружить, что первоначальная цель мне больше не нужна.

Не потому, что я сдалась.

Просто теперь я вижу больше, чем видела из точки старта.

Вот почему слово «невозможно» требует точности.

Невозможно почему?

Нарушает законы физики?

Запрещено законом?

Для этого сейчас действительно нет ресурсов?

Условия не позволяют?

Или я просто не знаю способа?

Это не игра со словами.

Во всех этих случаях нужны разные решения.

Что-то объективно нельзя сделать это граница.

Сейчас не хватает денег условие.

Не хватает навыка, его можно назвать и понять, что с ним делать.

Я не знаю пути это отсутствие информации.

Но отсутствие информации не равно отсутствию пути.

Отсутствие доказательств не является доказательством отсутствия возможности.

При этом оно не доказывает и обратное.

Я не хочу заменять одну крайность другой.

Не: «Я не вижу, значит, невозможно».

Но и не: «Я не вижу, значит, там обязательно скрывается прекрасный вариант».

Я не знаю.

И вот это «не знаю» гораздо честнее обеих крайностей.

Раньше уверенность для меня была связана с ответом:

«Я знаю, что получится».

Сейчас мне ближе другое:

«Я не знаю, что получится. Но я могу увидеть, что доступно мне сейчас, и принять следующее решение».

Это менее эффектно.

Зато гораздо устойчивее.

Мне больше не нужно заставлять себя верить в определённый исход.

Не нужно обещать себе, что всё закончится именно так, как я хочу.

И создавать иллюзию контроля над тем, чего ещё нет, тоже не нужно.

Я могу смотреть на то, что есть.

Собирать информацию.

Учитывать риски.

Принимать решение.

Делать следующий шаг.
А потом снова смотреть на реальность.

И здесь для меня начинает появляться первый настоящий смысл слова «масштаб».
Не размер дохода.
Не количество людей.
Не величина цели.

А размер той реальности, которую человек способен увидеть и всерьёз рассмотреть.
Сегодня я вижу пять вариантов.

После нового опыта могу увидеть шестой.

Какой-то путь сейчас вообще отсутствует в моей картине, а через месяц станет очевидным.

Я могу быть уверена, что знаю, как должна сложиться ситуация, а одно событие изменит сам вопрос.

Мы не видим реальность целиком.

Мы видим её из точки, в которой находимся.

И здесь происходит опасная подмена:

предел собственного обзора мы принимаем за предел мира.

Я не утверждаю, что вокруг каждого человека существует бесконечное количество скрытых возможностей.

Я этого не знаю.

Не утверждаю, что любое желание достижимо.

И не предлагаю игнорировать ограничения.

Я говорю только о том, что можно наблюдать:

новая точка способна показать то, что из предыдущей точки было не видно.

А значит, сегодняшнее:

«я не представляю как»

ещё слишком мало, чтобы делать окончательный вывод обо всём будущем.

Вспомни сейчас что-то, чего ты действительно хочешь.

Не обязательно великое.

Это может быть работа, отношения, деньги, переезд, проект, книга.

Или просто другой способ жить.

Что-то, возле чего ты уже говорил себе:

«Я не понимаю, как это может произойти».

Остановись здесь.

Не заставляй себя искать позитив и не убеждай себя, что всё обязательно получится.

Десять новых вариантов тоже срочно придумывать не нужно.

Просто не дописывай за реальность вторую фразу.

Не превращай: «Я пока не вижу как» в: «Значит, этого не существует».

Оставь между ними пространство.

Потому что именно там находится всё то, чего из сегодняшней точки ты ещё не способен увидеть.

Глава 2. Ты строишь будущее из прошлого

Есть странная вещь, которую я долго не замечала.
Когда я думала о будущем, мне казалось, что я смотрю вперёд.
А на деле очень часто смотрела назад.
Я представляла, чего хочу через год.
Как хочу жить.
Сколько зарабатывать.
Где находиться.
Чем заниматься.

