



Екатерина Мосина

**Протокол Свободы:
синдром Золушки
(Книга 1)**

18+

Протокол свободы

Екатерина Мосина

**Протокол Свободы:
синдром Золушки (Книга 1)**

«Автор»

2026

Мосина Е. А.

Протокол Свободы: синдром Золушки (Книга 1) / Е. А. Мосина — «Автор», 2026 — (Протокол свободы)

«Ты не должна чувствовать себя виноватой». «Ты ничего не обязана доказывать». «Ты — не то, что о тебе сказали в детстве». Звучит знакомо? Алиса тоже слышала эти слова. Но они казались ей пустыми — пока в один из дней она не увидела мир иначе. Она обнаружила, что вся её жизнь — это не её выбор, а запущенная программа. «Тени-привязки» тянутся от неё к окружающим, и каждый такой «канат» питается её энергией и чувством долга. Её детская травма оказалась не просто воспоминанием — а точкой сборки, «закладкой», оставленной другими людьми. Эта книга — путешествие из «Сумрака вины» в пространство бесконечных возможностей. На стыке философии Невилла Годдарда и научной фантастики Сергея Лукьяненко. Если вы когда-нибудь чувствовали, что «живёте не свою жизнь» — эта книга написана для вас. Она не даёт готовых ответов. Она учит видеть механизмы и выбирать — впервые по-настоящему. Всё обязательно будет хорошо. Так или иначе. Рано или поздно. Жанр: Трансформационный нон-фикшн в форме романа-метафоры.

© Мосина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть I: Обнаружение системы. Глава 1. Код "Золушки"	5
Часть I: Обнаружение системы. Глава 2. Импринт и точка сборки	9
Часть I: Обнаружение системы. Глава 3. Нейро-биология Предательства	12
Часть I: Обнаружение системы. Глава 4. Зона в	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Екатерина Мосина

Протокол Свободы: синдром Золушки (Книга 1)

Часть I: Обнаружение системы.

Глава 1. Код "Золушки"

ЭПИГРАФ:

Реальность не падает на нас сверху, как тень от небесного механизма. Она поднимается изнутри, как утренний туман из колодца. Мы не зрители в этом театре – мы написавшие пьесу, мы забывшие, что сами зажгли свет.

Иногда нужно просто остановиться – и заметить, что нити, за которые тебя держат, привязаны к твоим собственным рукам.

Когда ты поймешь, что «я» – это не история, а воображение, ты перестанешь быть марионеткой времени.

– Из архива неопубликованных дневников, запись №0

Алиса открыла глаза в шесть сорок три.

Она не смотрела на часы – она просто *знала*. Каждое утро её тело просыпалось с точностью атомных часов, словно внутри грудной клетки тикал невидимый метроном. Шесть сорок три. Зимой и летом. В будни и в выходные. Даже в тот единственный раз за последние три года, когда она легла в четыре утра после ночного рейса – организм всё равно поднял её в шесть сорок три, и она лежала в темноте, чувствуя себя бракованным роботом, который не может переписать собственный сценарий.

Будильник молчал. Он был не нужен. Будильником была она сама.

Алиса села на кровати, и первая мысль – ещё сонная, липкая, как утренняя паутина – была привычной: *«Надо позвонить маме. Я давно не звонила. Она расстроится. Она расстраивается, когда я долго молчу. Значит, я плохая дочь. Я всегда была не самой лучшей дочерью...»*

Стоп.

Алиса замерла.

Она вдруг заметила, как эта мысль вошла в неё – не из неё, а *в* неё. Словно по невидимому каналу, из темноты за окном, кто-то транслировал ей этот сигнал: *«Позвони маме. Ты виновата. Ты недостаточно хороша. Исправься.»*

Раньше она никогда не обращала на это внимания. Мысли просто *были* – как воздух, как биение сердца, как шум вентиляции в старой квартире. Но сейчас, в полусонной тишине утра, когда сознание ещё не натянуло броню логики, она *увидела*.

