

Екатерина Мосина

ПРОТОКОЛ СВОБОДЫ: ТОПОЛОГИЯ РЕСУРСА (КНИГА 2)

Екатерина Мосина

**ПРОТОКОЛ СВОБОДЫ:
ТОПОЛОГИЯ
РЕСУРСА (КНИГА 2)**

«Автор»

2026

Мосина Е. А.

**ПРОТОКОЛ СВОБОДЫ: ТОПОЛОГИЯ РЕСУРСА (КНИГА 2) /
Е. А. Мосина — «Автор», 2026**

Это не книга про то, как добыть энергию. Это книга про то, как перестать быть сосудом и стать руслом. Как перестать реагировать на мир — и начать проецировать своё состояние на него. Как вспомнить, что ты — не функция. Ты — автор. И единственный протокол, который не требует выполнения, — протокол любви. Три блокиратора, которые съедают ресурс тихо. Есть наблюдение, которое обычно принимают за возраст: с годами вроде бы всё делаешь лучше, опыт накоплен, руки набиты — а сил уходит всё больше, а результатов всё меньше. Это не возраст. Это накопительный эффект трёх факторов, которые блокируют доступ к собственному ресурсу. Каждый работает тихо, каждый незаметен в моменте — а вместе они съедают большую часть эффективности. 01 · Хронический стресс 02 · Незавершённости 03 · Сбитые якоря Что с этим делают Каждый из трёх факторов имеет свой точный механизм нейрокоррекции. Не советы, не техники релаксации. Нейроинженерная работа по месту нейронного адреса.

© Мосина Е. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ЧАСТЬ I: ДИАГНОСТИКА ЛИНЗЫ:	5
Глава 1 – Тихий шум	5
Глава 2. Тест на проводимость	11
Глава 3. Внутренний дирижёр	16
Глава 4. Хронический стресс: Второй контур	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

ПРОТОКОЛ СВОБОДЫ: ТОПОЛОГИЯ РЕСУРСА (КНИГА 2)

ЧАСТЬ I: ДИАГНОСТИКА ЛИНЗЫ:

Глава 1 – Тихий шум

«Ты не теряешь ресурс – ты его неправильно проводишь. Как свет через линзу, которая треснула. Почини линзу – и свет не нужно добывать заново?!».

Девиз:
(Алиса понимает, что ресурс не кончается – он утекает)
СИСТЕМА ПЕРСОНАЖЕЙ

СИСТЕМА ПЕРСОНАЖЕЙ Кто помогает (проводники ресурса)

Персонаж	Роль	Функция в книге
Мара	Подруга, <u>нейро-психолог</u> , «голос здравого смысла».	Задаёт диагностический вопрос: «Ты не устала. Ты уткла. Куда?» Провоцирует Алису на первое наблюдение.

Кто мешает (потребители ресурса)

Персонаж	Роль	Функция в книге
Ирина Валерьевна	Начальница, «вежливый вампир».	Просит Алису «по-дружески» взять чужую задачу. Алиса соглашается – и чувствует слив энергии.
Лена	Коллега, «профессиональная жертва».	Постоянно жалуется на жизнь, использует Алису как эмоциональный контейнер. После разговора с ней Алиса ощущает пустоту.

Кто – зеркало (отражает состояние Алисы)

Персонаж	Роль	Функция в книге
Катюша	Младшая сестра, «живой индикатор»	Она в ресурсе, лёгкая, дерзкая. Контраст между сёстрами – зеркало того, что Алиса потеряла. Катюша задаёт неудобный вопрос: «Ты когда в последний раз делала что-то для себя не потому, что надо?»
Нина, Дирижер	Диагност-эксперт	Для Алисы она будет зеркалом не с мягким покрытием, а с холодным стеклом.

Алиса замечает странный эффект: после «Формулы женской эффективности» стало легче, но через месяц – откат. Она не устала физически, но внутри – ощущение, что кто-то открыл кран. Она решает отследить, куда утекает её энергия. Выясняет: самые «пустые» дни – те, где она говорила «да» без желания.

Мир как многоуровневая структура, где каждый человек – проводник, каждое «да» – открытый порт, а реальность – проекция состояния, которое ты выбрал.

1.0. Уровень доступа: Сбой авторизации

Алиса проснулась в 6:47.

Не потому, что так хотела. Потому что организм – это машина, которая привыкла выполнять чужие команды. Тело встало. Сознание – не совсем. Оно висело где-то на полсекунды позади, как запаздывающий отклик сервера.

Она села на кровати, и мир вокруг неё пошёл рябью.

Нет, не физически. Такой эффект возникает, когда не совпадают два слоя реальности: та, которую ты *должен* видеть (стабильная, предсказуемая, безопасная), и та, которую ты *на самом деле* видишь, если снять фильтры восприятия. У Алисы в этот момент включился второй слой – случайно, как глюк системы.

Она увидела, что вокруг неё – сотни тонких нитей. Серебристые, тянущиеся от солнечного сплетения к разным точкам пространства. Одни обрывались в телефоне (непрочитанные сообщения). Другие уходили в коридор (к забытой сумке с недоделанным отчётом Лены). Третьи – прямо сквозь стену, к соседнему дому, где жила Катюша (не-ответченное «Ты как?»).

