

АЛЕКСАНДР ГРИШИН

# ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДЛЯ ТЕБЯ

ПОДАРКИ ДОЧЕРИ ОТ ОТЦА



Александр Гришин

**День рождения для тебя.  
Подарки дочери от отца.**

«Автор»

2026

**Гришин А.**

День рождения для тебя. Подарки дочери от отца. / А. Гришин — «Автор», 2026

Письмо отца дочери, которое читает не она, а ты. Автор — не наставник, а человек в середине собственной перестройки: с лишним весом, недосыпом, замороженным бизнесом и снятой спортивной дистанцией — честно рассказывает, что понял о себе, о доме и о цене перемен. Девятнадцать глав, девятнадцать уроков, девятнадцать подарков — практик на 10–30 минут вместо готовых советов. Книга для тех, кому отец не успел сказать того, что было нужно услышать.

© Гришин А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Пролог                                  | 5  |
| Глава 1. Уроки, которые дарит нам жизнь | 9  |
| Глава 2. Мой мир меня любит             | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента.       | 20 |

# **Александр Гришин**

## **День рождения для тебя.**

## **Подарки дочери от отца.**

### **Пролог**

Двадцать третьего июня две тысячи двадцать шестого года, около одиннадцати вечера, я остался с дочерью один.

Точнее, не совсем один. Мы были в палате роддома, где всегда есть кто-то ещё: за стеной коротко пищит прибор, в коридоре скрипят колёса тележки, где-то негромко переговариваются люди. Но в ту минуту всё это осталось далеко. В прозрачной кровати рядом со мной лежала София — человек весом чуть больше трёх килограммов, которого я увидел меньше часа назад.

Ульяну увезли после операции. Мне сказали, что скоро её привезут обратно, и я кивнул так, будто всё понял. На самом деле я не понимал почти ничего.

Я не знал, как правильно стоять рядом с ребёнком, которому несколько десятков минут от роду. Не знал, что можно говорить и нужно ли говорить вообще. Казалось, должна появиться инструкция — краткая, ясная, желательно в двух экземплярах. В ней было бы написано, как держать, когда волноваться, как не испортить ничего важного в первый же день.

Инструкции не принесли. Тогда я начал разговаривать. Сначала говорил осторожно, почти шёпотом. Сказал, что её зовут София. Что сейчас лето, и в Москве тепло. Что вечером за окном ещё долго не темнеет, а потом всё равно наступает ночь — но утром снова становится светло.

Сказал, что её мама очень красивая и очень сильная. Что мама скоро вернётся. Что дома Софию уже ждут бабушка Марина, дядя и много людей, которые пока не знают, как именно она будет смеяться, сердиться, выбирать, дружить и спорить, но уже любят её.

Потом я стал говорить всё подряд. Рассказал про дом, в который мы поедем. Про то, что у неё будет своя кровать, хотя первое время, скорее всего, никто из нас не будет понимать, где ему спать. Про то, что я покажу ей снег, когда придёт зима. Что летом можно долго гулять, а зимой особенно хорошо возвращаться туда, где тепло. Что у неё обязательно будут свои любимые книги, свои друзья, свои тайны и слова, которые она будет произносить смешно, а потом вырастет и будет произносить правильно.

Я говорил и вдруг поймал себя на том, что не хочу останавливаться. Не потому, что нужно было рассказать ей что-то очень важное. В ту ночь я не собирался объяснять, как устроена жизнь. Я и сам не очень хорошо это знаю. Мне просто хотелось, чтобы первый человек, которого она услышит, говорил спокойно.

Чтобы в этом голосе было: тебя ждали. Тебе рады. Ты уже дома, даже если пока мы все ещё в больничной палате. Так прошло около трёх часов.

Домой я уехал в начале третьего ночи. Я был уставшим, немного ошеломлённым и совершенно счастливым. Потом мне сказали, что я был первым человеком, который разговаривал с Софией.

Наверное, поэтому эта книга и появилась. Это продолжение того разговора. Я просто не смог остановиться на трёх часах. Разговор, который можно продолжить

Я пишу эту книгу прежде всего для Софии. Когда она её прочтёт, ей будет столько лет, сколько должно пройти, чтобы у человека появились свои вопросы, собственные решения, маленькие победы, сложные дни и вещи, которые не хочется обсуждать с родителями. Может быть, у неё будет совсем другая жизнь, чем я сейчас представляю. И это правильно.

Я не хочу писать ей маршрут. У каждого человека должен быть свой. Даже если дорога иногда оказывается совсем не похожей на ту, которую для него воображали близкие. Но мне хочется оставить ей несколько историй. Не готовые ответы, а то, что я видел, делал, не понимал, передумывал и однажды понял чуть лучше. Хочется, чтобы в нужный момент она могла открыть книгу и услышать не голос человека, который знает, как надо жить, а голос отца, который сел рядом и начал разговор.

У этой книги есть и другой читатель. Если сейчас её держишь ты — взрослая женщина со своей жизнью, — значит, ты открыла письмо, которое было написано не тебе лично, но может оказаться тебе знакомым.

Возможно, в нём найдётся фраза, которую тебе хотелось однажды услышать от отца. Возможно, какая-то история окажется совсем не про тебя. Возможно, ты закроешь книгу на середине и подумаешь о своей семье, о своём доме или о разговоре, который давно пора было начать. Так тоже хорошо.

Я буду обращаться к тебе на «ты». Не потому, что мы знакомы, а потому, что иначе это получилось бы не письмо, а выступление. Выступлений в моей жизни было достаточно. Я говорил со сцены перед тысячами людей и знаю разницу между словами, которые звучат в микрофон, и словами, которые говорят человеку напротив, когда на столе остывает чай и никуда не нужно торопиться.

