

**Элиас Вейнгарт**



**Соразмерность**

# Элиас Вейнгарт

## Соразмерность

*<https://litres.ru/74013694>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

«Соразмерность» — это о невидимом зазоре между тобой и миром. О чужих линейках, которые мы принимаем за свои. О живом равновесии, которое нельзя зафиксировать, но можно продышать. Присутствие вопроса, который меняет всё.

Первая часть этой истории уже была прожита в книге «Мера». Она начиналась с тишины после полученного желания. С вопроса: почему успех пришёл, а радости нет? Почему желание исполнилось, а внутри — пустота? Про успех и благословление — и это не одно и то же.

Это книга-путь о сосуде, который либо вмещает, либо трескается. О силе, которая или оживляет, или испепеляет. О Мере — не как об ограничении, а как о единственном, что удерживает свет в руках, не давая ему стать огнём.

# Содержание

Глава 1. Точка имени тебя	4
Глава 2. Чужие линейки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Элиас Вейнгарт

## Соразмерность

### Глава 1. Точка имени тебя

Ты просыпаешься утром. Открываешь глаза. Потолок. Светлый, ранний, ещё неуверенный — он словно сам не знает, наступил уже день или пока только примеряется. Несколько секунд ты не знаешь, кто ты. Ты просто есть. Сознание ещё не включило память, не подгрузило вчерашние тревоги, не выстроило список дел на сегодня, не включило голос, который сразу начинает что-то требовать, оценивать, взвешивать, сравнивать.

Эти несколько секунд — драгоценность, которую мы почти никогда не замечаем. Это единственное время, когда ты по-настоящему цел. Когда между тобой и миром ещё нет посредников. Нет оценок. Нет долженствований. Нет чужого мнения, которое вползает под кожу быстрее, чем ты успеваешь осознать. Есть только живое, тёплое, дышащее присутствие. Есть только ты — без имени, без биографии, без статуса, без достижений и провалов. Ты как чистая вода с гор.

Точка имени тебя — это момент до имени. Момент, когда ты ещё не назван. Не измерен. Не вписан в чужие линейки.

А потом — щелчок.

И ты вспоминаешь.

Вспоминаешь, кто ты такой. Точнее — кем ты должен быть. Муж. Жена. Отец. Дочь. Руководитель. Подчинённый. Должник. Спаситель. Тот, кто справится. Тот, кто опять не справился. Тот, кому давно пора что-то менять. Тот, кто уже опоздал.

Воспоминание приходит не как мысль. Оно приходит как тяжесть в груди. Как едва заметное сжатие где-то под рёбрами. Как голос, который говорит: «Вставай. Надо. Мир ждёт. Ты не можешь лежать вечно. Ты и так потратил слишком много времени. Посмотри на других — они уже бегут, а ты всё ещё здесь, в постели, смотришь в потолок».

И ты встаёшь. Потому что надо. Потому что все встают. Потому что жизнь не ждёт. Потому что если ты не встанешь, ты проиграешь. А проигрывать нельзя. Этому нас научили рано. Очень рано.

Ты идёшь умываться, чистить зубы, варить кофе. Ты проверяешь телефон — там уже десятки сообщений, писем, напоминаний, новостей. Мир уже проснулся и требует твоего внимания. Ты ещё не успел позавтракать, а уже кому-то что-то должен. Ответить. Подтвердить. Согласовать. Возразить. Извиниться. Потребовать.

И так начинается день. Обычный день обычного человека в обычном мире. Мире, который всё время что-то хочет от тебя. Который всё время оценивает тебя. Который всё время сравнивает тебя с кем-то другим — более успешным, более

красивым, более продуктивным, более счастливым.

Ты живёшь в этом мире. Ты привык к нему. Ты даже не замечаешь, как он тебя формирует. Как он проникает в тебя, заполняет собой все промежутки, все паузы, всю тишину. Ты становишься продолжением мира. Ты становишься тем, чего мир от тебя хочет.