Она моргнула – и нити исчезли.

Но ощущение осталось: она не цельная. Она – как разветвлённый кабель, подключённый к сотне устройств. И все они тянут ток.

– Это просто усталость. – сказала она вслух, проверяя, работает ли голосовой интерфейс.

Тело не ответило.

Алиса встала, включила чайник. И автоматически, на рефлекс, налила термос – для Ирины Валерьевны.

Остановилась, глядя на термос, как на артефакт чужой цивилизации.

«Я сделала всё, что предписывает протокол. Я сняла блокираторы. Я переустановила якоря. Я закрыла незавершённости. Почему я снова чувствую себя как выведенная из строя программа?»

Она не знала ответа. Но внутри неё, глубоко в подкорке – в том слое, где сознание граничит с программным кодом. – уже начала тикать *ошибка*:

Ошибка: приоритет пользователя = 0.

Текущий поток = чужие процессы.

1.1. Зеркало: Катюша как альтернативная версия

Катюша ворвалась без стука – как вирус, который не спрашивает разрешения, потому что знает: доступ у неё есть всегда.

Она была вся в движении – свежая, дерзкая, с круассанами и энергией, от которой воздух в кухне становился плотнее. Алиса, сидевшая за столом с уже остывшим чаем, чувствовала себя рядом с ней как старая видеокассета рядом с голографическим плеером.

- Ты чего такая серая? – спросила Катюша, кусая круассан. – Выспалась же.
- Выспалась. – эхом отозвалась Алиса. – Наверное, возраст.

Катюша засмеялась – звонко, как будто слышала плохую шутку.

– Ты это говоришь уже месяц. У тебя не возраст. У тебя открытый порт. Ты работаешь как маршрутизатор: входящие запросы принимаешь, исходящие – не ставишь в очередь.

Алисе показалось, что сестра видит те нити, которые привиделись ей утром.

– Я серьёзно. – Катюша вдруг стала тише. – Ты, когда в последний раз делала что-то для себя не потому, что *надо*, а потому что *захотела*?

Внутри Алисы сработал триггер. Она попыталась вспомнить – и не смогла. Последние две недели были сплошным «надо». Надо доделать отчёт. Надо ответить на сообщение. Надо взять чай начальнице. Надо выслушать Лену. Надо быть удобной.

– Я не помню. – призналась Алиса.

Катюша посмотрела на неё с той особенной жалостью, которой нет в жалости – только в сестринской честности.

– Ты не устала, Алиса. Не-а. Ты уткнулась. У тебя не кончился ресурс. Ты просто раздала его всем, кто попросил. И даже кто не просил... Просто так из вежливости... Вопрос не в том, сколько у тебя энергии. Вопрос – куда ты её сливаешь.

Она ушла так же быстро, как появилась, оставив в воздухе запах круассанов и неприятную истину.

Алиса посмотрела на термос. Впервые за месяц – не взяла.

1.2. Первый блокиратор: «Вежливый вампир» Ирина Валерьевна

В офисе Алиса включилась в привычную систему. Рабочие процессы шли по расписанию – как системные скрипты, запущенные по таймеру. Она открыла почту, проверила задачи, сделала первый звонок.

А потом в струну реальности вошла Ирина Валерьевна. С недавних пор их новый начальник.

Она не стучала. Не предупреждала. Она просто *появилась* – как администратор, который обходит систему и видит недо-загруженный процессор.

– Алисочка. – голос у неё был мягкий, как пароль доступа. – ты же понимаешь, Лена в декрете, а её отчёт никто не доделал. Ты у нас молодец, возьмишь? По-дружески. Всего на пару дней.

«Скажи «нет». – прошептал внутренний голос. – Ты знаешь, что «пара дней» превратится в две недели. Ты знаешь, что после этого отчёта будет следующий. Ты знаешь, что это – не твоя задача».

– Конечно. – услышала Алиса свой голос со стороны. – Я возьму.

Ирина Валерьевна улыбнулась – и в этот момент Алиса физически ощутила, как из её солнечного сплетения вытянули пучок энергии. Тонкий, серебристый, живой. Он перетёк к Ирине Валерьевне, и та стала чуть ярче, сытнее, довольнее.

А Алиса – чуть тусклее.

Она закрыла глаза на секунду. Когда открыла – нить исчезла. Но внутренний монитор ресурса показывал:

Энергия: -12%. Причина: несанкционированное считывание.

«Я не устала от работы. – поняла она вдруг с холодной ясностью. – Я устала от того, что каждый может открыть меня и взять, сколько хочет. Потому что я всегда держу порты открытыми».

1.3. Второй блокиратор: Лена как эмоциональный контейнер

В 11:40, в чайной зоне, её перехватила Лена.

Лена была идеальной жертвой – и идеальным потребителем. Она говорила о муже, о здоровье, о зарплате, о погоде, о том, как ей тяжело, и как никто её не понимает. Каждое слово было крючком, на который она цепляла внимание Алисы.

Алиса слушала. Кивала. Вставляла «угу» и «понимаю». Она делала это автоматически, как рефлекс, как системный процесс, запущенный по расписанию.

Но внутри неё счётчик ресурса падал.

-3%... -5%... -8%...