Эта книга написана вторым голосом. Здесь не будет фраз о том, какой тебе следует быть. Я не знаю твою жизнь и не имею права решать за тебя. Я буду говорить только о себе: где я спешил, где упрямился, где слишком долго пытался справиться один, где ошибался и что мне помогало возвращаться к себе. А выводы останутся за тобой.

Дедушка, которого можно узнать по историям У Софии есть дедушка, которого она не успела увидеть. Но я не хочу, чтобы для неё он был только грустной строкой в семейной истории. Мне хочется познакомить их по-настоящему — через то, что он любил, умел и оставил после себя.

Мой отец был инженером-строителем. Он работал на больших объектах, о которых рассказывал мало. Возможно, так было принято в его профессии, а возможно, он просто не любил много говорить о себе. Зато он умел делать. Он бегал на лыжах, ездил на велосипеде, не был человеком кабинета. В молодости участвовал в велопробеге от Москвы до Бердянска — больше тысячи километров. Я представляю эту дорогу не как героический фильм, а как длинное лето: трасса, ветер, усталость в ногах, остановки, вода из фляги, разговоры после дня пути.

Мне нравится думать, что однажды я повторю хотя бы часть такого маршрута. Не ради рекорда. Чтобы почувствовать, как дорога постепенно собирает человека обратно в одно целое.

В девяностые отец начал собственное строительное дело. Потом пришёл девяносто восьмой год, жизнь стала другой, а вместе с ней изменились планы. Но одна вещь осталась.

Наша дача в деревне Шустино Дмитровского района. Её строили долго — с 1998 года до 2015-го. Семнадцать лет. Своими руками, не спеша, по мере сил и возможностей. Наверное, современный человек сказал бы, что это слишком долго. Семнадцать лет — срок, за который можно закончить университет, сменить несколько профессий, вырастить ребёнка. А дом всё строился.

В этом есть что-то очень семейное. Не идеальная картинка из каталога и не история о том, как всё получилось быстро. Просто люди, которые снова приезжают, что-то измеряют, пилят, красят, спорят, устают, пьют чай и продолжают.

Дом стоял дольше многих планов. И стоит до сих пор. Наверное, поэтому мне так важно слово «дом». Я много лет работаю с недвижимостью и знаю, как люди выбирают метры, этажи, виды из окна, юридически чистые документы. Всё это важно. Но дом начинается не в договоре. Дом начинается там, где тебя ждут.

Где можно сказать: «Я устала». Где можно молчать. Где не нужно заслуживать право быть собой. Где твоё присутствие не измеряют полезностью.

Я хочу, чтобы София когда-нибудь знала о своём дедушке не только факты. Чтобы она знала: он умел ехать далеко, умел строить медленно и умел делать руками то, что оставалось после него.

А ещё у него была фраза: «Лучшее — враг хорошего». Он произносил её спокойно, как будто напоминал о простой вещи: иногда нужно вовремя остановиться и признать, что сделано достаточно.

Сам он не всегда следовал этому правилу. Мог переделывать готовое, искать точность там, где всё уже работало. Я многое у него перенял, в том числе эту привычку. О ней в книге ещё будет разговор.

Но сейчас мне важнее другое: отец оставил мне не только правила. Он оставил пример того, что большое иногда строится тихо, долго и без громких слов. Не инструкция, а подарок.

Мне тридцать восемь. Я пишу эту книгу не из точки, в которой всё уже идеально устроено. У меня есть работа, семья, планы, привычки, которыми я доволен, и привычки, с которыми ещё договариваюсь. Я умею многое из того, чему научили меня двенадцать лет в банках, работа в недвижимости, бизнес, спорт, ошибки и разговоры с людьми.

Но я не стал человеком, который всегда знает правильный ответ. Наверное, и хорошо. Потому что человеку редко нужен рядом тот, кто знает всё. Гораздо чаще нужен тот, кто может честно сказать: «Я тоже не понимал. Вот как я пробовал. Вот где у меня не получилось. А вот что помогло сделать следующий шаг».

В этой книге будут такие разговоры, о том, почему одни и те же трудности иногда возвращаются, пока мы не замечаем свой способ на них отвечать, о теле, которое честнее любых планов. О спокойствии, которое приходится тренировать, а не ждать, о целях, деньгах, работе, контроле, ошибках, выборе и о доме, который нельзя измерить квадратными метрами.

Каждая глава будет заканчиваться маленьким действием — тем, что я называю подарком. На него понадобится от десяти до тридцати минут. Не чтобы срочно исправить всю жизнь и не чтобы доказать себе, что ты сильная. Просто чтобы ненадолго остановиться и сделать что-то для себя: заметить повтор, записать важный вопрос, поговорить с близким, отложить лишнее, выбрать одну ясную мысль вместо десяти тревожных.

Я люблю слово «подарок» больше, чем слово «упражнение». Упражнение часто звучит как обязанность. Подарок — как разрешение. Ты можешь открыть его сразу. Можешь оставить на потом. Можешь вернуться к нему через год и обнаружить, что внутри лежит уже совсем другой смысл.

31 глава — 31 подарок. Вот откуда взялось название.

### **Одна просьба**

Когда мне было около десяти лет, я перестал просить родителей записать меня в секции, в которые хотел ходить. Никто мне не запрещал. Просто в семье был период, когда я видел, сколько забот у взрослых, и решил, что мои желания могут подождать.

Тогда это казалось взрослостью. Позже я понял, что вместе с этим решением во мне поселилась привычка справляться самому. Не беспокоить. Не просить. Сначала разобраться, а потом, может быть, рассказать, что было трудно.

Такая привычка иногда помогает. Она делает человека самостоятельным. Но у неё есть цена: можно слишком долго не замечать, что рядом есть люди, которые готовы подхватить, выслушать, побыть рядом, помочь донести тяжёлое.

Поэтому у меня к Софии одна просьба. Не решай заранее, что твоя просьба будет лишней.