И где-то там, под слоями «надо», под коркой привычек, под масками, которые ты носишь не снимая, под голосами, которые звучат в голове и давно уже неотличимы от твоего собственного, — остался тот, кто просто смотрел в потолок и не знал ещё, кто он. Тот, кто был цел. Тот, у кого был зазор.

Зазор. Вот слово, ради которого я пишу эту книгу.

Я не уверен, что вы когда-нибудь слышали его в таком контексте. Я не уверен, что кто-то вообще говорит о нём всерьёз. Но именно в зазоре происходит всё самое важное, что случается с человеком. Именно там, в крошечном пространстве между тобой и миром, решается, будешь ли ты жить свою жизнь или чужую. Выстоишь ли ты под тяжестью желаемого или сломаешься. Останешься ли ты собой или превратишься в функцию, в роль, в тень.

Зазор — это расстояние между тобой настоящим и тобой, которого требует мир. Это пространство, в котором ты можешь дышать. Это щель, через которую входит тишина. Это граница, на которой ты встречаешься с собой.

Представьте себе дверь. Обычную деревянную дверь. Она висит на петлях. Между дверью и косяком всегда есть щель

— совсем небольшая, в несколько миллиметров. Если щели нет, дверь не откроется. Она застрянет намертво, и сколько ни дави — не сдвинешь. Если щель слишком велика, дверь будет хлопать на сквозняке, пропускать холод, шум, чужие голоса. Она не будет защищать. Она не будет держать форму.

Зазор должен быть точным. Достаточным, чтобы движение было возможно. И достаточно малым, чтобы сохранять себя.

Так и с человеком. Зазор между тобой и миром должен быть. Без него ты не сможешь двигаться. Ты будешь заперт в себе, как дверь без щели, — ни открыться, ни впустить, ни выйти. Но если зазор слишком велик — ты теряешь связь с собой. Мир врывается в тебя, как сквозняк, заполняет собой всё, и ты перестаёшь различать, где твои мысли, а где чужие. Где твои желания, а где навязанные. Где твоя боль, а где та, которую ты носишь за других.

Большинство из нас живут с нарушенным зазором. Мы либо растворены в мире, либо заперты от него. Мы либо говорим «да» всему подряд, либо говорим «нет» всему, включая самих себя.

Но кто учил нас этому? Кто говорил нам о зазоре? Кто объяснял, как найти точное расстояние между собой и миром? Кто учил нас соразмерности?

Никто.

Нас учили быть удобными. Нас учили соответствовать. Нас учили не выделяться. Нас учили быть хорошими маль-

чиками и девочками, которые не кричат, не спорят, не требуют, не мешают. Нас учили достигать — но не учили спрашивать, ради чего. Нас учили хотеть — но не учили измерять желание с душой. Нас учили смотреть на других — но не учили смотреть внутрь.

И вот мы выросли. Мы стоим посреди жизни с линейкой в руках. И эта линейка — не наша. Нам дали её когда-то давно, и мы даже не помним, когда именно. Родители дали. Школа дала. Друзья дали. Начальники дали. Соцсети дали. Реклама дала. Книги по саморазвитию дали. Все они сказали одно и то же: «Вот так выглядит успех. Вот так — красота. Вот так — правильная жизнь. Вот так — достойный человек. Измерь себя. Сравни. Соответствуй».

И мы взяли чужую линейку. И начали мерить.

Себя. Своих детей. Своих партнёров. Свои результаты. Свою глубину. Свою веру. Свои ошибки. Свои победы.

Мы меряем — и не понимаем. Почему при всех достижениях внутри пустота? Почему при всех правильных шагах нет счастья? Почему жизнь, выстроенная по чужому чертежу, не приносит радости? Почему мы просыпаемся утром с тяжестью, а засыпаем с тревогой? Почему мы всё время чувствуем, что не дотягиваем, не успеваем, не соответствуем?

Ответ прост. И он же — самый страшный.

Потому что линейка чужая. Потому что мера, которую мы прикладываем к себе, не имеет к нам никакого отношения. Потому что мы пытаемся вписаться в размер, который нам

не подходит. Потому что мы носим одежду с чужого плеча, живём в доме, построенном не для нас, идём по маршруту, проложенному кем-то другим.