Лена не брала энергию грубо, как Ирина Валерьевна. Она *высасывала* её – постепенно, как капиллярный эффект. Через 12 минут монолога Алиса чувствовала себя не просто пустой. Она чувствовала себя *разобранной*, как будто кто-то открыл её системный блок и вынул все платы.

– Я тебя так понимаю. – выдохнула Лена в конце. – Спасибо, что выслушала. Ты такая душевная.

«Душевная. – повторила про себя Алиса. – Это когда у тебя душа открыта для всех, кроме себя самой».

Она вышла из чайной зоны и прислонилась к стене. Внутри – ни одной мысли. Только пустота. Гулкая, как пустой серверный зал.

В этот момент к ней пришло озарение – не как логический вывод, а как сбой системы, который показал истинную топологию её реальности.

«Я – проводник. Но я не фильтрую, что через меня течёт. Чужие просьбы. Чужие жалобы. Чужие ожидания. Я говорю «да» всем – и никто не спрашивает, есть ли у меня ресурс. Я – открытый протокол без аутентификации. Доступ есть у каждого».

1.4. Ночной звонок Маре: Диагностика системы

Вечером Алиса лежала на диване, глядя в потолок. Она пыталась заснуть – но не могла. В голове гудел тихий шум: невыполненные задачи, недосказанные слова, необработанные эмоции. Все они висели в её внутреннем пространстве как открытые сессии, которые никто не закрыл.

Она набрала Мару.

Мара ответила сразу – как будто ждала.

– Опиши своё состояние – одним словом.

– Пусто. Не устала – пусто. Как будто кто-то открыл кран и ушёл.

Пауза. Алиса слышала, как Мара переключается в режим анализа – более тонкий, чем у обычного человека. Мара видела мир как структуру. Как код. Как программную среду, где каждый человек – это процесс.

– Ты знаешь, что такое проводимость? – спросила Мара.

– В электричестве?

– В энергии. Ты – проводник. Если проводник загрязнён обидами, невысказанными словами, чужими мнениями, которые ты носишь внутри как свои. То КПД падает. Энергия уходит не на тебя, а на нагрев среды. На трение. На сопротивление.

– Я не понимаю. – честно сказала Алиса.

– Поймёшь. Ты научилась снимать блоки. Но блоки – это только первая часть. Ты открыла канал – но не поставила фильтр. И теперь через тебя течёт всё подряд: чужие запросы, чужие драмы, чужие «надо». Твой ресурс утекает, потому что ты не выбираешь, *чему* течь через тебя.

– Как это – выбирать? – Алиса села на диване, чувствуя, как в груди зарождается странное напряжение.

– Это значит: каждое «да» – это пароль доступа. Каждое «нет» – это закрытый порт. Ты отдаёшь пароль всем без проверки. С этого дня – проверяй. Десять секунд паузы перед каждым «да». И вопрос: «Я это выбираю или это выбирают за меня?»

– И что будет?

– Через неделю ты увидишь разницу. Но сначала – ты увидишь, сколько энергии уходило на то, чего ты не выбирала.

Мара отключилась.

Алиса осталась в тишине – но шум внутри начал структурироваться.

Он перестал быть хаотичным. Он стал похож на список открытых процессов.

Запросы на подключение: 7 штук.

Несанкционированное считывание: 12%.

Статус проводника: требуется очистка фильтра.

1.5. Ночной протокол: Фаза переопределения

Алиса включила ночник и села за стол. Достала блокнот. Первый раз за месяц – действие не из «надо», а из *решения*.

Она написала:

«Сегодня я сказала «да» три раза. Два из них – без желания. Один – по привычке. Ни один – по истинному выбору».

Она подумала, как год назад всё было прекрасно! О том, как создала сама себе протокол Свободы, который помог ей снять блокираторы. Она думала, что это конец пути. Теперь она понимала: это было только начало.

Первый протокол Свободы научил её *открывать* поток. Теперь вторая часть Протокола Свободы – стать автором Потока! Научиться системе *проводить* его как процесс получения/передачи потока энергии. Стать наполненной...

Она положила руку на солнечное сплетение – туда, где утром видела серебристые нити.

И сказала вслух, как будто обращаясь к самой системе:

«Я больше не работаю по протоколу доступа всех. С этого момента – каждый запрос проходит аутентификацию. Я – автор своего потока».

В комнате ничего не изменилось. Но внутри неё, на уровне, который не видит глаз, но чувствует сознание. – *щелкнул* переключатель.

Система перешла в режим восстановления авторского доступа.

Ключевые сцены и внутренние открытия – блокнот Алисы: (Из архива неопубликованных дневников, запись №0)

Часть дня	Открытие/понимание Алисы
Утро, термос	Она автоматически обслуживает других – даже не осознавая это
Разговор с Катей	Она не помнит, когда делала что-то для себя по желанию. Катюша – зеркало её состояния
Ирина Валерьевна	«Да» без желания = утечка ресурса. Вежливый вампир забирает энергию через улыбку
Лена	Эмоциональные вампиры высасывают ресурс постепенно, через жалобы
Звонок Маре	Ресурс – не батарейка, а поток. Нужен фильтр, а не новый источник
Ночной протокол	Начало восстановления авторского доступа: первое осознанное решение

Глава 2. Тест на проводимость

Система персонажей в действии: кто-то помогает, кто-то мешает, кто-то – зеркало.