Если тебе нужна помощь — попроси. Если нужна пауза — скажи. Если хочется разделить радость — тоже не держи её в себе. Люди становятся ближе не только тогда, когда помогают нам

справиться с бедой. Иногда близость начинается с того, что мы позволяем другому человеку увидеть, что с нами происходит на самом деле.

И если ты читаешь это не как моя дочь, а как женщина, которая на минуту открыла чужое письмо, пусть эта просьба останется и для тебя. Не обязательно выполнять её сегодня. Не нужно ничего доказывать. Просто помни: самостоятельность и одиночество — не одно и то же.

В ту июньскую ночь я рассказывал Софии обо всём, что придёт мне в голову. О лете, доме, её маме, снеге, будущих прогулках и о том, что её ждут.

Сейчас я думаю, что именно это и было самым важным. Не правильные слова. Не советы. А простое чувство, которое можно передать даже человеку, который пока не понимает ни одного слова:

ты пришла вовремя.

тебе рады.

у тебя будет своя дорога.

А эта книга — один из подарков, который будет ждать тебя на ней.

С днём рождения.

## Глава 1. Уроки, которые дарит нам жизнь

В один из сентябрьских вечеров две тысячи двадцать шестого года я сидел за кухонным столом, смотрел на экран ноутбука и думал, что сейчас закончу ещё одно письмо — и пойду спать.

Было уже далеко за полночь. В соседней комнате спала София. Ульяна тоже спала — коротко, тревожно, как спят родители ребёнка, которому три месяца. На столе остывал чай. Рядом лежал телефон, и он то и дело загорался: сообщение от сотрудника, вопрос по сделке, напоминание, ещё одно письмо, которое вроде бы нельзя оставить до утра. Эту задачу можно было передать.

Я знал, кому. Человек был компетентный, внимательный, не первый день в профессии. Но в голове уже работала знакомая фраза: «Нет, я сам. Так будет быстрее. И надёжнее».

Я сделал всё сам. Проверил документы. Переписал письмо. Отправил сообщение клиенту. Потом нашёл ещё две мелочи, которые тоже решил закрыть сразу.

Домой в этот вечер я не возвращался — я и так был дома. Но меня в доме почти не было.

Утром я понял, что спал меньше четырёх часов. Раздражался из-за пустяков. Весь следующий день ходил с тяжёлой головой и при этом был уверен, что поступил правильно: ведь задача закрыта, клиент получил ответ, никто не допустил ошибку. Это было правдой.

И всё же неправдой было другое: я снова поступил так, как поступал много лет. Взял на себя то, что могло быть разделено. Не попросил. Не доверил. Не остановился.

Раньше я называл такие дни сложными. Потом — неизбежными. Иногда говорил себе, что это цена ответственности. Теперь я думаю иначе: это был повтор.

Не один тяжёлый вечер. Не особенная неделя. Не последствия рождения дочери, не рынок, не работа, не обстоятельства. Повторяющийся способ жить, который я слишком долго не замечал. Когда меняются декорации, но не сюжет.

Я не люблю объяснять жизнь мистикой. Мне не близка мысль, что кто-то наверху расставляет препятствия, проверяет нас на прочность и посылает наказания за неправильные поступки. Мир слишком сложен для таких удобных формул. В нём есть случайность, чужие решения, болезни, кризисы, потери и вещи, на которые мы не можем повлиять. Но есть и другая часть правды.

Мы можем годами повторять собственные реакции, а потом удивляться, почему вокруг нас снова получается похожая история.

Один человек раз за разом оказывается в отношениях, где его не слышат. Другой берёт на себя столько обязательств, что каждое утро начинает с усталости. Третий выбирает работу, в которой незаменимость сначала кажется признанием, а потом становится ловушкой. Кто-то откладывает разговор, который давно нужно начать. Кто-то не просит о помощи, пока помощь уже не превращается в спасение. Снаружи всё выглядит разным.

Меняются люди, должности, города, суммы, проекты, возраст. Но внутри может оставаться один и тот же жест: промолчать вместо того, чтобы сказать; тащить вместо того, чтобы разделить; терпеть вместо того, чтобы обозначить границу; ждать идеального момента вместо того, чтобы сделать первый несовершенный шаг. Я знаю этот механизм по себе.

Когда мне было около десяти лет, мы строили дачу в Шустино. Денег в семье стало меньше, чем раньше. Отец закрыл своё дело после девяносто восьмого года, а дом всё равно продолжали строить — своими руками, медленно, год за годом.

В то время я перестал просить родителей записать меня в секции, в которые хотел ходить. Меня никто не отговаривал. Никто не говорил: «Нельзя». Я сам решил, что это будет лишней проблемой. Мне казалось, что я веду себя по-взрослому.

Сейчас я вижу: ребёнок просто сделал вывод, который оказался ему не по возрасту тяжёлым. Если близким трудно, не надо добавлять им своих желаний. Если хочешь чего-то — разберись сам. Если не получается — не жалуйся. Если есть работа — сделай лучше других, чтобы никого не подвести.

Такой вывод может помогать какое-то время. Он делает человека собранным. Надёжным. Тем, на кого можно положиться. Но потом эта же привычка начинает брать плату.

Ты не просишь, когда тебе трудно. Не передаёшь, когда уже не справляешься. Не говоришь, когда задет. Не даёшь другому возможности быть рядом, потому что заранее решила: проще самой. И в какой-то момент обнаруживаешь, что вокруг тебя много дел, но мало воздуха.

### **Проблема или задача**

Я долго употреблял слово «проблема» так, будто оно само всё объясняет. Проблема с деньгами. Проблема с командой. Проблема со здоровьем. Проблема в отношениях. Проблемный клиент. Проблемный период. Слово удобное. Оно как будто описывает реальность, но на деле часто оставляет человека внутри тупика. Если перед тобой проблема, то хочется либо срочно избавиться от неё, либо найти виноватого, либо переждать.