Каких результатов достичь.
Картинка была впереди.
Но материал для неё я брала из того, что уже знала.
Из собственной жизни.
Из чужих жизней.
Из социальных сетей, фильмов, книг.
Из историй людей, которые уже получили то, чего хотела я.
Я могла представить будущее, которого у меня ещё никогда не было.
Но почти каждая деталь этого будущего уже где-то существовала.
И однажды я спросила себя:

а насколько далеко я вообще способна представить жизнь, которой ещё никогда не видела?

Возьмём деньги.
Человек зарабатывает сто тысяч и хочет триста.
Потом миллион.
Меняется квартира.
Машина.
Количество путешествий.
Появляется запас.
Можно покупать больше, выбирать свободнее, меньше считать.
Цифры меняются.
Доступного становится больше.
А сама конструкция жизни может остаться знакомой.
Мы берём сегодняшнюю жизнь и увеличиваем её.
Как фотографию.
Растягиваем, добавляем детали, улучшаем.
И называем это будущим.
То же происходит с работой, бизнесом, отношениями, местом, где мы хотим жить.
Мы перебираем известные профессии.
Знакомые модели бизнеса.
Города, о которых уже слышали.
Типы отношений, которые наблюдали.

Даже человек, которого представляем рядом, собирается из знакомых деталей: внешности, характера, образа жизни, отношения к деньгам, семье, к нам.

Мы называем это воображением.
Но многое из того, что мы воображаем, собрано из уже известного.
Будущее не возникает из пустоты.
Нам нужен материал.

И берём мы его из прошлого.

В первой главе я писала:

прошлое не знает будущего. Оно знает только себя.

Но здесь появляется следующий вопрос.

Если именно из прошлого я беру материал, когда пытаюсь представить будущее, то насколько новое будущее я вообще способна увидеть?

Не создать.

Пока только увидеть.

Представить.

Допустить.

Потому что есть большая разница между тем, что существует в мире, и тем, что существует среди моих вариантов.

Когда-то я не думала, что буду писать книги.

Книги существовали.

Писатели существовали.

Издательства существовали.

Но между словом «писатель» и словом «я» не было связи.

Это были две разные части реальности.

Где-то есть люди, которые пишут книги.

А здесь есть я.

Я могла читать их книги, покупать, обсуждать.

Но не рассматривала их жизнь как один из собственных вариантов.

И для меня это сейчас очень важная разница.

Знать, что что-то существует, ещё не значит считать это возможным для себя.

Можно каждый день видеть людей, которые живут совершенно иначе, и всё равно не включать их способ жизни в собственное будущее.

Потому что между: **«так бывает»** и **«так может быть у меня»** тоже есть расстояние.

Мне нравится представлять это как библиотеку.

У каждого человека постепенно собирается собственная библиотека возможного.

В неё попадает не только то, что он сам прожил.

Туда попадает всё, что он видел: семья, люди рядом, книги, фильмы, истории успеха и провалов, социальные сети.

Работа родителей.

Отношения взрослых.

Представления среды о деньгах, семье, успехе.

О том, что считается нормальной жизнью.

О том, что «такие, как мы», делают и чего не делают.

Всё это становится материалом.

И когда мы думаем о будущем, мы словно заходим в эту библиотеку.

Берём знакомые элементы.

Комбинируем их.

Что-то увеличиваем.

Что-то меняем местами.

И получаем мечту.

Дом, похожий на те, что уже видели.

Доход, о котором уже слышали.

Профессию, о существовании которой знаем.

Жизнь, чей образ у нас уже есть.

Даже очень смелое будущее может оказаться новой комбинацией старых деталей.

И здесь возникает вопрос:

а насколько полна моя библиотека?

Представим человека, выросшего в семье, где все работали по найму.

В его картине мира работа выглядит понятно:

устроиться;

получать зарплату;

расти в должности;

сменить работодателя;

получить образование;

найти место, где платят больше.

Внутри этой конструкции действительно много вариантов.

Но способ получать деньги за её пределами может долго вообще не рассматриваться.

Не отвергаться.

Именно **не рассматриваться**.

Это важнее.

Мы привыкли думать, что ограничения звучат так:

«Мне нельзя».

«Я не могу».

«Это не для меня».