2.0. Уровень доступа: Диагностика проводимости

Алиса проснулась с ощущением, что её сканируют.

Не снаружи – изнутри. Как будто в её внутренней сети запустили автоматическую диагностику, и теперь по всем узлам бежит тестовый сигнал, проверяя пропускную способность каждого канала.

Она села на кровати и заметила: утреннее состояние отличалось от вчерашнего. Исчезла та вязкая пустота, когда тело есть, а энергии – ноль. Вместо неё появилось странное предчувствие – как перед запуском программы, которую ты писал сам, но боишься, что она упадёт с ошибкой.

Она проверила телефон. Сообщение от Мары:

«Тест на проводимость. Сегодня в 10:00. Приходи с пустыми руками – и с полным вниманием. Ты будешь видеть, как энергия течёт между людьми. Главное – не включай фильтр отрицания. Просто наблюдай».

Алиса нахмурилась. Наблюдать – за чем? За тем, что она и так чувствует каждый день? За нитями, которые тянутся от людей к людям, как невидимые оптоволоконные кабели?

Она встала, умылась – и вдруг заметила, что её рука, когда она ставила чашку на стол, дрогнула. Не от слабости. От *перегрузки*. Как будто через неё одновременно пыталось пройти больше сигналов, чем её система могла обработать.

«Я не могу это игнорировать. – поняла она. – Я не больна. Я – проводник с повышенной чувствительностью. И если я не научусь управлять пропускной способностью – меня просто замкнёт».

2.1. Зеркало: Нина как противоположность

Алиса задумалась. Она знала это место. Центр «Зеркало» располагался в том же торговом центре, где находился её офис — этажом ниже, в конце длинного коридора за эскалатором. Она пробегала мимо десятки раз: то спешила на обед, то возвращалась с переговоров, то просто пряталась от дождя в переходе между секциями. Дверь центра была неброской — матовая, без вывески, только маленькая табличка с логотипом в виде раздвоенной линии. Но Алиса запомнила её. Она запомнила людей, которые иногда выходили оттуда. Они казались... другими. Не странными, нет. А такими, будто внутри у них горел ровный, спокойный свет. Она ловила себя на том, что замедляла шаг, когда видела кого-то из них. Особенно запомнилась женщина с короткой стрижкой — она выходила с чашкой кофе и смотрела не в телефон, а прямо перед собой, и в её взгляде не было той привычной городской тревоги. Алиса тогда подумала: «Что у них там, внутри? И почему я не захожу?» Но проходила мимо. Как всегда...

Но сегодня она решила туда зайти.

Про это центр ей рассказывала Мара, она сама там побывала, и ей понравилось, она зазывала туда Алису, но та всё отнекивалась.

Мара рассказывала Алисе, что какая-то прекрасная женщина по имени Нина появилась в центре «Зеркало» где-то год назад. Она пришла не как участница, а как вызов – клиент, у

которого система диагностики показала почти нулевой уровень утечек. Тогда её случай сочли аномалией, но Мара сразу поняла: *Нина – не аномалия, а ключ.*

Нина провела три года в полной изоляции после того, как её работа в хосписе привела к полному профессиональному выгоранию – но она не лечилась и не отдыхала.

Она пересобрала себя.

Молча, без терапии, без поддержки.

Она просто заново научилась чувствовать свои границы, и этот опыт превратил её в живую единицу измерения.

Сейчас Нина работала в центре как независимый эксперт-диагност. Она не предлагала решений людям. Она просто показывала людям их истинную схему – такой, какая она есть, без красивых обёрток.

Итак, Алиса решительно зашла в центр.

Нина встретила Алису в холле центра – высокая, подтянутая, с той особенной прозрачностью во взгляде, которая бывает у людей, давно идущих по пути внутренней работы. Она не улыбалась приветственно, не обнимала – она просто смотрела, как будто видела Алису насквозь, включая текущую загрузку её процессора.

– Проходи. – сказала Нина без лишних слов. – Ты готова?

– Не знаю. – честно ответила Алиса. – Я даже не понимаю, к чему готовиться.

– Хорошо. Честность – первый индикатор чистой проводимости.

Нина повела её в комнату, которую Алиса раньше не замечала. За неприметной дверью в конце коридора скрывалось пространство, которое ощущалось иначе – более плотное, более насыщенное. Воздух здесь казался гуще, звуки – приглушённые. Как будто стены были покрыты материалом, который не отражает, а поглощает лишний шум.

Они прошли мимо небольшой зоны отдыха, где на диване сидел мужчина с книгой, и Алиса вдруг узнала столик у стены — она видела его в витрину, когда пробегала мимо. Всё это время, спускаясь по эскалатору, она могла просто свернуть и войти. Но не сворачивала. И только сейчас поняла, что очень зря, здесь было удивительно спокойно и мирно на душе.

– Садись. – Нина указала на два кресла, стоящих напротив друг друга.

Алиса села. Нина – напротив.

– Вчера ты поняла, что твой ресурс утекает. – начала Нина. – Сегодня мы проверим *проводимость*. Твоя способность пропускать через себя поток – и отличать, где твой сигнал, а где чужой.

– И как это проверить?