Однажды я начал заменять это слово другим: задача-квест. Не потому, что трудности стали приятными. И не потому, что любую потерю можно назвать подарком. Есть вещи, которые нельзя романтизировать. Болезнь не становится хорошей от того, что чему-то нас научила. Убыток не перестаёт быть убытком. Смерть близкого человека не превращается в урок, который надо благодарно принять. Но в пределах того, что зависит от меня, новый язык оказался полезным.

Задача-квест — это событие, которое пришло не для того, чтобы испортить мне жизнь, а чтобы показать навык, которого мне пока не хватает. Я не умею доверять — и поэтому снова делаю всё сам. Я не умею вовремя останавливаться — и поэтому снова довожу себя до состояния, когда остановка становится вынужденной. Я не умею просить — и поэтому снова чувствую, что остаюсь с тяжёлым один.

Когда я называю это задачей, у меня появляется пространство для действия. Не «за что мне это?», а «что в этом повторяется?» Не «кто виноват?», а «какой мой способ реакции снова привёл меня сюда?»

Это не отменяет ответственности других людей. Не делает любое чужое поведение приемлемым. Не требует терпеть то, что причиняет вред.

Это только возвращает мне мою часть управления. Мой отец часто говорил: «Лучшее — враг хорошего».

Он произносил это спокойно, почти буднично. И при этом сам мог переделывать готовую работу несколько раз, потому что видел, как сделать лучше. Я в детстве смотрел на это как на странное противоречие: человек знает правило, но не всегда может ему следовать.

Позже я заметил, что унаследовал не столько его фразу, сколько его способ её нарушать. Я переписывал то, что уже можно было отправить. Проверял то, что уже было проверено. Старался сделать так хорошо, чтобы никто не заметил ошибки. И постепенно начал платить за это тем, чем платят многие люди, привыкшие быть надёжными: временем, сном, терпением к близким, возможностью быть неидеальным. От отца мне досталась важная мысль, но услышал я её не сразу.

Наверное, так и устроено многое важное. Сначала кто-то говорит тебе простую фразу. Потом проходят годы. Ты совершаешь достаточно своих ошибок, чтобы однажды услышать эту фразу уже изнутри собственной жизни.

### **Цена урока**

Повторы редко исчезают сами. Если ты не заметила, что каждый раз соглашаешься на лишнее, в следующий раз просьба может стать ещё тяжелее. Если не увидела, что живёшь на

остатке сил, тело или обстоятельства однажды остановят тебя грубее, чем ты могла бы остановиться сама. Если продолжаешь делать всё в одиночку, в какой-то момент рядом может не оказаться тех, кто ещё готов включиться: не потому, что им всё равно, а потому, что ты много раз показывала, что справляешься без них.

Я не говорю это как человек, который всё понял и больше не повторяет старых ошибок. В сентябре две тысячи двадцать шестого года я весил больше ста девяти килограммов при росте сто семьдесят шесть сантиметров. Спал по четыре-пять часов. Перенёс старт IRONSTAR на следующий сезон. Пытался одновременно быть отцом маленькой дочери, мужем, руководителем, человеком, который отвечает клиентам, и автором собственной жизни. Иногда у меня получалось. Иногда — нет.

Но я начал замечать цену раньше, чем она становилась окончательным счётом.

Это и есть первый шаг. Не исправить себя за один вечер. Не принять большое решение, после которого больше никогда не будет трудно. Просто назвать повтор своим именем.

У меня он звучит так: «Я тащу один то, что можно делать вместе». Когда я слышу эту фразу вовремя, у меня появляется выбор. Я могу передать задачу. Могу написать сотруднику не инструкцию на три страницы, а один ясный вопрос: «Что тебе нужно, чтобы закрыть это без меня?»

Могу сказать Ульяне: «Я устал и сейчас не справляюсь спокойно». Могу отложить письмо до утра — и пережить тот факт, что мир не рухнул.

Каждый из этих шагов кажется небольшим. Но именно в таких шагах меняется сценарий. Не в красивом обещании начать новую жизнь с понедельника, а в одном месте, где ты поступаешь чуть иначе, чем обычно. Что об этом уже написано

В книге «Думай как миллионер» Харв Экер предлагает смотреть на сложные ситуации не как на повод сдать, а как на материал для роста. У этой идеи есть опасная сторона, если превратить её в лозунг: можно начать оправдывать любые страдания и требовать от себя немедленной пользы из любой боли. Я беру из неё только рабочую часть.

После трудной ситуации полезно не торопиться с выводом «у меня не получилось». Сначала стоит спросить: что именно здесь произошло? Какую роль я снова выбрал? Чего я не сделал, хотя мог? Какая привычка привела меня в эту точку? Иногда ответ будет неприятным.

Например: я хотел выглядеть сильным и поэтому не попросил помощи. Я хотел всё контролировать и поэтому не дал другому человеку сделать работу по-своему. Я боялся отказа и потому не начал разговор. Я устал, но продолжал жить так, будто усталость — слабость. Это не обвинение.

Обвинение говорит: «С тобой что-то не так». Задача говорит: «Здесь есть навык, который можно развить». Разница между этими двумя фразами больше, чем кажется. Первая оставляет тебя одной против самой себя. Вторая даёт тебе маршрут.

### **После события — не только воспоминание**

После первого IRONSTAR Sochi я сделал то, что потом стал делать после важных книг, поездок, сложных разговоров и событий, которые оставляли во мне сильный след.

Я сел и написал десять уроков.

Не отчёт о соревновании. Не список того, что получилось или не получилось. И не красивую мотивацию, которую приятно перечитать один раз. Я попытался назвать, какую связь увидел между своим действием и результатом.

Мне важно было не просто пережить событие, а забрать из него то, что может пригодиться дальше.