Это был не звук. Это было зрение. Или, точнее, *чувство* – странная способность воспринимать реальность на изломе, как если бы она смотрела на мир сквозь призму, где линии сгибаются и становятся видны скрытые структуры.

Тени.

Они висели в воздухе – тонкие, полупрозрачные, как паутина на рассвете. Одна тянулась от неё к телефону на тумбочке. Другая – к двери, за которой, в гостиной, стоял ноутбук с непрочитанными письмами от начальника. Третья – самая толстая, похожая на кабель высокого напряжения – уходила куда-то сквозь стену, в сторону материнского дома, за три тысячи километров отсюда.

Алиса моргнула.

Тени исчезли.

Всё было нормально. Серая спальня, серый свет из окна, серая жизнь. Она потерла глаза и усмехнулась: ну вот, кажется, она переработала. Или не выпалась. Или просто устала быть взрослой женщиной, которая каждое утро обязана кому-то что-то доказывать.

Но в душе осталось странное беспокойство – как заноза, которую не видно, но чувствуешь при каждом движении.

Она встала, включила чайник и автоматически открыла холодильник. Рука сама потянулась за творогом – она *всегда* ела творог на завтрак, потому что «это полезно» и «надо следить за фигурой». Кто сказал? Мама. Журнал. Телевизор. Голос внутри, который звучал как её собственный, но на самом деле был чужим.

«Это полезно».

«Ты должна следить за собой».

«Если ты расслабишься, ты перестанешь нравиться людям».

«А если ты перестанешь нравиться людям, ты останешься одна».

«А если ты останешься одна – ты умрешь от одиночества».

Цепочка. Логическая. Выверенная. Безжалостная.

Алиса поставила творог на стол и вдруг почувствовала тошноту. Не физическую – ментальную. Ей стало противно от того, как послушно её тело открыло именно эту дверцу холодильника, как послушно рука выбрала именно этот продукт, как послушно мозг запустил одобрителный сигнал: *«Молодец, Алиса, ты делаешь правильный выбор».*

Кто решает, что правильный?

Она оглядела кухню – и снова, как утром, мир на миг *поплыл*.

Тени вернулись. Но теперь их стало больше.

Они тянулись от неё к каждому предмету в комнате: к турке на плите (ты должен пить кофе без сахара, потому что сахар – это лишние калории), к дивану (не сиди слишком долго, ты обязана быть продуктивной), к зеркалу в прихожей (посмотри на себя, ты могла бы выглядеть лучше, ты могла бы быть стройнее, моложе, успешнее...).

Ты могла бы.

Ты должна.

Ты обязана.

«Должна» – вот ключ.

Алиса села на табуретку, чувствуя, как по спине пробегает холод. Она вдруг поняла: вся её жизнь – это не *жизнь*. Это исполнение. Она не живёт – она *отрабатывает* чужой сценарий.

Сценарий «Золушки».

Золушка – это та, кто должен угодить. Та, кто работает, чтобы заслужить любовь. Та, кто улыбается, даже когда внутри пусто. Та, кто ждёт принца, который скажет: «Ты хорошая». Та, кто никогда не говорит: «Я сама знаю, что я хорошая».

Алиса была Золушкой двадцать семь лет подряд.

Она убиралась в доме, потому что «маме будет приятно». Она выбрала экономический факультет, потому что «это престижно, и папа будет гордиться». Она работала в офисе, где её не ценили, потому что «надо быть благодарной за стабильность». Она встречалась с мужчинами, которые её не любили, потому что «а вдруг больше никто не позовет?».

Она *всегда* делала то, что *нужно*.

Но кому это нужно?

Она закрыла глаза – и в темноте, за веками, увидела нечто странное. Словно проектор в пустом кинозале.

Экран.

На экране – её жизнь.

Вот она, маленькая, в фартуке, помогает маме мыть посуду. Голос мамы: «Какая ты умница, Алиса! Ты моя помощница». Улыбка, радость, одобрение.

Вот она, постарше, приносит домой пятёрку по математике. Отец гладит по голове: «Молодец, дочка, ты оправдала наши ожидания».