Но самые сильные границы могут вообще не ощущаться границами.

За ними просто ничего нет.

Человек не говорит:

«Мне запрещено выбрать другой вариант».

Он спрашивает:

«А какой ещё?»

И этот вопрос для меня куда интереснее любого внутреннего запрета.

Потому что запрет уже виден.

Его можно исследовать.

Спросить, откуда он появился.

Проверить.

А что делать с вариантом, которого ты вообще не способен назвать?

Здесь я начала иначе смотреть на масштаб.

Раньше маленькое мышление для меня могло выглядеть так:

- Я хочу сто тысяч.

А масштабное:

- Я хочу миллион.

Потом десять миллионов.

Потом ещё больше.

Но если все эти суммы находятся на одной линии, действительно ли я расширила картину мира?

Или просто передвинула цифру?

Сто тысяч.

Миллион.

Десять миллионов.

Сто миллионов.

Размер меняется.

Логика остаётся.

То же самое можно сделать с аудиторией, бизнесом, домом, количеством проектов.

Мы умеем очень хорошо увеличивать известное.

И это тоже масштаб.
Количественный.
Я не хочу его обесценивать.
Большая компания действительно больше маленькой.
Миллион действительно больше ста тысяч.
Миллион читателей больше ста.
Но мне становится интересен другой масштаб.
Не: сколько ещё я могу добавить к знакомой жизни?

А: что вообще отсутствует в моей картине жизни только потому, что я ещё этого не знаю?

На этот вопрос невозможно быстро ответить.
В этом и смысл.
Если я могу немедленно перечислить всё, чего «не вижу», значит, я уже это вижу.
Настоящая слепая зона не предъявляет себя как слепая зона.
Она просто отсутствует.
Тут легко сделать вывод, что раз будущее нельзя представить целиком, то планы только мешают.

Нет.
Мне нужны планы.
Если я хочу издать книгу, её надо написать.
Если хочу переехать, придётся решать вопросы с жильём, деньгами, вещами, школой ребёнка.

Если хочу создать проект придётся действовать.
Будущее требует решений в настоящем.
Проблема не в планах и не в конкретных целях.
Она начинается там, где я забываю:

мой план это версия.

Не будущее.
Версия будущего, которую я смогла построить из информации, доступной мне сегодня.
Она может оказаться точной.
Может реализоваться почти полностью.
А может измениться или рухнуть.
Но тогда рухнет не будущее.
Рухнет моя сегодняшняя версия будущего.
После поездки через Россию эту разницу мне особенно трудно не замечать.
У меня был сценарий: мы едем с мужем.
Он исчез.

А возможность ехать нет.
И тот же механизм работает далеко не только с дорогами.
Мы очень часто защищаем не само желание.
Мы защищаем сценарий его осуществления.
Я хочу жить у моря.
Это желание.

Муж заканчивает контракт, и мы переезжаем.
Это сценарий.

Я хочу, чтобы мои книги читали миллионы людей.
Это направление.

Для этого мне обязательно нужна огромная аудитория в социальных сетях.
Сценарий.

Я хочу финансовой свободы.

Желание.

А дальше могу решить, что мой бизнес обязательно должен каждый месяц приносить определённую сумму.

Вот уже сценарий.

Я хочу заниматься любимым делом.

Желание.

Для этого мне сначала нужно уволиться.

Сценарий.

Сценарии нужны.

Без них желание легко остаётся красивой абстракцией.

Но сценарий становится клеткой в тот момент, когда перестаёт быть одним из способов и превращается в условие:

только так.

Пока я вижу «это один из путей» у меня есть маршрут.

Когда появляется «иначе невозможно» маршрут становится границей.

И тогда будущее сужается до размеров того, что я уже способна представить сегодня.

Я много лет хочу жить у моря.

И это желание никуда не делось.

Я действительно хочу просыпаться и знать, что море рядом.

Но теперь я вижу разницу между:

я знаю, чего хочу

и

я знаю, как именно это обязано произойти.

Раньше эти вещи для меня почти сливались.

Есть цель, значит, должен быть маршрут.