Это и есть главная трагедия соразмерности. Мы потеряли свою меру и приняли чужую. Мы перестали чувствовать, что нам по размеру, а что — нет. Мы соглашаемся на то, что нас ломает. Мы отказываемся от того, что могло бы нас вырастить. Мы не знаем своего объёма, своего веса, своего ритма, своей глубины. Мы не знаем, где начинаемся мы и где заканчивается мир.

Как это происходит? Как человек теряет себя?

Незаметно. По капле. День за днём, год за годом.

Сначала ребёнку говорят: «Не кричи, это неудобно». И он перестаёт кричать. Но вместе с криком уходит что-то ещё — способность заявлять о себе, способность требовать, способность занимать пространство.

Потом ему говорят: «Не грусти, это неприятно». И он перестаёт грустить. Но вместе с грустью уходит способность чувствовать глубину, способность проживать потерю, способность быть живым, а не пластмассовым.

Потом ему говорят: «Не злись, это плохо». И он перестаёт злиться. Но вместе со злостью уходит способность защищать себя, способность проводить границу, способность говорить «нет».

Потом ему говорят: «Будь как все. Не высовывайся. Не умничай. Не спорь. Не имей своего мнения, пока тебя не

спросят». И он становится как все. Удобный. Послушный. Предсказуемый. С линейкой, которую ему дали.

А потом приходит взрослый мир и говорит: «Ты какой-то потерянный. Ты не знаешь, чего хочешь. У тебя нет целей. Где твоя искра? Где твоя страсть? Где твоя уникальность?»

Искра погасла. Её задули в детстве, приучая к чужой мере. Страсть закопали под слоем «надо». Уникальность стесали об чужую линейку.

Но вот что важно. Искра не исчезает навсегда. Она тлеет. Она ждёт. Где-то там, под пеплом, под золой, под многолетними напластованиями чужих ожиданий, она всё ещё горит. Еле-еле, крошечным угольком. Но горит.

Я пишу эту книгу для тех, кто хочет раздуть её заново. Для тех, кто чувствует, что живёт не свою жизнь. Для тех, кто устал мерить себя чужой линейкой и хочет найти свою. Для тех, кто помнит — или хотя бы догадывается — что где-то там, в утренней тишине, до первого щелчка, он был цел.

Это не книга про «как стать успешным». Не про «пять шагов к гармонии». Не про «прими себя таким, какой ты есть». Я не тренер. Я не коуч. Я не гуру. Я человек, который прошёл этот путь и продолжает идти. Человек, который потерял свою меру и нашёл её. Не навсегда — на время. Потому что меру нельзя найти раз и навсегда. Она уходит и возвращается. Она дышит.

Это книга про зазор. Про расстояние. Про соразмерность. Соразмерность — это не про «меньше хотеть». Не про

«довольствоваться малым». Не про аскезу, отказ, смирение. Это про точное знание: что моё, а что нет. Что мне по размеру, а что ломает. Что я могу вместить, а от чего тресну. Что я могу удержать, а что уроню и разобью — себя или других.

В первой части этой истории — она называется «Мера» и уже была прожита читателем — мы говорили о том, как не сломаться под тяжестью собственных желаний. О том, что успех и благословение — не одно и то же. О том, что можно получить всё и потерять себя. О том, что сознание растёт медленно, а мы торопим его, не давая дорасти до собственных мечт. О том, что без внутреннего ограничения нет системы. И о вопросе, который мы разучились задавать до того, как желание исполняется: выдержит ли душа? И в чьих руках тогда окажется сила?

Теперь мы идём дальше. Теперь мы выходим наружу. В мир, который всё время норовит нарушить нашу пропорцию. В мир чужих линеек, чужих скоростей, чужих ожиданий. В мир, где сохранить свою меру — это акт. Ежедневный, незаметный, тихий акт.

Эта книга — о том, как вернуть себе право на свой размер. Как найти свой зазор и удержать его. Как распознать чужие линейки и отложить их в сторону. Как нащупать живое равновесие, которое нельзя зафиксировать, но можно дышать. И о главном вопросе, который остаётся с тобой навсегда — не как ответ, а как присутствие.