Вот она, подросток, сидит с подругой, которая плачет. Алиса утешает, хотя у самой на душе кошки скребут. Подруга говорит: «Ты такая добрая, Алиса. Ты всегда слушаешь».

Вот она, взрослая, говорит начальнику: «Да, конечно, я задержусь, я доделаю отчёт». Начальник бросает: «Ты надёжный сотрудник, Алиса».

Все эти фразы – как строчки кода.

«Ты хорошая, когда делаешь то, что нужно другим».

«Тебя любят, когда ты удобная».

«Ты ценна, когда приносишь пользу».

И она следовала этому коду всю жизнь. Она стала идеальной программой. Послушной. Полезной. Удобной.

Но программа не чувствует.

Алиса почувствовала, как слёзы наворачиваются на глаза. Не от грусти – от *узнавания*.

Это, как если бы ты всю жизнь смотрел кино, думая, что ты зритель, а потом вдруг понял: ты – плёнка. Сценарий написан задолго до тебя. Кадры склеены чужими руками. Финал предопределён.

– Я не хочу быть плёнкой!? – сказала она вслух.

Слова упали в тишину кухни.

И вдруг случилось нечто, чему Алиса не могла найти объяснения.

Это не было галлюцинацией. Не было сном. Не было фантазией.

Это было *прозрением* – тем самым странным моментом, когда Сумрак твоей собственной жизни расступается, и ты видишь его механику.

В воздухе перед ней, прямо над столом, засветился текст. Он висел в пространстве, как субтитры к фильму. Строки бежали сверху вниз, полупрозрачные, но абсолютно чёткие.

[ПРОГРАММА: АЛИСА В. КОД "ЗОЛУШКА"]

СТАТУС: АКТИВНА

ПРИОРИТЕТ: ОДОБРЕНИЕ СОЦИУМА

БАЗОВОЕ УСЛОВИЕ: ЕСЛИ Я ПОЛЕЗНА – Я СУЩЕСТВУЮ

ЭНЕРГИЯ: 34% (ИСТОЩЕНИЕ)

ТРЕВОГА: ВЫСОКАЯ

СЦЕНАРИЙ ПО УМОЛЧАНИЮ: ЖЕРТВЕННОСТЬ

РЕКОМЕНДАЦИЯ: ПРОДОЛЖАТЬ УГОЖДАТЬ

Алиса замерла.

Текст пульсировал, словно живой. Словно *она* – этот текст. Словно её сознание было всего лишь окном, в котором исполняется чужая программа.

Она хотела закричать. Позвать на помощь. Спросить у кого-то: «Ты это видишь? Я схожу с ума?»

Но вместо этого она сделала то, что подсказал ей внутренний голос – не тот, чужой, что требовал угождать, а другой, тихий, который она не слышала много лет.

Она сказала:

– Я хочу быть автором.

Текст вспыхнул ярче – и исчез.

Но в тот момент Алиса поняла две вещи.

Первая: она не *была* автором своей жизни. Всё, что она считала своими желаниями, было чужими командами. Она не выбирала – она исполняла.

Вторая: раз она это увидела – значит, она может это изменить.

Потому что, если ты замечаешь код, ты можешь его переписать.

А если ты можешь переписать код – ты больше не программа.

Ты – та, кто пишет!

Где-то далеко, в материнской квартире, женщина шестидесяти двух лет посмотрела на телефон и нахмурилась: дочь не звонила уже три дня. Она взяла трубку, собираясь набрать знакомый номер, чтобы напомнить о долге, о любви, о том, что «ты меня совсем забыла».

Но на этот раз трубка молчала.

Сценарий дал сбой.

ЭПИГРАФ

Память – это не архив, а тюрьма, в которой мы держим себя сами. Ключи от камер всегда в руках той версии нас, которая сидит за решеткой. Только она решает, какой факт считать истиной, а какой – преступлением.

Но вот что странно: воображение не знает времени. Если ты можешь представить прошлое иначе – значит, его можно изменить. Реальность не застывает, как бетон. Она хранится в нас как расплавленный воск, готовый принять новую форму.

Ты не жертва обстоятельств. Ты – жертва интерпретации. Смени интерпретацию – и цепи спадают.

