

Никита Деулин
Замечательная реальность



Никита Деулин

Замечательная реальность

<https://litres.ru/74467754>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, когда жизнь выбивает почву из-под ног, а привычные планы рушатся? Культура внушила нам ложь: будто нужно «однажды найти себя» и застыть гранитным памятником. Но живая природа не знает памятников. Деревья сбрасывают листву, чтобы выжить зимой, а змея слепнет во время линьки, сбрасывая тесную кожу.

Потерять себя — это не сбой программы. Это фундаментальный биологический закон эволюции и антихрупкости.

Вторая книга «Трилогии Наблюдателя» возвращает нас из космоса на твёрдую, шершавую Землю. Опираясь на эволюционную биологию, нейрофизиологию и прикладную математику формулы личной силы, я показываю вам: всё сложное и болезненное — это тренажёр для преодоления себя.

Здесь нет дешёвого позитива. Есть холодная земля, сорванный ключ, честная арифметика жизни и точные приёмы физического Действия. Перестань воевать со средой. Реальность замечательна тем, что в ней есть всё, чтобы ты выстоял и продолжил полёт.

Содержание

Предисловие.	4
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Никита Деулин

Замечательная реальность

Предисловие.

Умри и стань!

—Ты лишь бледный, робкий гость

На темной земле.

— *<i>Иоганн Вольфганг фон Гёте</i>*

В первой книге мы смотрели в небо.

Мы уходили сквозь плотные слои земной атмосферы, разбирали квантовые щели, взвешивали невидимый каркас тёмной материи Вселенной и вывели строгое уравнение твоей личной силы: $F_g = (M_n \times D) / T$. Мы доказали себе, что человек — не случайная пылинка на обочине мироздания, а Наблюдатель, способный переводить облака вероятностей в твёрдую траекторию судьбы. Это был необходимый, высокий полёт. Мы посмотрели на свою жизнь с той высоты, где нет пробок, кассовых разрывов, чужих предательств и липкой усталости.

Но двигатели отработали. Пора возвращаться.

Спускаемый аппарат входит в атмосферу. Обшивка гудит, перегрузка вдавливают тебя в кресло, парашют с хлопком рвёт воздух над головой, глухой удар о грунт — и тихий скре-

жет открывающегося люка.

Сделай вдох.

Это запах мокрого асфальта, прелой листвы, осеннего дождя, машинного масла и холодного ветра. Ты снова здесь. На твёрдой, шершавой, бескомпромиссной планете Земля. В теле, которое весит свои семьдесят или девяносто килограммов, у которого иногда ноет спина, скачет сахар в крови, устают глаза от бесконечных экранов и сжимается сердце от тяжёлых новостей.

Я знаю эту плотность не по чужим книгам. Я прошёл через собственный персональный ад: годами выгребал из удушающих долгов, ценой колоссального упорства выгрыз свой угол — небольшую часть дома на земле, — но и сегодня знаю, что такое считать деньги, когда их катастрофически не хватает. Порой, лёжа на промокшем картоне под старой машиной в ледяной колее и сбивая в кровь костяшки пальцев о прикипевшую гайку — просто чтобы сэкономить на автосервисе и сохранить эти деньги для ребёнка или долгожданной семейной поездки, — я буквально кожей впитываю, что такое настоящая антихрупкость. В этот момент нет никаких абстрактных теорий. Есть ты, сырая земля под лопатками, капли отработки на лице, холодная сталь ключа и честный выбор Наблюдателя: свалиться в бессильную жалость к себе или глубоко выдохнуть, почувствовать опору и превратить это сопротивление среды в несгибаемую тягу.

Добро пожаловать домой — в твою Замечательную реаль-

ность.

Нам с детства внушали красивую, но противоестественную сказку. Культура и бесконечные полки книг по саморазвитию приучили нас верить, будто человек — это застывший чертёж, который нужно однажды «найти», утвердить, поставить как гранитный памятник на постамент и зафиксировать навсегда: «Вот он я. Я нашёл себя. Теперь я всегда буду уверенным, успешным и неуязвимым».

Но живая природа не знает гранитных памятников. В ней всё, что застывает и перестаёт двигаться, немедленно объявляется трупом и отправляется на переработку грибам и бактериям.

Когда в твою размеренную жизнь вторгается среда — рушится бизнес, уходит близкий человек, тело даёт сбой или привычные правила игры сгорают дотла — ты сталкиваешься с крушением прежнего «я». И в этот момент внутри разверзается холодная пустота: «Я потерял себя. Я больше не знаю, кто я. Моя жизнь разрушена». Мы впадаем в панику, глушим тревогу работой или алкоголем, судорожно цепляемся за обломки старых отношений и ролей, лишь бы не признавать очевидного: прежний ты подошёл к своему физическому пределу.

Но взгляни на живой лес. Разве дуб плачет в октябре, когда ледяной ветер срывает с него золотую листву? Он сбрасывает её без колебаний, потому что знает: попытка удержать старые листья зимой убьёт его под тяжестью снега. Раз-

ве змея считает катастрофой момент, когда её чешуя трескается по швам? В процессе линьки она почти слепнет, забивается в тесную расщелину скалы, теряет защиту и становится до предела уязвимой. Если бы у змеи был человеческий ум, она кричала бы от ужаса: «Я распадаюсь на части, я теряю себя!». Но змея просто проживает временную слепоту, чтобы оставить омертвевшую кожу в камнях и выйти в мир с новой силой.