Я не обещаю лёгкого пути. Я не обещаю быстрых ответов.

Я обещаю, что если ты пройдёшь этот путь до конца — не до моей точки, а до своей, — ты перестанешь мерить себя чужой мерой. Ты найдёшь свою. И тогда — может быть, впервые в жизни — ты почувствуешь, что ты на своём месте. Что ты ровно того размера, каким должен быть. Что мир не давит и не пугает. Что ты вмещаешь ровно столько, сколько можешь. Что ты не трескаешься.

И это ощущение стоит всего.

Но прежде чем мы пойдём дальше, я хочу задать тебе вопрос. Один вопрос. Тот самый, с которого начинается возвращение к себе.

Чьей линейкой ты себя меришь?

Остановись. Прямо сейчас. Не читай дальше. Отложи книгу. Закрой глаза, если хочешь. И спроси себя: чья это мера? Кто сказал, что ты должен быть именно таким? Кто решил, что успех выглядит так? Кто нарисовал тебе картинку правильной жизни и сказал: «Держись её, иначе пропадёшь»? Сними мерки и проведи примерку.

Это не простые вопросы. На них нет быстрых ответов. Но именно с них начинается возвращение к себе. Именно с них начинается соразмерность.

А мы продолжим. В следующей главе — о чужих линейках. О том, как они попадают к нам в руки. О том, кто и зачем их раздаёт. И о том, как научиться видеть их — чтобы однажды отложить в сторону и взять свою.

## Глава 2. Чужие линейки

Ты не помнишь, когда впервые взял её в руки. Скорее всего, это случилось раньше, чем ты научился говорить. Раньше, чем ты смог осознать себя отдельным существом. Раньше, чем появилось само понятие «я».

Ты просто впитывал. Как губка впитывает воду, как земля впитывает дождь. Ты смотрел на взрослых и запоминал: вот это — хорошо, вот это — плохо, вот это — красиво, вот это — стыдно, вот это — успех, вот это — провал. Ты не знал этих слов, но ты уже знал вкус этой оценки. Они были в воздухе, которым ты дышал. В интонациях. Во взглядах. В том, как мама улыбалась, когда ты делал что-то правильно, и как хмурилась, когда ты ошибался.

Так к тебе попала первая линейка. Родительская.

Она была простой и понятной. Хороший мальчик — это тот, кто слушается. Хорошая девочка — это та, которая не кричит. Хороший ребёнок — это тот, кто не мешает. Не плачет. Не требует. Не злится. Ест то, что дают. Спит, когда велют. Учитя на отлично. Помогает по дому. Говорит «спасибо» и «пожалуйста». Не перечит старшим.

Если ты соответствовал этой линейке, тебя любили. Если нет — наказывали. Не обязательно ремнём или криком. Иногда достаточно было просто холодного взгляда. Или молчания за ужином. Или фразы «я в тебе разочарована», ко-

торая врезалась в память на десятилетия. Ты быстро понял: любовь — это не безусловное. Любовь нужно заслужить. И ты начал заслуживать.

Ты подгонял себя под родительскую линейку, как под готовое лекало. Где-то подрезал, где-то надставлял, где-то загибал края. И если что-то не помещалось — ты прятал это. Глубоко. В тёмный угол, куда никто не заглядывает. Туда отправлялись гнев, который нельзя показывать. Грусть, которая неудобна. Желания, которые неправильны. Вопросы, на которые нет разрешённых ответов.

Ты строил себя по чужому чертежу. И это было первое предательство своей меры.

Потом пришла школа. И вместе с ней — вторая линейка. Учительская. Общественная.

Школьная линейка была другой, но не менее жёсткой. Она измеряла не послушание, а соответствие. Правильные ответы. Правильное поведение. Правильные друзья. Правильная одежда. Правильные увлечения. Ты должен был быть как все. Но при этом — чуть лучше всех. Ты должен был вписываться, но выделяться. Догонять, но обгонять.