Если маршрут найден, нужно идти по нему.

Если он рушится, кажется, что отдаляется и сама цель.

Сейчас я хочу оставить между желанием и способом пространство.

Не мистическое.

И не для того, чтобы ничего не делать и ждать.

Я буду смотреть варианты.

Считать деньги.

Обсуждать решения с семьёй.

Изучать места.

Принимать конкретные решения.

Но больше не хочу назначать сегодняшнюю версию маршрута единственным будущим.

Потому что сегодня у меня есть только сегодняшняя библиотека возможного.

Завтра в неё может попасть то, чего там раньше не было.

Новый опыт.

Человек.

Способ.

Или я сама из другой точки замечу решение, которого сегодня не вижу.

Наверное, поэтому мне всё меньше нравится требование подробно представить жизнь своей мечты до последней детали.

Я люблю мечтать.

Но мне интересен другой вопрос:

не перепутала ли я подробность картины с шириной возможностей?

Можно очень подробно представить одну дверь.

Её цвет.

Ручку.

Материал.

Комнату за ней.

Рассчитать, сколько шагов до неё.

И всё это время не замечать, что рядом есть ещё пять.

Не потому, что ты сознательно выбрал первую.

Выбирать нормально.

Остальные просто вообще не вошли в твою картину.

Вот это для меня и становится одной из самых интересных границ масштаба.

Не только то, насколько большую цель человек способен поставить.

А то, сколько будущего он способен оставить неизвестным, не превращая неизвестность в невозможность.

Мы привыкли расширять мечты.

Я хочу попробовать другое.

Расширить пространство вокруг них.

Чтобы желание оставалось направлением.

План версией.

Сценарий одним из способов.

А будущее не превращалось в копию того, что я уже умею представить.

Потому что если вся моя будущая жизнь целиком помещается в сегодняшнюю картину мира, у меня остаётся один вопрос:

а где тогда в ней место для того, чего я пока ещё не знаю?

Глава 3. Ты не выбираешь то, чего нет среди твоих вариантов

Есть одна вещь, которая долго казалась мне очевидной: человек выбирает то, что хочет.

Есть несколько вариантов.

Он смотрит на них.

Сравнивает.

Думает.

И выбирает.

Но чем больше я наблюдаю за собственными решениями, тем сильнее меня интересует вопрос, который возникает ещё до выбора.

А откуда вообще взялись варианты, между которыми я выбираю?

Потому что выбрать можно только из того, что уже попало в поле выбора.

Всё, что туда не попало, не проигрывает конкуренцию.

Оно вообще не участвует.

В предыдущей главе я назвала это библиотекой возможного.

Мы не думаем обо всём существующем мире одновременно.

Это невозможно.

Когда нужно принять решение, перед нами появляется ограниченный набор того, что кажется реальным, допустимым, подходящим именно для нас.

И мы выбираем внутри него.

Но до этого уже произошло другое.

Что-то вообще стало вариантом.

А что-то нет.

Эта стадия почти незаметна.

И поэтому она интересует меня сильнее самого выбора.

Когда я решала, как ехать из Хабаровска, сначала в моей голове существовал один основной сценарий:

мы едем с мужем.

Я не перебирала десятки способов пересечь Россию.

У меня уже был ответ.

Мы едем вместе.

Он настолько прочно занял место будущего, что остальные варианты почти не существовали как реальные.

Только когда этот сценарий исчез, поле выбора пришлось собирать заново.

И тогда появился вариант: я могу поехать сама.

Физически он существовал и за день до этого.

Дороги были.

Машина была.

У меня был водительский стаж.

Я могла сесть за руль.

Но всё это ещё не делало решение частью моего будущего.

Для того чтобы выбрать вариант, недостаточно его физического существования.

Человек должен сначала увидеть его как вариант для себя.

Вот это «**для себя**» меня особенно интересует.

Можно прекрасно знать, что другие люди делают что-то, и всё равно не рассматривать это применительно к собственной жизни.

Кто-то пишет книги.

Да.

Но я не писатель.

Кто-то начинает новое дело после сорока.

Да.