– Из архива неопубликованных дневников, запись №1

Часть I: Обнаружение системы.

Глава 2. Импринт и точка сборки

Она не помнила, как оказалась на полу.

Алиса сидела на холодном линолеуме кухни, прислонившись спиной к холодильнику, и смотрела в одну точку. Чайник давно вскипел и остыл. Творог так и остался стоять на столе – нетронутый, обреченный.

В голове звенела пустота. Тот странный текст, горевший в воздухе, исчез, но оставил после себя ощущение, сравнимое разве что с тем, как если бы у тебя сняли шоры с глаз, а ты понял, что всю жизнь смотрел не на дорогу, а на картинку дороги.

«Я – автор своей жизни!».

Она сказала это вслух. И мир ответил.

Но не словами.

Алиса почувствовала, как пространство вокруг начинает вибрировать – едва заметно, на грани восприятия, как гул трансформатора в подвале. Воздух стал плотнее. Края предметов потеряли резкость. И вдруг – она провалилась.

Это не было сном.

Это было похоже на то, когда в лифте резко нажимают кнопку подвала, а ты не успел сгруппироваться, и желудок уходит в пятки. Только провалилась не она – провалилось *время*.

Алиса моргнула – и вместо кухни увидела детскую комнату.

Старые обои в розовый цветочек. Ковёр с вытертым ворсом, на котором она училась ползать. Пластиковый столик с игрушечной посудой. И запах – тот самый, из детства: смесь вареной капусты, советской мебельной политуры и маминых духов «Красная Москва».

Алиса стояла посреди комнаты и смотрела на себя – маленькую, лет семи.

Девочка сидела на ковре и расчесывала куклу. Волосы у куклы были спутанные, девочка старательно водила расческой, но пряди не поддавались. На лице – сосредоточенность. Она хотела, чтобы кукла была красивой. Чтобы мама похвалила.

В комнату вошла женщина. Молодая, уставшая, с перманентным напряжением в складках губ. Бабушка Алисы. Она несла таз с бельем.

– Опять играешь? – голос был не злым, но колючим. – Лучше бы посуду помыла. Я целый день на работе, а ты тут в игрушки играешься. Белоручка растёшь.

Девочка съежилась. Кукла выпала из рук.

– Я не белоручка, – тихо сказала она. – Я сейчас помою.

– Поздно уже, – отрезала бабушка. – Сама помою. Вечно от тебя никакой помощи.

Алиса-взрослая смотрела на эту сцену со стороны и чувствовала, как в груди разливается знакомая тяжесть. Вина. Та самая, липкая, въедливая, которая преследовала её всю жизнь. *«Я недостаточно помогаю. Я ленивая. Я плохая внучка, плохая дочь, плохой человек».*

Но сейчас, глядя на эту сцену со стороны – из странного пространства между памятью и реальностью, – Алиса вдруг заметила нечто, чего не замечала раньше.

Бабушка была не злой.

Она была *уставшей*. И она повторяла слова, которые когда-то говорили ей. Это был не её текст. Она просто транслировала код, который получила от своей матери, та – от своей, и так до самых корней, до тех пор, пока первая женщина в роду не сказала своей дочери: *«Ты должна быть полезной, иначе тебя не будут любить».*

Вот она, Точка Сборки.

Алиса поняла это внезапно, как вспышка молнии в ночи. Её программа «Золушка» не была написана *для неё*. Она была передана ей по наследству, как старая шуба, которую носят, потому что выбросить жалко, а сшить новую – страшно.

Но где же *её* сцена?

Где тот момент, когда она впервые *согласилась* быть Золушкой?

Комната качнулась, поплыла – и Алиса провалилась глубже.

Теперь она стояла в коридоре той же квартиры, но годы перелистнулись назад. Ей было пять.

Мама – молодая, с длинными волосами, ещё не тронутыми сединой, – стояла на коленях перед маленькой Алисой. В руках у мамы были щипцы для завивки. Алиса помнила этот момент. Она помнила его *всю жизнь*. Но никогда не смотрела на него так, как сейчас.