Со временем я заметил: если после сильного опыта не остановиться и не назвать, чему он меня научил, впечатление быстро растворяется. Остаются фотографии, усталость, эмоциональный подъём или разочарование. Но не остаётся решения, которое изменит следующий раз.

Поэтому я стал записывать уроки по одной формуле:

Когда я , происходит .Мне важно .Поэтому в следующий раз я выбираю .  
Это не инструкция, как стать идеальным. Это способ сделать опыт своим.

Например, после IRONSTAR я записал:

Когда я готовлюсь заранее, я спокойнее прохожу этапы и не трачу силы на лишнюю тревогу. Мне важно проходить сложные участки без хаоса. Поэтому я выбираю готовиться заранее.

Ещё один урок звучал так:

Когда я начинаю суетиться, я теряю время и совершаю лишние движения. Мне важно сохранять силы для главного. Поэтому я выбираю сначала остановиться, понять следующий шаг и только потом действовать.

И ещё:

Когда я спрашиваю совета у людей, которые уже проходили похожую дистанцию, я совершаю меньше ошибок. Мне важно не доказывать, что я обязан пройти всё в одиночку. Поэтому я выбираю искать опыт раньше, чем проблема станет слишком дорогой.

В этой формуле есть важное отличие от самообвинения.

Самообвинение говорит: «Я снова всё сделал неправильно».

Урок говорит: «Вот связь, которую я заметил. В следующий раз я могу выбрать другое действие».

Это особенно важно после неудачи. Если я называю себя слабым, ленивым или недостаточно хорошим, я не получаю нового инструмента. Если я вижу последовательность — что сделал, к чему это привело и какой выбор хочу сделать дальше, — я превращаю событие в материал для следующего шага.

### **Подарок: карта повторов**

Я не знаю, какие истории повторяются в твоей жизни. И не берусь угадывать, какой вывод тебе нужно из них сделать. Но я знаю, что иногда полезно остановиться и увидеть не один эпизод, а линию, которая проходит через несколько лет.

Отведи на это упражнение двадцать минут. Лучше возьми бумагу, а не заметки в телефоне.

Напиши три ситуации, которые случались в твоей жизни больше одного раза. Это могут быть не одинаковые события, а похожие ощущения: снова перегруз, снова обида, снова работа без сил, снова обещание себе начать и снова пауза. Напротив каждой ситуации ответь на четыре вопроса:

Что в этих историях повторяется, даже если люди и обстоятельства разные? Как я обычно реагирую в первые часы или дни? Какую цену я потом плачу — временем, деньгами, силами, отношениями, уважением к себе? Какой один другой шаг я могла бы попробовать в следующий раз?

Не нужно искать идеальный ответ. Твоя задача сейчас — не исправить весь сюжет. Только заметить место, где он обычно запускается. Может быть, ты увидишь, что каждый раз молчишь чуть дольше, чем нужно. Может быть — что слишком быстро соглашаешься. Может быть — что требуешь от себя невозможного и называешь это ответственностью.

А может быть, не увидишь ничего сразу. Это тоже нормально. Некоторые вещи становятся заметными не в тот вечер, когда ты их записала, а через несколько дней — в разговоре, в дороге, в очередной знакомой ситуации.

Сохрани этот лист. Он не приговор и не диагноз. Это карта. А карта не идёт за тебя, но показывает, где ты уже была и где можно свернуть в другой раз.

Когда я смотрю на свою карту, я вижу один повтор особенно ясно: я слишком часто выбирал быть сильным в одиночку.

София, если однажды ты прочитаешь это, я хочу, чтобы ты знала: сила не в том, чтобы никогда не нуждаться в других. Сила — в том, чтобы заметить момент, когда тебе нужна рука, и не оттолкнуть её заранее.

Я не знаю, какую строчку ты написала на своей карте. Но, возможно, уже сегодня ты увидела повтор, который раньше казался просто судьбой.

Когда повтор становится видимым, он впервые перестаёт управлять тобой незаметно.

## Глава 2. Мой мир меня любит

В 2019 году мой телефон стал звучать иначе. Раньше незнакомый номер мог означать клиента, коллегу, новое предложение, вопрос по работе или просто человека, которому я нужен. Я привык быстро отвечать. Двенадцать лет в банковской сфере научили меня не бояться сложных разговоров, цифр, планов и ответственности.

Но в тот период телефон начал звонить по другой причине. Мы открыли стартап. Наша компания занималась разработкой мобильных приложений и развивала IT-франшизу. Это была не покупка готового бизнеса и не ставка на чужую инструкцию. Мы строили своё: пробовали, вкладывались, искали модель, собирали продукт и верили, что сможем вывести его туда, где он начнёт работать устойчиво.

У таких историй вначале всегда много воздуха. Есть идея. Есть партнёр. Есть ощущение движения. Есть разговоры о том, как всё будет выглядеть через год, когда первые решения начнут приносить результат. Есть уверенность, что если работать больше, думать быстрее и не опускать руки, то путь обязательно сложится.

А потом наступает момент, когда воздуха становится меньше.

Деньги заканчиваются быстрее, чем успевают превратиться в выручку. Расходы перестают быть строками в таблице и становятся реальными обязательствами. Ты открываешь приложение банка не для того, чтобы проверить баланс между встречами, а потому что от цифры зависит, каким будет следующий день.

Наш стартап ушёл в сильный минус. Со всех сторон начали звонить банки и кредиторы. Телефон перестал быть просто телефоном: каждый незнакомый номер мог означать новый разговор, который не хотелось начинать, но невозможно было игнорировать. Я отвечал. Иногда сразу. Иногда смотрел, как экран гаснет, и перезванивал позже. Не потому, что хотел исчезнуть. Просто между звонком и ответом мне требовалось несколько секунд, чтобы собраться.

В эти секунды особенно ясно чувствуешь, как тревога умеет разговаривать с человеком. Она не кричит: «Всё кончено». Это было бы даже проще. Она задаёт десятки мелких вопросов.