Но у него другая ситуация.

Кто-то меняет профессию.

Да.

Но мне уже поздно.

Кто-то переезжает.

Да.

Но это не про меня.

Чужой вариант может существовать прямо перед глазами и всё равно не попасть в собственное поле выбора.

Он остаётся историей про другого человека.

Не про меня.

Почему один вариант ощущается реальным, а другой нет?

Причин много.

Опыт.

Среда.

Деньги.

Возраст.

Обязательства.

Знания.

Страх.

Представление о собственных способностях.

То, что в семье считалось нормальным.

То, за что человека поддерживали.

То, за что осуждали.

И очень простая внутренняя проверка:

«Люди вроде меня так делают?»

Эта мысль редко звучит вслух.

Но её слышно в языке.

«Это для молодых».

«Так могут люди без детей».

«У него связи».

«Ей повезло».

«Она всегда была уверенной».

«У них другая семья».

Все эти различия могут быть реальными.

Люди действительно находятся в разных условиях.

Не любое чужое решение можно перенести в свою жизнь.

Но здесь легко сделать ещё один вывод:

если чужой путь не подходит мне целиком, значит, в нём для меня вообще нет никакого варианта.

Я не хочу превращать эту мысль в идею:

«У тебя всегда есть выбор».

Это слишком грубо.

Бывают обстоятельства, где реальных вариантов действительно мало.

Но бывает и другое.

Выбор существует.

Просто цена одного из вариантов настолько высока, что человек перестаёт воспринимать его как вариант.

Например:

«Я не могла уйти с работы».

А если посмотреть точнее, может оказаться:

уйти было физически можно.

Но пришлось бы жить на меньшие деньги.

Искать новую работу.

Пережить период неопределённости.

Менять привычный уклад.

Столкнуться с недовольством семьи.

Тогда фраза меняется:

«Я не была готова платить цену этого варианта».

Это совсем другая реальность.

Не обвинение.

Не «сама виновата».

Просто точность.

Есть разница между:

«У меня нет выбора».

«Я не вижу другого выбора».

«Другой вариант для меня слишком дорог».

«Я не готова выбрать его сейчас».

«Я не знаю, какой ещё вариант существует».

Это разные ситуации.

Но мы очень легко называем их одним словом:

«никак».

Особенно хорошо этот механизм видно в деньгах.

Человек говорит:

- Мне нужно больше работать.

Почему?

- Потому что мне нужно больше денег.

Связь кажется очевидной.

Больше денег = больше работы.

И тогда поле выбора выглядит так:

взять больше клиентов;

найти подработку;

работать дольше;

увеличить нагрузку.

Варианты есть.

Но все они построены на одной исходной конструкции:

деньги увеличиваются через увеличение труда.

Пока эта связь не замечена, другие варианты даже не обязаны появиться.

Повысить стоимость.

Изменить способ продажи.

Отказаться от работы, которая занимает много времени и мало приносит.

Перестроить модель продукта.

Получать часть дохода другим способом.

Ни одно из этих решений не гарантирует результата.
Но появляется другое поле.
И это уже важно.
Потому что новый вариант сначала не меняет жизнь.
Он меняет то, о чём вообще можно подумать.
Я замечала похожее и в своей работе.
Если проект не давал ожидаемого результата, мой ум очень быстро начинал искать новый проект.
Новую тему.
Новый продукт.
Новый канал.
Новую схему.
Казалось, что вариантов много.
Но все они могли находиться внутри одной логики: результата нет - значит, нужно изменить то, что я делаю.
А что, если проблема не в самом проекте?
Что, если ему нужно больше времени?
Другая упаковка?
Другой способ говорить о нём?
Или вообще ничего не менять несколько месяцев и дать уже сделанному вырасти?
Для человека, привыкшего отвечать на отсутствие результата новым действием, вариант **не создавать новое** может почти не существовать.
Не потому, что он запрещён.
Он просто не выглядит решением.
Вот здесь для меня появляется ещё один слой масштаба.
Количественное расширение легко заметить.
Было два варианта - стало десять.
Было сто клиентов - стала тысяча.
Был один проект - стало пять.
Но существует другое расширение.
Когда среди десяти привычных решений появляется одиннадцатое, построенное на другой логике.
Оно может быть не крупнее.
Не дороже.
Не эффективнее.
Но именно оно меняет поле.
Вчера ты выбирал между способами работать больше.
Сегодня впервые увидел возможность перестроить сам способ зарабатывать.
Вчера выбирал, какую профессию освоить.
Сегодня задумался, нужен ли тебе вообще тот тип жизни, ради которого ты её выбираешь.
Вчера решал, как быстрее прийти к точке Б.
Сегодня спросил:
а почему я вообще решил, что мне туда?
Масштаб здесь появляется не в размере ответа.
Он появляется в новом вопросе.
Потому что новый вопрос способен открыть варианты, которых внутри старого вообще не было.
Я всё чаще ловлю себя именно на этом.