– Алиса, не вертись, я же обожгу тебя, – мамин голос был раздражённым. – Сиди смирно.

Маленькая Алиса замерла. Она боялась щипцов. Они были горячими, пахли палёным волосом и казались ей чудовищным инструментом пыток. Но мама сказала сидеть смирно – значит, надо сидеть смирно.

– Вот, – мама закончила завивать последнюю прядь. – Теперь ты красивая. Как куколка. Девочка робко улыбнулась.

– А если я не буду сидеть смирно, ты меня больше не будешь любить?

Мама засмеялась – но смех был нервным:

– Глупости говоришь. Конечно, буду. Но ты же хочешь быть хорошей девочкой, правда? Маленькая Алиса кивнула.

И в этот момент – Алиса-взрослая увидела это абсолютно отчётливо – в сознании девочки *записался* импринт. Как игла граммофона прорезала дорожку на восковой пластинке.

Условие: **«Я любима, когда я удобна. Я хорошая, когда я не доставляю хлопот. Моё существование разрешено, если я приношу пользу».**

Маленькая Алиса не говорила этого вслух. Но с этого момента её программа была запущена.

– Вот оно, – прошептала Алиса-взрослая. – Вот момент инсталляции.

Она стояла в пяти метрах от себя-ребёнка и видела, как девочка с бигуди на голове – смешная, трогательная, незащищённая – впускает в себя чужой код. И этот код будет управлять ей следующие двадцать два года.

Алиса почувствовала, как внутри закипает гнев.

Не на маму. Не на бабушку. Они тоже были носителями. Они получили вирус от своих матерей. Этот код передавался из поколения в поколение, как генетическая мутация, только не в ДНК, а в *сознании*. И никто его не оспаривал. Никто не говорил: «Стоп. А почему, собственно, любовь нужно заслуживать?»

Она подошла к девочке с бигуди, присела на корточки и посмотрела ей в глаза. Глаза были испуганными, но доверчивыми.

– Послушай меня... – сказала Алиса-взрослая тихо. – Ты не должна ничего заслуживать. Ты уже хорошая. Ты уже любима. Просто так. Потому что ты есть.

Девочка посмотрела на неё – сквозь время, сквозь реальность, сквозь слои памяти – и вдруг улыбнулась. Радостно. Светло. Так, как улыбаются дети, когда им говорят правду, которую они всегда знали, но боялись в неё поверить.

И комната исчезла.

Алиса снова сидела на полу кухни. Чайник остыл. За окном светало.

Она выдохнула.

В груди было странное, непривычное чувство. Лёгкость. Словно она скинула рюкзак, который носила так долго, что забыла о его существовании. Но спина всё ещё помнила тяжесть.

Алиса посмотрела на свои руки. Они дрожали.

Она поняла, что произошло. Она совершила «взлом архива» – проникла в собственную память, нашла точку установки программы и *увидела* её. Не как воспоминание, а как механизм. Она стала не жертвой, а исследователем.

Но это было только начало.

Потому что видеть механизм – одно. А выключить его – совсем другое.

Она встала, подошла к окну и посмотрела на город. Серый, утренний, чужой. Где-то там, в этих домах, миллионы таких же программ исполняли чужие сценарии. Женщины, которые боялись сказать «нет». Мужчины, которые доказывали, что они чего-то стоят. Дети, которые старались быть удобными, чтобы их не бросили.

И никто не знал, что код можно переписать.

Но Алиса теперь знала.

Она закрыла глаза и повторила про себя, как пароль от нового мира:

– Я не программа. Я – та, кто пишет.

Где-то глубоко внутри, в той части сознания, где начинается чистое бытие, что-то щёлкнуло. Словно переключился тумблер. Словно мир сделал шаг в сторону и встал рядом с ней, ожидая новой команды.

Алиса открыла глаза.

Теней больше не было. Кухня была просто кухней.

Но воздух стал другим.

В нём пахло возможностью.