Что сказать?

Где взять?

Как объяснить?

Почему я не увидел этого раньше?

Что будет завтра?

Потом вопросы смешиваются, и человеку кажется, что он уже не стоит рядом с проблемой, а живёт внутри неё.

В тот же период закончился мой первый брак. Я жил один. Я не буду рассказывать здесь о причинах, разговорах и чужих ошибках. В этой книге я могу честно говорить только о своей части пути. Но совпадение нескольких тяжёлых обстоятельств сделало тот год очень одиноким.

Стартап в минусе. Звонки банков и кредиторов. Деньги, которые приходится считать особенно внимательно. Квартира, в которой вечером слишком тихо. Неопределённость, в которой нельзя с уверенностью сказать, что будет через месяц. У человека, который привык к хорошей зарплате в банковском секторе, такая перемена бьёт не только по бюджету. Она бьёт по представлению о себе.

Я считал, что умею рассчитывать риски. Умел работать с цифрами. Умел строить процессы. Умел быть тем, к кому приходят за решением. А теперь мне самому нужно было искать решение. И очень хотелось найти виноватого.

Когда весь мир превращается в одну проблему

В трудный период мир сужается. Он становится размером с экран телефона, на котором горит неизвестный номер. Размером с банковское приложение. Размером с одну цифру, которую невозможно не проверять снова и снова.

Паника работает именно так. Она берёт одну проблему и ставит её в центр комнаты. Потом выключает весь остальной свет. И через некоторое время тебе кажется, что в комнате действительно больше ничего нет. Мне казалось, что мир против меня.

Я не произносил это каждый день вслух. Но я жил внутри этой мысли. Любая неприятность подтверждала её. Неожиданный расход — конечно, потому что всё рушится. Отказ — потому что меня не выбирают. Медленное решение — потому что никто не хочет помочь. Чужая удача — потому что у всех получается, а у меня нет.

Мозг в такие моменты — очень талантливый адвокат. Он быстро собирает доказательства того, что ты хороший, а виновато всё вокруг: рынок, время, партнёры, люди, обстоятельства. Иногда часть этих аргументов справедлива. Рынок может быть тяжёлым. Другие люди могут ошибаться. Планы действительно иногда рушатся по причинам, которые невозможно было предусмотреть.

Но есть опасный момент. Пока я только доказывал себе, что мир несправедлив, я не делал ничего, чтобы выбраться.

Я смотрел на ситуацию изнутри, как человек, который стоит в густом тумане и пытается понять, где дорога. Чем сильнее я крутился на месте, тем плотнее становился туман.

Где-то раньше, в одной из книг, я встретил мысль, автора которой сейчас уже не вспомню. Смысл был примерно таким: не стоит думать, будто весь мир занят тем, чтобы сделать тебе плохо. Если жизнь продолжается, значит, в ней всё ещё есть пространство для следующего шага. Я не помню точной фразы. Но помню, как она во мне осталась.

Однажды я произнёс про себя: «Мой мир меня любит». Сначала это звучало почти нелепо.

Какая любовь? Я сижу один, у меня стартап в сильном минусе, на экране появляются звонки банков и кредиторов, а впереди нет ясного плана, который можно было бы открыть и прочитать до конца.

Но я не вкладывал в эти слова ожидание, что кто-то невидимый сейчас решит за меня мои проблемы. Я понимал их иначе.

Мир любит меня не тем, что избавляет от сложностей. Он любит меня тем, что не закрывает все двери одновременно.

У меня всё ещё было время.

Было тело, которое могло идти и бежать.

Были люди, которым можно позвонить.

Был опыт, накопленный не только в удачные годы.

Был завтрашний день, в котором можно сделать одну понятную вещь.

Иногда этого уже достаточно, чтобы не сдаться внутри себя.

То, что я не видел

Когда я смотрел только на деньги, которых не хватало, мне казалось, что у меня ничего нет. Это была неправда.

У меня была семья, которая меня любила и была готова поддержать. Были друзья, с которыми не нужно было играть роль человека, у которого всё под контролем. Был партнёр, с которым мы проходили трудный период вместе, а не каждый в своей отдельной тревоге.

У меня был опыт. Двенадцать лет в банках не исчезли вместе с зарплатой. Умение разговаривать с людьми, строить продажи, разбирать сложную задачу на шаги, видеть риски, договариваться, отвечать за слова — всё это осталось со мной.

У меня было здоровье. Тогда я редко называл его капиталом, но сегодня понимаю: способность встать, выйти из дома, пройти несколько километров, сесть за стол и думать — это не фон. Это ресурс.

У меня было утро. Возможность открыть окно. Сделать чай. Выйти на улицу. Увидеть, что город не требует от меня немедленно стать победителем. Он просто предлагает сделать следующий шаг.

Мы часто воспринимаем привычное как фон. Квартира кажется маленькой, пока не вспомнишь, что кому-то сегодня негде ночевать. Ребёнок может утомлять шумом и вопросами, но для другого человека сама возможность услышать детский голос дома остаётся несбывшейся мечтой. Работа может раздражать, но она же даёт доход, опыт, людей рядом и возможность выбирать следующий шаг.

Я говорю это не для того, чтобы тебе стало стыдно за усталость, раздражение или желание жить иначе. Нельзя лечить боль сравнением с чужой бедой. Если тебе тесно, ты можешь хотеть большего пространства. Если работа стала тяжёлой, ты не обязана делать вид, что она тебя не касается. Если рядом с ребёнком трудно, это не делает тебя плохой матерью.

Но иногда полезно разделить два вопроса.

Первый: Что в моей жизни действительно нужно изменить?

Второй: И что я уже перестала замечать и ценить только потому, что оно рядом каждый день?

Это разные вопросы. Когда я начал честно отвечать на второй, первый перестал звучать как приговор.