– Просто. Я сейчас задам тебе три вопроса. Ты будешь отвечать. Но я буду отслеживать не слова – а то, что происходит с твоей энергией в момент ответа. Твоё тело скажет больше, чем голос.

Алиса напряглась. Она чувствовала себя как подопытная – но одновременно внутри зажглось любопытство.

– Первый вопрос. – Нина наклонила голову. – *Кем ты себя чувствуешь – источником или приёмником?*

– Приёмником. – выдохнула Алиса почти без паузы. – Я всегда чувствую, что принимаю: чужие эмоции, чужие ожидания, чужую боль. Даже радость – если кто-то рядом радуется, я подхватываю, как резонанс.

Нина кивнула – не оценивая, а фиксируя.

– Второй вопрос. *Что происходит с твоей энергией, когда кто-то просит тебя о помощи?*

– Она... уходит. – Алиса почувствовала, как в груди сжалось. – Сразу, как по команде. Я ещё не сказала «да» – а энергия уже начала течь к этому человеку. Как будто мой организм реагирует быстрее, чем я принимаю решение.

– Третий вопрос. – Голос Нины стал тише. – *Что ты чувствуешь прямо сейчас, сидя напротив меня?*

Алиса закрыла глаза на секунду. Она хотела ответить «спокойствие» или «любопытство». Но внутри неё – честно, без фильтра – поднялось другое:

– Я чувствую, что ты – *чище* меня. Что у тебя меньше помех. Что твой сигнал идёт без искажений. А мой – с шумом. С чужими голосами внутри.

Нина медленно улыбнулась – не торжествуя, а узнающе.

– Ты прошла тест. Ты провалила его – но прошла.

– Я не понимаю.

– Ты честно увидела свою текущую схему проводимости. Ты – открытый приёмник без фильтра. Ты принимаешь всё подряд, как антенна без настройки. И ты отдаёшь всё, что у тебя есть, по первому запросу. Это не плохо и не хорошо. Это – диагноз. Теперь мы знаем, с чем работать.

2.2. Помощник: Мара как архитектор

Через час Алиса сидела в кафе с Марой. Та пришла с ноутбуком и странной схемой, которая напоминала карту электрических цепей. Только вместо проводов – линии, соединяющие слова: «мать», «работа», «Катюша», «Ирина Валерьевна», «Лена», «прошлые отношения», «несбывшиеся мечты».

– Это твоя топология проводимости. – сказала Мара, разворачивая ноутбук к Алисе. – Я смоделировала её на основе твоих дневниковых записей и вчерашнего разговора.

Алиса всмотрелась в схему. В центре – она, обозначенная как узел А. От неё тянулись десятки линий. К разным людям. К разным событиям. К разным «надо» и «должна».

– Видишь эти толстые линии? – Мара указала на две, ведущие к Ирине Валерьевне и к Лене. – Это каналы, по которым утекает больше всего ресурса. Они не закрываются. Они всегда открыты. Ты отдаёшь по ним энергию, даже когда эти люди не просят. Ты *готовишься* отдать заранее.

– Как это – готовлюсь?

– Ты знаешь, что Ирина Валерьевна войдёт в кабинет в 10:15. Ты знаешь, что Лена позвонит в обед. И ты уже за полчаса начинаешь сливать энергию в этот канал – на ожидание, на тревогу, на подготовку. Твой ресурс утекает не в моменте – а в предвосхищении.

Алиса смотрела на схему, и внутри неё что-то щёлкало. Она *физически* чувствовала эти линии – как напряжение в теле, которое постоянно держится на низком фоне.

– А эти тонкие, пунктирные? – спросила она.

– Это несостоявшиеся подключения. Люди, с которыми ты *могла бы* быть в контакте – но боишься или не разрешаешь себе. Например... – Мара ткнула в пунктирную линию, ведущую к пустому кружку с вопросительным знаком. – Кто это?

Алиса замерла. Она не сразу поняла – а потом внутри кольнуло.

– Это я. Место, где я – для себя. Я не подключена к себе.

– Именно. – Мара закрыла ноутбук. – Твоя задача на эту неделю – не закрыть каналы к другим. Твоя задача – *открыть* канал к себе. Пока ты не подключена к собственному источнику, любой внешний запрос будет высасывать тебя до дна.

2.3. Мешающий: Внутренний сторож

Вернувшись домой, Алиса попыталась сделать то, что предложила Мара: сесть в тишине и просто *быть с собой*. Без телефона. Без задач. Без фона.

Она села на диван. Закрыла глаза. И через 30 секунд внутри неё поднялась волна тревоги – настолько плотная, что она физически не могла сидеть спокойно.

«Ты теряешь время. Ты должна была уже начать отчёт. Ты не можешь просто сидеть – это роскошь, которую ты не заслужила. Встань. Сделай что-то. Будь полезной».

Она открыла глаза. Сердце колотилось. Ладони вспотели.

– Я не могу. – прошептала она вслух. – Я не могу просто быть. Внутри меня кто-то кричит, что я должна работать.

Она взяла телефон. Набрала Мару. Та ответила после второго гудка.