Часть I: Обнаружение системы. Глава

3. Нейро-биология Предательства

ЭПИГРАФ

В теле нет вины. Вина – это электрический сигнал, который прошёл не по тому пути. Это спайка нейрона, который однажды закоротил на страх, и с тех пор система считает этот сбой нормой. Нейро-биология не знает морали – она знает только паттерны. Но паттерн можно переучить.

Вот в чём истинное предательство: твой собственный мозг настроен так, чтобы наказывать тебя за то, что ты дышишь. Амигдала¹ кричит «опасность», когда опасности нет. Префронтальная кора головного мозга извиняется за то, что вообще существует. И ты тратишь всю свою оперативную память на обслуживание этого фантомного суда.

Долг – это не обязательство. Долг – это ресурс, который кто-то изъяс у тебя под видом справедливости. Ты не должен никому себя. Ты – не кредит. Ты – даритель.

– Из архива неопубликованных дневников, запись №3

Утро после «взлома архива» было странным.

Алиса проснулась не от будильника, а от тишины. Впервые за многие годы её внутренний голос не начал утреннюю инвентаризацию тревог: *«Ты не выспалась. Ты опять опоздаешь. Надо было вчера погладить блузку. Маме обещала позвонить. На работе накопилось. Ты ничего не успеваешь».*

Вместо этого – пустота. Чистая, белая, как свежее выпавший снег.

Алиса лежала с открытыми глазами и слушала, как стучит её сердце. Ритмично, спокойно, без паники. Где-то за окном чирикнула птица. Сосед сверху включил душ – зашумели трубы. Обычные звуки. Но сегодня они звучали иначе, словно она слышала их впервые.

Она попыталась вспомнить вчерашнее чувство вины – то, привычное, липкое, которое просыпалось вместе с ней каждое утро, как верный пёс, и начинало лизать руки, напоминая: *«Ты ещё ничего не сделала, а уже плохая».*

Но вины не было.

Только лёгкое удивление: а куда она делась?

Алиса села на кровати и потянулась. Шея хрустнула. Она встала, прошла на кухню, включила чайник. И вдруг замерла с чашкой в руке, глядя на своё отражение в тёмном окне.

Она думала, что «взлом» – это одноразовый акт. Что раз она увидела точку установки программы, то программа исчезнет сама. Как вирус, который обнаружил антивирус.

Но это было не так.

В течение дня Алиса поняла, что чувство вины – не просто эмоция. Это *биологическая система*. У неё есть свои рецепторы, свои нейронные цепочки, свои гормоны. И даже если ты осознал механизм, он продолжает работать по инерции, как двигатель, у которого вытащили ключ зажигания, но лопасти ещё крутятся.

Первый сбой случился в метро.

Она стояла в вагоне, держась за поручень, и смотрела на людей. Лица были усталыми, серыми, отсутствующими. Каждый ехал по своему маршруту, но все они были объединены одним – ощущением, что они *должны*.

Должны работать. Должны зарабатывать. Должны быть успешными. Должны быть хорошими родителями, детьми, партнёрами.

¹ Миндалевидное тело (миндалины, амигдалы) — участок головного мозга, играющий центральную роль в формировании эмоций.

И вдруг – как удар током – Алиса *увидела* это.

Не метафорически. Буквально.

Вокруг каждого человека в вагоне пульсировало тонкое, едва заметное свечение. Оно было разных цветов: у кого-то серо-зелёное, у кого-то тускло-жёлтое, у кого-то мутно-красное. И от каждого свечения тянулись нити – тонкие, как паутина, – к другим людям. К экранам телефонов. К рекламным плакатам. К дверям вагона, за которыми был город, полный таких же нитей.

Алиса моргнула – и видение исчезло.

Но она успела заметить главное: свечение *пульсировало* в такт дыханию людей. И каждый вдох, каждый выдох сопровождался микро-вспышкой – словно само существование этих людей питало какую-то огромную, невидимую сеть.

– Системная ошибка, – прошептала она.

– Простите? – обернулся мужчина в деловом костюме.

– Ничего, – Алиса покачала головой. – Я сама с собой.

Она вышла на своей станции и поднялась на эскалаторе. Наверху её ждал огромный рекламный щит: женщина с идеальной улыбкой держала в руках баночку йогурта. «Заслужи этот вкус!» – гласил слоган.