### **Бег без наушников**

В тот период я начал бегать. Не ради результата, не ради медали и не ради того, чтобы кому-то доказать, что я справляюсь. Бег был самым доступным способом выйти из квартиры и из головы. Я бегал без наушников. Для меня это стало важной деталью. Музыка, фильмы, сериалы, ролики, подкасты — всё это может быть интересным, полезным и нужным. Я не считаю цифровой мир врагом.

Но иногда мы включаем очередной звук не потому, что хотим что-то услышать, а потому, что боимся остаться наедине с собой. Пока в ушах есть голос, музыка или бесконечная лента, внутри можно ничего не решать. Можно не слышать вопрос, который давно просится наружу: «Что именно я сделал не так? Где я ошибся? Что теперь зависит от меня?»

Себя слушать бывает страшно. Мозг защищает нас очень убедительно. Он говорит: ты ни при чём; это люди подвели; время не то; рынок не тот; обстоятельства слишком сильные. Иногда часть этого правда. Но пока я перечислял всё, что было снаружи, у меня не появлялось ни одного действия.

Действие появилось, когда я начал задавать себе другие вопросы:

Где в этой истории была моя часть ответственности? Какой риск я не увидел или не захотел увидеть? Где слишком долго надеялся, что ещё один рывок всё исправит? У кого мог спросить совета, но не спросил? Что мне нужно сделать не через месяц, а сегодня? Эти вопросы не делают человека виноватым во всём. Они делают его участником собственной жизни.

По вечерам я выходил бегать и сначала слышал только дыхание, шаги, шум дороги, редкие машины, ветер. Потом к этим звукам добавлялись мысли. Не все они были приятными. Но постепенно внутри становилось меньше паники. Не потому, что цифры в банковском приложении волшебным образом менялись. А потому, что я переставал одновременно спасать прошлое, бояться будущего и ругать себя в настоящем.

Мне хватало одной дороги и одного вечера.

### **Маленькое приключение до офиса**

Ещё я начал менять маршрут до офиса. На первый взгляд это не имеет отношения к финансовому минусу или к разводу. Но когда внутри всё превращается в один узкий коридор тревоги, даже небольшая смена траектории может напомнить: вариантов больше одного.

Я выходил раньше. Сворачивал там, где обычно шёл прямо. Смотрел на людей в метро, на окна домов, на кофейни, в которые раньше не заходил, на тех, кто торопится, гуляет с собакой, разговаривает по телефону, несёт ребёнка на руках, стоит на остановке с бумажным стаканчиком.

Город не знал, что у меня кризис. И это оказалось неожиданно успокаивающим.

Мир не замирал вместе с моей проблемой. В нём продолжались обычные дела. Люди влюблялись, ссорились, опаздывали, начинали новые проекты, закрывали старые, кому-то звонили, от кого-то уходили, о чём-то мечтали. Я перестал чувствовать себя центром катастрофы. Это не обесценило то, что со мной происходило. Но уменьшило важность, которую я сам раздул до размеров всего мира.

Я начал смотреть на себя чуть со стороны — как на персонажа большой ролевой игры. У этого персонажа был непростой уровень: стартап в минусе, звонки банков и кредиторов, завершившийся брак, одиночество, неизвестность впереди. Но были и ресурсы: опыт, семья, друзья, партнёр, здоровье, способность работать, время и возможность принимать решения.

А ещё были квесты. Не один огромный вопрос: «Как немедленно вернуть прежнюю жизнь?»

А несколько конкретны:

Что сделать с проектом? Какие обязательства нужно увидеть без самообмана? Где сократить расходы? С кем поговорить? Какое направление проверить? Как поддержать себя, чтобы не принимать решения из паники?

Квест невозможно пройти, если сидеть перед картой и одновременно ненавидеть игру. Нужно выбрать один шаг. Потом следующий. И ещё один.

### **Благодарность без правильных слов**

В тот период я стал начинать день с благодарности. Сейчас это легко прочитать как набор модных слов. Я и сам раньше относился к ним с осторожностью. Можно десять раз сказать «спасибо», но при этом всем своим видом показывать, что жизнь тебя не устраивает и ты ждёшь от неё чего-то другого.

Для меня благодарность оказалась не ритуалом и не попыткой договориться с Богом. Это был честный пересчёт того, что у меня есть.

Спасибо за то, что я могу проснуться и выйти на пробежку.

Спасибо за людей, которым можно написать, не придумывая идеальный повод.

Спасибо за способность думать и работать.

Спасибо за дом, пусть не такой, каким я его когда-то представлял.

Спасибо за возможность начать заново, даже если пока не ясно, что именно будет построено на новом месте.

Иногда я говорил эти слова мысленно. Иногда просто замечал их без слов: горячая вода утром, свет в окне, разговор, который не пришлось вести в одиночку, деньги, которых хватило на сегодняшний день. Благодарность не отменяла задачи. Но она возвращала масштаб.

Когда всё внимание направлено на то, чего не хватает, дефицит растёт даже там, где его нет. Когда замечаешь опоры, они не решают проблему автоматически, но перестают быть невидимыми. А невидимая опора не помогает.

### **Что изменилось на практике**

Я не могу сказать, что после одной пробежки без наушников всё наладилось.

Так не бывает. Стартап не превратился в прибыльный по щелчку. Звонки не исчезли. Деньги не появились из воздуха. Мне не стало сразу легко. Были разговоры, сомнения,

попытки, решения, которые приходилось принимать без полной уверенности. Но изменился мой взгляд.

Я перестал смотреть на ситуацию только изнутри неё. Когда ты стоишь посреди пожара, тебе трудно нарисовать карту города. Сначала нужно сделать несколько шагов в сторону, вдохнуть и понять, где выход, где вода, кому позвонить, что можно спасти прямо сейчас. Мои пробежки и прогулки стали этими несколькими шагами в сторону.