– Я знаю, что ты сейчас чувствуешь. – сказала Мара. – Это *внутренний сторож*. Не враг. Не блокиратор. Это – твоя часть, которая считает, что если ты выключишь режим «обслуживание», то мир рухнет. Её задача – держать тебя в напряжении, потому что она *помнит*: в детстве расслабление было опасно. Только сейчас ты не ребёнок. Сейчас опасности нет. Но сторож не знает этого.

– И что мне с ним делать?

– Ничего. Не бороться. Не уговаривать. Просто скажи ему: «Я слышу тебя. Ты можешь остаться. Но сейчас я выбираю другое». И продолжай сидеть.

Алиса выдохнула. Снова закрыла глаза. Сторож внутри заворочался – но она не включилась в диалог. Она просто *присутствовала*.

Впервые за долгое время она разрешила себе быть – без оправданий.

2.4. Испытание: Встреча с «потребителем»

На следующий день Алиса пришла на работу – и система сразу дала сбой.

Ирина Валерьевна появилась в дверях в 10:14 – как по расписанию. Она улыбнулась своей привычной улыбкой – тёплой, мягкой, но Алиса уже видела в ней не тепло, а *присоску*. Энергетический шланг, который подключается к её солнечному сплетению.

– Алисочка, ты не могла бы посмотреть отчёт Лены? Она прислала правки, а я сегодня занята. По-дружески. Ты же понимаешь.

Внутри Алисы – привычный рефлекс. Рука уже потянулась к папке. Язык уже сформировал «конечно». Но в этот раз она *поймала* себя. Она вспомнила тест на проводимость. Она вспомнила схему Мары. Она вспомнила: *она не обязана подключаться по первому запросу*.

Она сделала паузу.

Одну секунду. Вторую. Третью.

– Ирина Валерьевна, я возьму отчёт, но только после обеда. Сейчас у меня свой объём задач.

Глаза Ирины Валерьевны на миг дёрнулись – как будто система не ожидала такого ответа. Но она быстро восстановила улыбку.

– Ну, как скажешь... – и вышла.

Алиса осталась одна. Внутри – странное ощущение. Не победа. Не облегчение. А *тишина*. Впервые за долгое время она чувствовала, что энергия не утекла в чужой канал, а осталась с ней.

– Это и есть проводимость? – спросила она у пустоты.

Ответа не было. Но внутри – на уровне, где нет слов. – *что-то* утвердительно щёлкнуло.

Ключевые сцены и внутренние открытия (Из архива неопубликованных дневников, запись №1)

<i>Часть дня</i>	<i>Открытие/понимание Алисы</i>	<i>Кто из системы персонажей</i>
Утреннее сканирование	Она чувствует перегруз системы, но не понимает причину	Внутренний сторож (предчувствие)
Тест с Ниной	Она – чистый приёмник без фильтра. Её проводимость = открытый канал без авторизации	Нина – знакомая Мары (зеркало: противоположность – чистая проводимость)
Схема Мары	Ресурс утекает не в момент контакта, а в предвосхищении. Самый толстый канал – к себе (закрыт)	Мара (помощник: архитектор, диагностик)
Борьба со сторожем	Внутренний сторож – не враг, а защитник, который устарел. Его можно не убирать – просто не подчиняться	Внутренний сторож (мешающий: архаичный протокол безопасности)
Пауза перед «да»	Первое осознанное «нет» – не грубость, а фильтрация. Одна пауза спасла 12% ресурса	Ирина Валерьевна (потребитель: тест на границы)

Глава 3. Внутренний дирижёр

3.0. Уровень доступа: Архитектура управления

Ночь, которая должна была стать восстановительной, превратилась в диагностическую.

Алиса проснулась в 3:14 – без причины. Не от кошмара. Не от звука. Просто её нервная система *щёлкнула*, как реле, переводящее её из режима сна в режим бодрствования. Она лежала с открытыми глазами в темноте и чувствовала, что внутри неё – не тишина, а *оркестр без дирижёра*.

Скрипка тревоги играла своё: *«ты не доделала отчёт»*.

Барабан долга: *«завтра нужно позвонить маме»*.

Флейта вины: *«ты слишком резко ответила Ирине Валерьевне»*.

Контрабас прошлого: *«помнишь, как ты провалила тот проект пять лет назад?»*

И всё это одновременно. Без пауз. Без динамики. Инструменты не слушали друг друга – каждый играл свою партию с максимальной громкостью.

Алиса села в кровати и прошептала в темноту:

– Я не хозяйка своего сознания. Я – обслуживающий персонал.

Слова прозвучали как признание. Как подпись под актом диагностики, который она сама себе выписала.

Она взяла телефон. Набрала Мару. Несмотря на время. Иногда диагноз нельзя откладывать до утра.

Мара ответила после четвёртого гудка – голос сонный, но без раздражения:

– Ты проснулась.

– Да. И я поняла: я не управляю своей нервной системой. Она управляет мной. Она реагирует на всё подряд, как радар без фильтра. И я не знаю, как выключить этот шум.

– А ты не должна его выключать. – ответила Мара. – Ты должна стать дирижёром. Оркестр не может играть без управления. Но он также не может играть, если дирижёр пытается играть за всех. Твоя задача – не замолчать инструменты. Твоя задача – дать каждой ноте своё время.

– Но как? – голос Алисы дрогнул.

– Приходи завтра. Я покажу тебе кое-что. Сейчас спи. Дирижёр должен быть отдохнувшим.