Школьная линейка научила тебя сравнивать. Себя — с другими. Свои оценки — с чужими. Свою внешность — с чужой. Свои успехи — с чужими. Ты узнал, что такое рейтинг. Табель. Место в строю. Ты узнал, что ты всегда недостаточно хорош. Потому что всегда найдётся кто-то быстрее, умнее, красивее, популярнее. И ты начал бежать. Сам не зная куда.

Просто чтобы не быть последним.

А потом появились они. Друзья. Сверстники. Компания во дворе. Одноклассники. Коллеги. И вместе с ними — третья линейка. Социальная.

Эта линейка была самой хитрой. Она не предъявляла себя прямо. Она действовала через атмосферу. Через то, что «принято», а что «не принято». Через моду, которая менялась быстрее, чем ты успеваешь её догнать. Через музыку, которую нужно слушать. Через фильмы, которые нужно смотреть. Через слова, которые нужно говорить. Через шутки, над которыми нужно смеяться, даже если тебе не смешно.

Социальная линейка говорила: будь как мы, и ты свой. Будь иначе — и ты чужой. А быть чужим в подростковом возрасте — это смерть. Социальная смерть, которая переживается острее физической. И ты подстраивался. Ты надевал то, что носили все. Ты слушал то, что слушали все. Ты смеялся над тем, над чем смеялись все. Ты прятал свои настоящие вкусы, свои странные увлечения, свои «непопулярные» мысли. Ты боялся, что если кто-то узнает, какой ты на самом деле, — тебя отвергнут. И ты носил маску. Год за годом. Пока маска не приросла к лицу.

Потом пришли отношения. Первая любовь. Первая близость. И вместе с ними — четвёртая линейка. Партнёрская.

Теперь ты должен был быть идеальным для кого-то одного. Красивым, заботливым, страстным, понимающим, терпеливым, щедрым, сильным, уязвимым ровно в той степени, в

какой это удобно другому. Ты должен был угадывать желания. Читать мысли. Не ошибаться. Не ранить. Не требовать лишнего. Ты снова подгонял себя — теперь под чужое представление о любви.

И если любовь уходила — а она часто уходила, — ты винил себя. Ты был недостаточно хорош. Не дотянул. Не соответствовал. Ты брал чужую линейку и снова мерил себя — и снова находил, что ты мал, крив, не того размера.

А потом пришла работа. И пятая линейка. Профессиональная. Корпоративная.

Здесь мерками были КРІ, рейтинги, аттестации, оклады, должности, статусы. Ты должен был быть эффективным. Продуктивным. Стрессоустойчивым. Лояльным. Командным игроком — но при этом лидером. Исполнительным — но с инициативой. Быстрым — но без ошибок. Ты должен был гореть работой, но не выгорать. Достигать, но не перегорать. Быть на связи 24/7, но соблюдать баланс.

Корпоративная линейка измеряла тебя метриками, которые ты не выбирал. Ты мог выложиться на сто процентов, но если алгоритм посчитал иначе — ты проиграл. Ты мог быть лучшим в команде, но если команду расформировали — твоя мера исчезла вместе с ней.

И наконец — соцсети. Шестая линейка. Самая вездесущая. Самая незаметная. Самая разрушительная.

Соцсети дали тебе новую меру — видимый успех. Лайки. Комментарии. Просмотры. Подписчики. Красивые картинки

чужой жизни. Бесконечная лента достижений, путешествий, идеальных тел, идеальных семей, идеальных завтраков. Ты смотрел на это — и снова чувствовал себя недостаточным.

Соцсети научили тебя сравнивать свою реальную жизнь с чужой отфильтрованной. Свою внутреннюю кухню — с чужим парадным фасадом. Свои провалы, о которых знаешь только ты, — с чужими победами, о которых знают все. Это сравнение невозможно выиграть. Оно заведомо проигрышное. Но ты продолжаешь. Потому что линейка уже внутри. Ты уже не замечаешь, как прикладываешь её к себе.

Шесть линеек. Родительская. Школьная. Социальная. Партнёрская. Корпоративная. Цифровая.