Когда кажется, что я выбираю между двумя или тремя решениями, я стараюсь не спрашивать сразу:

какое правильное?

Сначала мне интереснее:

почему передо мной именно эти варианты?

Что между ними общего?

На каком предположении они построены?

Что я уже признала неизменным ещё до того, как начала выбирать?

Например:

Как мне больше зарабатывать на том, что я сейчас делаю?

Сам вопрос уже содержит рамку.

Он предполагает, что сохраняется то, что я делаю сейчас.

Меняться должен доход.

Но можно спросить иначе:

Почему деньги в моей жизни сейчас приходят именно этим способом?

И поле сразу становится другим.

Один вопрос способен содержать столько заранее принятых решений, что ответ на него просто переставляет мебель внутри уже построенной комнаты.

Человек ищет новое.

Но новое обязано поместиться в старый вопрос.

Поэтому некоторые проблемы сохраняются годами, несмотря на огромное количество размышлений.

Человек думает.

Анализирует.

Читает.

Пробует.

Но каждый новый ответ находится внутри одного и того же вопроса.

Как заставить себя больше работать?

Вместо:

почему моя жизнь вообще требует от меня такого количества работы?

Как быстрее прийти к точке Б?

Вместо:

почему я решил, что мне обязательно туда?

Как правильно выбрать будущее?

Вместо:

почему я требую от себя выбрать то, чего ещё не могу знать?

Новый вопрос не гарантирует нового результата.

Но он способен разрушить границы старого поля.

А значит, дать шанс появиться варианту, которого раньше там не было.

Здесь тоже легко уйти в другую крайность.

Бесконечно спрашивать:

а вдруг есть ещё один вариант?

А ещё?

А ещё?

И никогда ничего не выбрать.

Но расширение поля не означает отказ от решения.

В какой-то момент выбор всё равно приходится делать.

Когда я решила ехать через Россию, я не продолжала каждый день искать ещё двадцать способов добраться до конечной точки.

Я выбрала.

Села в машину.

Поехала.

Свобода не в том, чтобы держать открытыми все двери навсегда.

Свобода в том, чтобы помнить:

двери, которые я вижу сейчас, не обязательно все двери, существующие в этой ситуации.

А потом принять решение на основании того, что доступно сейчас.

Мне нравится разница между двумя фразами:

«Я выбрала этот путь».

и

«Это единственный путь».

Первая оставляет авторство.

Вторая превращает собственное решение в закон мира.

Когда я говорю:

«Я выбираю сейчас так»,

я могу отвечать за решение.

Учитывать последствия.

Менять его, если меняются условия.

Когда говорю:

«Иначе нельзя»,

разговор заканчивается.

Даже если это «нельзя» никто никогда не проверял.

Человек выбирает то, что хочет?

Не всегда.

Сначала он выбирает из того, что способен увидеть.

Из того, что есть в его библиотеке возможного.

Из того, что подходит его сегодняшнему представлению о себе.

Из того, что кажется реальным.

Допустимым.

Доступным.

И только потом внутри этого поля появляется выбор.

Поэтому расширять масштаб жизни это не только принимать более смелые решения.

Смелость понадобится позже.

Сначала стоит посмотреть на само поле.