Мара отключилась. Алиса осталась одна в темноте. Но теперь она слышала оркестр иначе. Не как хаос. Как *материал для работы*.

3.1. Зеркало: Виктор как антитеза

На следующий день Алиса пришла в центр не одна – её встретил мужчина, которого она никогда раньше не видела. Лет сорок пять, седые виски, спокойные глаза. Он сидел в холле с книгой – но не читал, а *держал* её, как будто книга была якорем для его внимания.

– Алиса? – он поднял взгляд. – Мара просила меня встретить тебя. Я Виктор. Я – дирижёр.

– В прямом смысле? – спросила она.

– В прямом. Я руководитель симфонического оркестра. Но Мара попросил меня рассказать тебе не о музыке. Об архитектуре управления.

Он встал и повёл её в комнату, которую Алиса ещё не видела – с большим столом, на котором лежала развёрнутая партитура. Но это была не нотная запись. Это была схема: круг в центре, и от него – линии к другим кругам. Как её собственная топология проводимости, но в три раза сложнее.

– Это моя внутренняя архитектура. – сказал Виктор. – Мара помогла мне составить её пять лет назад. Тогда я был как ты: дирижёр, который раздал все партии, кроме своей. Я управлял оркестром из ста человек, но внутри меня самого был хаос. Каждый мой страх, каждое «надо», каждая незакрытая обида играли свою партию, не спрашивая разрешения.

Алиса всмотрелась в схему. В центре был не просто круг – а кресло. Пустое кресло.

– Ты видишь пустое место в центре? – спросил Виктор. – Это моё место. Место дирижёра. Пока оно пусто – оркестр играет сам по себе. Но как только я сажусь в это кресло – все инструменты начинают ждать моего сигнала.

– И как ты туда садишься? – спросила Алиса.

– Сначала – осознать, что кресло существует. Потом – перестать играть за других. Дирижёр не играет на инструментах. Он управляет временем и вниманием.

Виктор посмотрел на неё – и его взгляд стал мягче.

– Ты сейчас не в кресле, Алиса. Ты носишься по сцене, пытаешься подкрутить струны скрипачам, поправить пюпитры и подыграть на барабанах. Ты делаешь всё, кроме главного. Ты не управляешь. Ты обслуживаешь.

Алиса почувствовала, как внутри неё что-то *откликнулось*. Она узнала себя в его словах.

– Как я могу сесть в кресло? – спросила она.

– Сегодня мы это сделаем. Но сначала – тест.

3.2. Помощник: Мара как архитектор ритуала

Через полчаса в комнату вошла Мара. Она несла небольшой предмет, завернутый в ткань. Развернула – и Алиса увидела дирижёрскую палочку. Не настоящую, а сделанную из прозрачного материала – как стекло, но легче.

– Это не просто палочка. – сказала Мара. – Это *якорь положения*. Когда ты держишь её, твоя нервная система получает сигнал: «Я – дирижёр. Я не участник оркестра. Я – управляющий».

– Но я не дирижёр. – возразила Алиса.

– Пока нет. Но ты примешь роль. Роль создаёт состояние. Состояние меняет реальность. Это принцип Годдарда: сначала стань тем, кем хочешь быть, в своём воображении – и реальность подстроится.

Алиса взяла палочку. Она была прохладной на ощупь – и вдруг, в момент контакта, она *почувствовала* что-то. Как будто в комнате изменилось давление. Как будто звуки стали тише.

– Теперь сядь. – сказал Виктор.

Алиса села.

– Закрой глаза и представь, что ты – в концертном зале. Перед тобой – оркестр. Это твои мысли, эмоции, воспоминания, страхи, желания. Все они – музыканты. Они ждут. Они настроены. Но они не знают, когда вступить.

Алиса закрыла глаза. И *увидела*.

Это было не воображение – это было *восприятие*. Она стояла на возвышении перед огромным оркестром. Первые скрипки – страх и тревога. Вторые скрипки – вина и стыд. Виолончели – невысказанные слова. Контрабасы – родовые сценарии. Духовые – её амбиции. Ударные – гнев.

Все они смотрели на неё. Ждали.

– Я не знаю, с чего начать. – прошептала она.

– Не надо начинать. – сказал голос Мары откуда-то извне. – Просто подними палочку. Медленно. И посмотри на оркестр. Не играй. Просто *будь* тем, кто решает, когда начнётся музыка.

Алиса подняла палочку. Внутри неё – дрожь. Но она держала.

И вдруг оркестр затих.

Не потому что она что-то сделала. А потому что *она заняла своё место*.

3.3. Мешающий: Внутренний критик

Но как только наступила тишина – из глубины зала раздался голос.

Голос был знакомым. Слишком знакомым. Он звучал как её собственный – но холоднее, жёстче, старше.

«Ты думаешь, что сможешь управлять? Ты – никто. Ты – обслуживающий персонаж. Ты не дирижёр. Ты – уборщица, которая подтирает за этим оркестром. Ты не имеешь права сидеть в этом кресле. Встань. Уступи место тому, кто знает, что делает».

Алиса открыла глаза. Она сидела в комнате, но её сердце колотилось. Палочка дрожала в руке.