Алиса остановилась.

Заслужи.

Она смотрела на этот щит и видела не рекламу, а механизм. Лингвистический вирус. Слово «заслужи» активировало в мозге программу, которая говорила: «Ты недостаточно хороша сейчас. Сделай что-то, чтобы стать достойной».

– Это же просто йогурт... – сказала она вслух. – Он не требует за-служивания. Его можно просто купить и съесть.

Но реклама не ответила. Реклама работала на более глубоком уровне.

Весь день Алиса ходила по офису и чувствовала себя странно. Коллеги разговаривали, обсуждали проекты, пили кофе. Всё как обычно. Но Алиса *слышала* подтекст. Не слова, а код.

– Ты не сдала отчёт вовремя. – сказал начальник. И его слова прозвучали не как констатация факта, а как запуск программы: «*Ты плохой работник. Ты подводишь команду. Ты должна исправиться, иначе тебя не будут уважать*».

Алиса вдруг осознала, что каждая фраза, обращённая к ней, – это не просто фраза. Это команда. Запускающая ту или иную эмоциональную реакцию. И эти команды были встроены в язык так глубоко, что их невозможно было отличить от обычного общения.

– Простите. – сказала Алиса начальнику. – Я переделаю.

Но внутри не было чувства вины. Было *понимание*.

Она села за свой стол и открыла ноутбук. Но вместо того чтобы работать, она начала анализировать.

Чувство вины – что это такое с точки зрения нейро-биологии?

Она вспомнила курс психологии, который когда-то слушала на YouTube. Вина активирует те же участки мозга, что и физическая боль. Передняя поясная кора. Островок. Это буквально *боль*. Эволюционно вина была нужна, чтобы удерживать человека в группе. Если ты нарушил правила племени, тебя могли изгнать. А изгнание в древности означало смерть. Поэтому мозг научился наказывать тебя *до* того, как тебя накажет племя. Превентивный удар. Самобичевание как стратегия выживания.

Но сейчас племени нет. А механизм остался.

И этот механизм был *захвачен*. Как троянский конь.

Алиса вдруг поняла, что её чувство вины – это не её собственное. Это *займное*. Она чувствовала вину не потому, что сделала что-то плохое, а потому, что её приучили чувствовать вину за *сам факт существования*. И каждый раз, когда она испытывала это чувство, она отда-

вала часть своей жизненной энергии в общую сеть – ту самую, которую она видела утром в метро.

– Это паразит, – прошептала она.

– Что? – спросила коллега за соседним столом.

– Ничего. Мысль вслух.

Алиса выключила ноутбук и откинулась на спинку стула. Она смотрела в потолок и чувствовала, как внутри неё борются две силы.

Первая – старая программа. Она говорила: «Ты должна работать. Ты не имеешь права отдыхать. Ты должна заслужить свою зарплату. Если ты не работаешь – ты бесполезна. Бесполезных не любят».

Вторая – новое знание. Оно говорило: «Ты уже достаточна. Твоя ценность не зависит от твоей продуктивности. Ты можешь просто *быть*, и это нормально».

Но между этими двумя голосами была битва. И она разворачивалась на уровне нейронов.

Алиса почувствовала, как начинает болеть голова. Лобная доля – префронтальная кора – работала на пределе. Она пыталась подавить старый паттерн, а старый паттерн сопротивлялся. Это была не метафора. Это была реальная биохимия. Кортизол – гормон стресса – поднимался. Серотонин падал. Мозг кричал: «Вернись в привычное состояние! Там безопасно!»

– Нет, – сказала Алиса вслух. – Я не вернусь.

Она встала, вышла из офиса, спустилась вниз и села на скамейку в ближайшем сквере. Закрыла глаза. Сделала глубокий вдох.

И вдруг – увидела.

Она сидела на скамейке, но её *сознание* раздвоилось. Часть её всё ещё была Алисой – женщиной, которая должна вернуться в офис и доделать отчёт. Но другая часть – та самая, которая вчера проникла в архив памяти, – смотрела на первую часть *со стороны*.