Из чего я сейчас вообще выбираю?

Что я уже исключила до начала размышления?

Какие условия признала обязательными?

Какой вопрос задала так, что часть ответов в него уже не помещается?

И главное:

что в моей жизни сейчас не является запрещённым или невозможным, а просто ещё не стало вариантом?

Глава 4. Новое не обязано казаться правильным

Есть ещё одна ловушка.

Допустим, новый вариант наконец появился.

Ты его увидел.

Он уже существует не где-то в чужой жизни, а внутри твоего собственного поля выбора.

Казалось бы, дальше всё просто.

Оценить.

Решить.

Выбрать.

Но именно здесь может произойти странное.

Старый вариант тебе уже не подходит.

Новый выглядит разумно.

Ты понимаешь, почему хочешь его выбрать.

И всё равно внутри возникает: что-то не то.

Тревожно.

Непривычно.

Хочется ещё подумать.

Подождать.

Получить подтверждение.

Вернуться к знакомому.

И человек делает вывод:

значит, это неправильный выбор.

Но откуда мы вообще решили, что правильное должно ощущаться правильным сразу?

Я много лет доверяла внутреннему ощущению гораздо больше, чем понимала.

Если решение приносило спокойствие, значит, хорошее.

Если рядом с ним появлялась тревога, нужно ещё посмотреть.

Если хотелось отступить, значит, не время.

На первый взгляд логика кажется разумной.

Мы действительно чувствуем многое раньше, чем успеваем объяснить словами.

Усталость.

Напряжение.

Перегрузку.

Опасность.

Но меня интересует другое:

что именно я сейчас распознаю как опасность?

Потому что опасное и незнакомое не одно и то же.

Хотя ощущаться они могут очень похоже.

Представим человека, который двадцать лет работает в найме.

Он может ненавидеть свою работу.

Жаловаться на начальника.

Уставать.

Каждое воскресенье чувствовать тяжесть при мысли о понедельник.

И всё равно эта жизнь очень знакома.

Он знает, когда приходит зарплата.

Что нужно делать утром.

Как проходит рабочий день.

Как разговаривать с руководителем.

Даже то, что раздражает, предсказуемо.
Потом появляется другой вариант.
Своя работа.
Новая профессия.
Собственный проект.
И человек может хотеть этого годами.
Но как только вариант становится реальным, возникают вопросы:
А сколько я заработаю?
А если клиентов не будет?
А если я ошибусь?
Что делать через три месяца?
А если захочу обратно?
Старая жизнь могла быть плохой.
Но она была известной.
Новая может быть желанной.
Но у неё ещё нет собственной истории.
И в этот момент легко перепутать:

«мне тревожно, потому что здесь реальная опасность»

и

«мне тревожно, потому что я пока не знаю, как жить внутри этой реальности».

Вот это различие для меня очень важно.

Можно принять решение раньше, чем оно станет привычным.

Ты уже понимаешь:

я больше так не хочу.

Уже видишь другой вариант.

Уже сделал шаг.

Но внутри всё ещё продолжает работать старая карта.

Не потому, что решение ошибочное.

А потому, что новая жизнь пока незнакома.

У неё нет повторений.

Нет накопленного опыта.

Нет внутреннего ощущения:

«я уже так живу».

А у старой жизни таких подтверждений сотни.

Даже если большая их часть говорит только о том, что тебе там плохо.

В этом и есть парадокс знакомого.

Мы можем долго оставаться в том, что причиняет боль, потому что уже умеем там существовать.

Человек может искренне хотеть перемен.

Но старый способ жизни даёт хотя бы одно преимущество:

он понятен.

Я знаю свою роль.

Знаю, чего от меня ждут.

Знаю, как здесь зарабатывать.

Знаю, как решать эти проблемы.

Знаю, что произойдёт, если промолчу.

Знаю, что будет, если соглашусь.

Может быть тяжело.

Но знакомо.