Шесть чужих мер, по которым ты измеряешь свою жизнь. Шесть лекал, в которые ты пытаешься вписаться. Шесть источников голосов, которые звучат в твоей голове и давно уже неотличимы от твоего собственного.

И самое страшное — ты даже не знаешь, что они чужие. Ты думаешь, что это и есть ты. Ты думаешь, что это твои желания, твои цели, твои стандарты. Ты думаешь, что ты сам хочешь именно эту машину, именно эту должность, именно это тело, именно этот образ жизни.

Но это не ты. Это хор голосов, который поселился в тебе так давно, что ты перестал его различать.

Как отличить свой голос от чужого? Как понять, где твоя мера, а где заимствованная? Как вытащить из себя чужие линейки и не рассыпаться при этом?

Это непростые вопросы. Но у меня есть один ответ. Вернее, не ответ — инструмент.

Задай себе три вопроса. Прямо сейчас. Не откладывая.

Первый вопрос: чего бы я хотел, если бы никто никогда не узнал о моём успехе?

Представь, что ты можешь достичь чего угодно — но никто никогда не увидит. Никто не похвалит. Никто не позавидует. Никто не поставит лайк. Никто не напишет: «Ты крут». Только ты и твоё достижение. Только ты и твоё достижение. Без свидетелей. Без внешней валидации.

Что бы ты выбрал тогда? Ту же самую цель? Или, может быть, что-то совсем другое? Что-то тихое, незаметное, странное, непубличное?

Если ответ изменился — значит, в твоём желании есть чужая примесь. Значит, ты хочешь не только для себя, но и для других. Для их взглядов. Для их оценок. Для их признания.

Второй вопрос: что я перестал бы делать, если бы исчез страх осуждения?

Представь, что завтра все люди на планете перестанут осуждать. Вообще. Никто никогда не скажет: «Это глупо». «Это неправильно». «Это не для тебя». «Куда ты лезешь?» «Что о тебе подумают?»

Что бы ты перестал делать? От чего бы отказался? Какую работу ты бы бросил? Какие отношения прекратил? Какие обязанности с себя снял?

А теперь — что бы ты начал? Что бы попробовал? Куда

бы пошёл? Что бы сказал? Чем бы занялся, если бы страх чужого мнения исчез как вид?

Разница между первым и вторым списком — это и есть зазор между твоей мерой и чужими линейками. Это то, что ты делаешь не для себя. И то, что ты не делаешь из-за других.

Третий вопрос: что во мне не требует доказательств?

Это самый трудный вопрос. Потому что почти всё, что мы предъявляем миру, требует доказательств. Должность — докажи, что достоин. Богатство — докажи, что заработал. Красота — докажи, что соответствуешь. Ум — докажи дипломом, званием, публикацией.

Но есть что-то, что не требует доказательств. Что-то, что ты знаешь о себе без всяких подтверждений. Что-то, что не исчезает, даже если никто этого не видит, не признаёт, не ценит.

Это и есть твоя мера. Твоя истинная, не заимствованная, не подогнанная под чужое лекало.

Найди это. Вспомни. Почувствуй.

Три вопроса. Три ключа к своей мере.

Чего бы я хотел, если бы никто никогда не узнал?

Что бы я перестал делать, если бы исчез страх осуждения?

Что во мне не требует доказательств?

Ответы на них — не на день и не на два. Это вопросы на всю жизнь. Но именно с них начинается возвращение к себе. Именно с них начинается соразмерность.

В следующей главе мы поговорим о том, что происходит,

когда чужие линейки уже внутри. Как они управляют нами, даже когда мы думаем, что свободны. И как начать вытаскивать их — одну за другой, медленно, осторожно, не ломая себя.

Но прежде — посмотри на свою жизнь. Прямо сейчас. Оглянись.

Что из того, что ты делаешь каждый день, — твоё? А что — привычка, впитанная с чужой линейкой? Что ты выбираешь сам? А что выбрали за тебя?

Не спеши отвечать. Просто заметь. Просто начни различать.

Это и есть начало пути.

# 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.