Я начал составлять план. Не идеальный план на пять лет, который должен разом устранить всю тревогу, а последовательность ближайших действий.

Что я умею? Где могу быть полезен? Кому могу позвонить? Какие расходы пересмотреть? Какую работу взять? Какое направление проверить?

Постепенно начали появляться люди и возможности. Я не могу точно сказать, что было причиной. Может быть, это и правда был ответ мира на мою готовность смотреть шире. Может быть, я просто перестал быть настолько зашоренным, что начал замечать предложения, разговоры и варианты, которые раньше проходили мимо. Мне ближе второе объяснение.

Когда паника становится главным фильтром, человек видит только угрозы. Когда фильтр ослабевает, он замечает возможности. Не потому, что мир внезапно изменился целиком, а потому, что меняется точка, из которой ты на него смотришь.

В этом для меня и есть практический смысл фразы «мой мир меня любит».

Она не обещает, что меня всегда будут беречь. Она напоминает: я не обязан считать себя брошенным только потому, что сейчас трудно.

В фильме «Эван Всемогущий» есть сцена, которую я часто вспоминаю. В ней звучит мысль: если человек просит терпения, жизнь не обязательно даёт ему готовое терпение — она может дать ситуацию, в которой терпение придётся проявить.

Мне нравится эта мысль не как объяснение всех бед, а как напоминание о разнице между желанием и навыком. Нельзя однажды получить готовое спокойствие, смелость или способность выдерживать неопределённость. Эти вещи проявляются не в теории. Они появляются в конкретных днях: когда денег мало, когда план не сработал, когда надо начинать сначала, когда хочется обвинить всех вокруг, а потом всё-таки сесть и написать список следующих шагов.

Виктор Франкл писал о том, что между обстоятельством и реакцией человека остаётся пространство выбора. Это не про всемогущество. Никто не может выбрать всё, что с ним произойдёт. Но человек может выбирать, каким будет его следующий ответ — настолько, насколько это доступно ему в конкретной ситуации.

В 2019 году моим следующим ответом стали бег без наушников, новые маршруты, благодарность за конкретные вещи и простой план вместо бесконечной внутренней катастрофы. Не геройство. Просто несколько маленьких действий, благодаря которым я снова начал видеть дорогу.

### **Подарок: инвентаризация опор**

Если сейчас у тебя есть ситуация, которая заполняет собой весь обзор, попробуй сделать это упражнение. Выдели двадцать минут. Возьми бумагу и проведи на ней четыре колонки.

В первой напиши: «Люди». Вспомни имена тех, кому ты можешь написать или позвонить не только тогда, когда у тебя всё хорошо. Не обязательно просить о деньгах или готовом решении. Иногда поддержка начинается с честной фразы: «Мне сейчас непросто. Можно я просто расскажу?»

Во второй колонке напиши: «То, что уже есть». Дом, здоровье, возможность учиться, работа, время, навыки, близкий человек, документы, способность ходить, готовить, читать, думать, смеяться. Не сравнивай этот список с чужим. Просто сделай видимым свой.

В третьей колонке напиши: «Что я умею». Не только профессиональные достижения. Может быть, ты умеешь договариваться, заботиться, быстро учиться, вести бюджет, организовывать, слышать людей, проходить длинную дистанцию, сохранять чувство юмора. В кризисе

навыки часто кажутся бесполезными, потому что они не решают всё сразу. Но именно из них обычно и строится следующий этап.

В четвёртой колонке напиши: «Три ближайших шага». Не план на всю жизнь. Три действия, которые можно сделать в течение семи дней. Позвонить человеку. Разобрать один платёж. Выйти на прогулку без телефона. Обновить резюме. Спросить совета. Записаться к врачу. Отказаться от лишней траты. Закончить разговор, который давно откладывался.

Не нужно убеждать себя, что всё прекрасно. Достаточно увидеть, что твоя жизнь больше одной проблемы.

София, если ты когда-нибудь окажешься в моменте, когда кажется, что мир отвернулся, не спеши верить этой мысли. Остановись. Посмотри вокруг. Вспомни, кто рядом. Вспомни, что ты уже умеешь. Выбери один маленький шаг. Может быть, дорога пока не видна целиком. Но это не значит, что её нет.

Через год после того периода я встретил твою маму. Мы познакомились на танцах. Я пришёл туда не потому, что строил какой-то план или искал любовь. Мне нужно было выйти из состояния тревоги, в котором я слишком долго жил. Судьба — или, если говорить проще, удачный случай — подбросила мне студию, где не хватало мужчин.

Я пришёл на занятие, чтобы сделать для себя что-то непривычное и живое, потанцевать в на набережной в парке Горького. А ушёл влюблённым в твою маму. В невероятную девушку, которая позже подарила мне тебя и сделала мою жизнь теплее, ярче и красочнее.

Я не говорю, что танцы стали наградой за пережитый кризис или что любовь приходит ровно тогда, когда человек правильно прошёл свой урок. Жизнь не работает как автомат с призами. Я говорю о другом.

Если бы я остался внутри своей тревоги, продолжал смотреть только на минус, звонки и закрытые двери, я мог бы не заметить открытую дверь в обычную танцевальную студию.

Иногда следующий шаг не решает всю жизнь. Он просто выводит тебя из дома.

А дальше у него может оказаться музыка, неловкие первые движения, улыбка человека напротив — и целая новая жизнь, о которой ты пока ничего не знаешь.

Я не знаю, какая именно тревога занимает твою комнату и выключает в ней свет. Но я хочу оставить тебе фразу, которая когда-то помогла мне не превратить трудный период в войну со всем миром:

Мой мир меня любит.

Не потому, что в нём не бывает тяжёлого.

А потому, что в нём всё ещё есть люди, воздух, дорога, следующий шаг — и ты сама.

## **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.