А новая жизнь ставит другой вопрос:
кем я буду там?
И ответа пока нет.
Это хорошо видно на очень простом примере.
Человек впервые называет цену за свою работу в два раза выше.
Он понимает, почему делает это.
Знает рынок.
Видит качество своей работы.
Посчитал экономику.
И всё равно после отправленного сообщения чувствует:
«Боже. Что я сейчас сделал?»
Хочется сразу написать следом:
«Но мы можем обсудить».
Или дать скидку.
Что произошло?
Цена стала неправильной?
Не обязательно.
Произошло действие, которого раньше не было в привычной модели.
Старая сумма знакома.
Он знает, как люди на неё реагируют.
Новая пока ещё не имеет истории.
И прежде чем стать нормой, она легко ощущается как нарушение нормы.
Новая норма сначала ощущается как ненормальность.
Потому что нормой она становится только после повторения.
То же происходит с границами.
Человек привык соглашаться.
Отвечать сразу.
Помогать.
Брать лишнее.
Объяснять.
Оправдываться.
А потом однажды говорит:
нет.
И вместо долгожданной свободы получает чувство вины.
Очень легко решить: я поступил плохо.
Но чувство вины ещё не доказывает неправильность решения.
Оно может показывать только одно:
сам отказ пока непривычен.
Если много лет твоё «хорошо» означало «быть удобным», первое неудобное решение
вряд ли сразу будет ощущаться естественно.
Старая конструкция потребует привычного:
вернись.
И тогда приходится различать: я действительно нарушил что-то важное?
Или только нарушил привычное представление о том, каким должен быть я?
Вот здесь совет **«просто доверься себе»** перестаёт быть таким очевидным.
Какой именно реакции внутри себя доверять?
Той, которая хочет нового?
Той, которая боится?
Той, которая оценивает реальные риски?

В одном человеке одновременно могут существовать несколько честных реакций.

Одна говорит: я туда хочу.

Другая: мне страшно.

И обе могут быть правдивыми.

Страх не обязательно разоблачает желание как ошибочное.

Желание не обязательно доказывает безопасность пути.

Они сообщают разную информацию.

Поэтому мне важно не превращать каждое внутреннее ощущение в окончательный вывод о реальности.

Именно здесь я бы заменила затёртую фразу:

«выйти из зоны комфорта».

Знакомое вообще может быть ни капли не комфортным.

Оно бывает тяжёлым.

Истошающим.

Тесным.

Но предсказуемым.

Поэтому точнее для меня другое:

выход из зоны предсказуемости.

Человек перестаёт заранее знать, как всё будет.

И для этого необязательно увольняться, переезжать или начинать новую жизнь.

Можно просто впервые ответить иначе.

Назвать другую цену.

Отказаться.

Не оправдываться.

Не спасать.

Не закрыть проект через месяц.

Не вернуться туда, откуда уже решил уйти.

Внешне действие может быть маленьким.

Но оно нарушает знакомый сценарий.

А значит, результат уже нельзя предсказать так же легко, как раньше.

Вот что я раньше недооценивала.

Мало увидеть новый вариант.

Мало даже выбрать его.

Нужно выдержать период, в котором он ещё не ощущается своим.

Я долго думала: если решение действительно моё, внутри должна появиться уверенность.

Но уверенность далеко не всегда приходит до действия.

Она может появиться позже.

После того как новый способ несколько раз встретился с реальностью и выдержал эту встречу.

Ты назвал новую цену и мир не рухнул.

Сказал «нет» и пережил чужое недовольство.

Сделал по-своему и справился с последствиями.

Поехал один и доехал.

Написал книгу и она вышла.

Тогда у нового появляется история.

То, чего раньше не было в твоём прошлом, становится частью прошлого.

И теперь внутри появляется факт:

я уже так делал.

Поэтому я больше не хочу делить решения на: страшно, значит, не моё

и легко, значит, моё.

Знакомое может ощущаться спокойно только потому, что знакомо.

Новое может тревожить только потому, что новое.

Реальная опасность тоже способна пугать.

Желанное одновременно звать и пугать.

Ни одно ощущение само по себе не даёт полного ответа.

Поэтому мне важнее спросить: что именно сейчас вызывает тревогу?

Реальный риск?

Цена решения?

Недостаток информации?

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.