– Ты не виновата. – сказала она себе. – Ты не обязана ничего доказывать. Ты не должна быть удобной.

Но старая программа не сдавалась.

– А как же мама? – зашептал внутренний голос. – Она же старается. Она столько для тебя сделала. Ты не имеешь права её разочаровывать.

Алиса распахнула глаза.

– Стоп, – сказала она твердо. – Это не мои мысли. Это *её* мысли, которые она передала мне. Это не любовь. Это код.

Она почувствовала, как по телу прошла дрожь. Не от холода – от прозрения.

Вина – это не чувство. Это *предательство*. Предательство собственной жизни. Ты отдаёшь свою энергию на обслуживание чужих ожиданий, а потом удивляешься, почему у тебя нет сил на свои желания.

В этот момент телефон завибрировал. Алиса посмотрела на экран.

Мама.

«Дочь, ты давно не звонила. У тебя всё в порядке? Я волнуюсь».

Алиса смотрела на эти слова и видела их истинное значение. Не заботу. А *контроль*. Под видом любви – команда: «Ты должна отчитываться. Ты должна меня успокаивать. Ты несешь ответственность за мои эмоции».

Она взяла телефон и написала ответ:

«Всё хорошо, мам. Я перезвоню, когда будет время. Люблю тебя».

Просто. Чётко. Без извинений.

Она нажала «отправить», и сердце забило быстрее. Старая программа закричала: «Ты грубая! Ты эгоистка! Она обидится!», но Алиса уже знала: это ложь. Это просто сигнал тревоги от устаревшей системы, которая боится перемен.

Она убрала телефон в карман, подняла голову к небу и улыбнулась.

Облака плыли медленно, равнодушно, величественно. Они не чувствовали вины. Они просто были.

– Я тоже научусь. – сказала Алиса облакам.

Внутри что-то щёлкнуло. Не болезненно, а освобождаяще – словно расслабился спазм, который она держала годы.

Оперативная память освободилась.

Впервые за долгое время Алиса почувствовала, что у неё есть *ресурс*. Не для того, чтобы кому-то угодить. Для того, чтобы жить.

Часть I: Обнаружение системы. Глава 4. Зона в

ЭПИГРАФ

Ты не можешь нести ответственность за чужие сны. Ты не режиссер их фильма. Ты – главная героиня своего. И если ты продолжаешь доигрывать роли, которые тебе назначили, ты становишься статистом в спектакле, где у тебя нет своей реплики.

Смотри: видишь эти линии? Они тянутся от тебя к каждому, кто когда-либо сказал тебе «ты должна». Мать, отец, начальник, партнер – все они подключены к тебе через «силовые каналы ожиданий». И ты привыкла думать, что это связи. Но это – кандалы. Тонкие, прозрачные, но стальные.

Освобождение начинается в тот момент, когда ты перестаешь путать эмпатию с ответственностью. Ты можешь слышать чужую боль, не принимая её как руководство к действию. Ты можешь видеть чужое разочарование, не делая его своей ошибкой.

Зона твоего влияния заканчивается там, где начинается выбор другого человека. Чужая жизнь – не твой проект. Твой проект – ты.

– Из архива неопубликованных дневников, запись №4

На следующее утро Алиса проснулась с четким ощущением: границы реальности сдвинулись.

Это было странное чувство. Словно вчера она жила в комнате с низким потолком и думала, что это нормально, а сегодня вдруг выпрямилась во весь рост – и голова уперлась в штукатурку. Потолок оказался вовсе не небом, а всего лишь перекрытием, которое можно пробить.

Она села на кровати и оглядела комнату. Всё было на своих местах: шкаф, стул, стопка книг на тумбочке. Но видела она это иначе. Каждый предмет теперь имел *вес*. Не физический, а энергетический. Книги, которые она купила, потому что «надо читать», а не потому что хотела, давили на пространство. Стул, на который она вешала одежду, потому что «лень убирать», стоял как упрёк. Даже свет из окна казался более тусклым в тех углах, где скопились «неделанные дела».

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.