Потерять себя — это не сбой программы. Это фундаментальный биологический механизм твоего выживания и роста.

Человек — не памятник. Человек — это открытая биологическая река. Ты обязан терять свои устаревшие версии каждый раз, когда окружающая среда совершает тектонический сдвиг. Ты должен научиться отпускать отжившее, проживать уязвимую тишину кокона, нащупывать новые опоры и собираться заново под изменившийся мир — заранее зная, что через несколько лет тебе придётся пройти этот цикл снова. Искусство жизни Наблюдателя заключается не в том, чтобы зацементировать себя раз и навсегда, а в том, чтобы научиться бесстрашно, легко и достойно линять, меняясь в ответ на вызовы среды.

ЦИКЛ МЕТАМОРФОЗА НАБЛЮДАТЕЛЯ В ЖИВОЙ СРЕДЕ

Эволюционная антихрупкость: потеря старой формы, кокон и кристаллизация нового действия



Рис. 1. Цикл метаморфоза Наблюдателя в живой среде: эволюционная антихрупкость, потеря старой формы и кристаллизация нового действия.

Мы привыкли высокомерно считать себя «чистым разумом», запертым в брэнной оболочке. Но ты — биологический организм. Твоя психика не живёт отдельно от фасций, надпочечников, блуждающего нерва и микробиома. А твой биоскафандр не существует отдельно от среды. Ты каждую секунду обмениваешься с планетой теплом, кислородом, бактериями, гравитационными волнами и электромагнитными импульсами.

И эта среда — не враг. Мороз не пытается тебя уничтожить — он заставляет твои сосуды сужаться и расширяться, тренируя сердечно-сосудистую систему. Сложный клиент не

хочет сломать твой день — он безжалостно показывает слабое место в твоих процессах. Кризис не ставит целью стереть тебя с лица земли — он счищает шелуху ложных ожиданий, обнажая подлинный каркас твоей скрытой массы **М_н**.

Здесь открывается великий закон эволюционной антихрупкости. Миллиарды лет жизнь развивалась не в тепличных санаториях. Если бы Земля оставалась сытой и тёплой ванной, жизнь никогда не поднялась бы выше одноклеточной слизи на дне первобытного океана. Нас выковали удары астероидов, ледниковые эпохи, засухи, хищники и непреклонная гравитация. Каждое столкновение с сопротивлением вынуждало материю усложняться — создавать кости, кровеносную систему, зрение, иммунную защиту и дорсолатеральную кору мозга.

Всё, что наш испуганный ум привык клеймить как «сложное», «болезненное» или «плохое», на глубоком эволюционном уровне является природным инструментом для преодоления себя. Трудность приходит не для наказания. Она приходит как единственный биологический тренажёр, способный заставить тебя вырастить ту силу, которую в комфорте вырастить физически невозможно.

Но как разговаривать с этой средой?

Нельзя выдумать себе новую жизнь в голове. Нельзя «намедитировать» устойчивость, лежа на диване: при первом же реальном ударе древняя амигдала отключит все твои красивые ментальные конструкции за двенадцать миллисекунд. В

новую жизнь можно войти только собственными физическими ногами.

Единственный инструмент, который понимает материя мира, и единственный язык, в который безоговорочно верит твой мозг — это прямое физическое Действие (Д).

Именно поэтому основой этой книги станет Действие — но не слепая, изматывающая суета, а особенные, точные приёмы взаимодействия с миром:

Действие-зонд — как выпускать сенсорный щуп в условиях полного тумана, когда горизонт скрыт и пятилетние планы бессмысленны.

Действие-айкидо — как не вставать грудью под несущийся поезд обстоятельств, а совершать гравитационный манёвр, используя саму кинетическую энергию удара для собственного ускорения.

Соматическое заземление — как за считанные секунды физиологически осаживать адреналиновую бурю через тело, возвращая штурвал префронтальной коре.

Биологическая пульсация — как чередовать максимальное усилие с фазой абсолютного покоя, подчиняясь сердечному ритму систолы и диастолы, чтобы расти без инфарктов, выгорания и пепелища в личной жизни.

В русском языке есть глубокое слово — «замечательная». В быту мы опошлили его до дежурного восклицания: «какой замечательный день». Но вслушайся в корень этого слова.

Оно происходит от глагола **замечать**.

Реальность называется замечательной не потому, что она избавлена от боли. В ней хватает потерь, несправедливости, холода и усталости. Она замечательна тем, что её можно и нужно замечать. Замечать хруст первого льда под подошвой. Замечать, как сжимается челюсть перед трудным разговором. Замечать правду факта без ядовитых домыслов. Замечать людей, звучащих с тобой на одной волне. Замечать невидимую точку опоры, которая всегда находится прямо под твоими ногами в точке настоящего момента.

Когда ты перестаёшь воевать с миром и прятаться от него в экранах смартфонов, ты обнаруживаешь простую истину: в этой реальности есть абсолютно всё, чтобы ты выстоял, пересобрался и продолжил полёт.

Эта книга — полевой дневник Наблюдателя, вернувшегося на твёрдую землю. Читай её не спеша. Встречая приём или мысль — не торопись листать дальше. Положи страницу, встань, почувствуй стопами пол. Сделай медленный выдох. Сбрось старую тесную кожу.

Земля под ногами надёжна.

Твой Наблюдатель,

Никита Деулин.

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.