– Ты слышала его. – сказал Виктор. Без вопроса. Как констатацию.

– Это мой внутренний критик. – выдохнула Алиса. – Он говорит, что я не имею права управлять.

– Он не врёт. Но он не говорит всей правды. Ты не имеешь права управлять – *в старой системе*. В новой системе – ты имеешь право учиться. Критик – это сторож, который считает, что, если ты сядешь в кресло, оркестр развалится. Но оркестр уже разваливается. Без тебя он разваливается быстрее.

– Что мне с ним делать?

– Ничего. Ты не можешь уволить критика. Он – часть оркестра. Но ты можешь дать ему партию треугольника. Пусть играет один раз в час. Не громче. Не чаще. Ты – дирижёр. Ты решаешь, когда его голос звучит.

Алиса снова закрыла глаза. Она представила критика – как пожилого музыканта с треугольником. Она подошла к нему и сказала:

«Твой выход – через 47 минут. Один удар. А пока – тишина».

Критик открыл рот – но звук не вышел. Он посмотрел на неё удивлённо. И замер.

Оркестр снова затих. Но теперь – в ожидании. Не в хаосе.

Алиса подняла палочку – и почувствовала: она может начать. Не идеально. Не с первой попытки. Но может.

3.4. Испытание: Внешняя проверка – Лена

Алиса вышла из центра в новом состоянии. Она не чувствовала лёгкости – она чувствовала *структуру*. Внутри неё больше не было хаотичного оркестра. Был порядок – хрупкий, временный, но порядок.

Она села в машину, включила зажигание – и зазвонил телефон. Лена.

Алиса посмотрела на имя на экране. Раньше она бы ответила мгновенно, на автомате. Но сейчас она *сделала паузу*. Она представила, что Лена – не потребитель, а скрипач, который хочет играть своё соло прямо сейчас, без очереди.

Алиса нажала «ответить» – но не первой фразой «да, слушаю», а:

– Привет, Лена. Я сейчас за рулём. У меня есть три минуты. Что случилось?

Лена на мгновение замаялась – видимо, не привыкла к тому, что Алиса не сразу бросает всё.

– Я... ну, хотела спросить про отчёт. Ты его уже смотрела?

– Смотрю после обеда. У тебя есть конкретный вопрос?

– Ну... в общем, да. Раздел три, где ты просила добавить расчёты. Я не уверена, что правильно поняла.

Алиса выдохнула. Конкретный вопрос. Рабочий процесс. Не эмоциональный сброс. Не манипуляция.

– Хорошо. Я позвоню тебе в 14:00 и мы разберём раздел три. Договорились?

– Договорились... – голос Лены звучал растерянно, но не обиженно. – Спасибо.

Алиса отключилась. И заметила: разговор занял 40 секунд. Раньше он длился бы 15 минут – и закончился бы тем, что она взяла бы его на себя.

Она положила телефон на пассажирское сиденье и посмотрела в зеркало заднего вида. Оттуда на неё смотрела женщина, которая только что сделала то, чего не умела раньше: *она не раздала партию по первому требованию*. Она осталась в кресле дирижёра.

– Это работает. – прошептала она удивленно и с упоением собственной мощи. – Господи, это работает...

3.5. Возвращение домой: ритуал закрепления

Вечером Алиса решила закрепить новое состояние. Она не знала, сколько оно продержится – может быть, час, может быть, день. Но она знала: каждая практика укрепляет нейронную связь.

Она взяла обычную деревянную палочку – для суши, которые заказала на ужин. Села на диван. Выключила телевизор. Закрывает глаза.

Она снова представила оркестр. Теперь он ждал её появления – не с тревогой, а с готовностью.

Она подняла палочку.

И в этот раз – впервые – она *попробовала дать знак*.

Легкое движение кистью – и первая скрипка (спокойствие) заиграла тихо, на пианиссимо.

Второе движение – виолончель (благодарность) отозвалась глубокой нотой.

Третье – деревянные духовые (любопытство) вступили легко, как ветер.

Оркестр звучал. Не идеально. Но *слушался*.

Алиса открыла глаза. Палочка всё ещё была в её руке. Внутри – не эйфория. Внутри – *знание*.

Она не источник ресурса. Она – дирижёр, который решает, когда и как звучит каждому инструменту.

И это знание было важнее любой формулы эффективности.

Ключевые сцены и внутренние открытия (Из архива неопубликованных дневников, запись №2)

Часть дня	Открытие Алисы	Кто из системы персонажей
Пробуждение в 3:14	Её нервная система – оркестр без дирижёра. Она не управляет – она обслуживает	Внутренний хаос (диагноз)
Встреча с Виктором	Дирижёр не играет на инструментах. Он управляет временем и вниманием. Пустое кресло – её истинное место	Виктор (зеркало: антитеза – архитектор управления)
Передача дирижёрской палочки	Физический якорь создаёт состояние. «Сначала стань, потом действуй» (Годдард)	Мара (помощник: архитектор ритуала)
Голос внутреннего критика	Критик не враг, но его голос – не главный. Ему можно дать партию треугольника: один удар в час	Внутренний критик (мешающий: страж старой системы)
Разговор с Леной	Первая внешняя проверка: она не взяла чужую партию, осталась в кресле дирижёра. Разговор – 40 секунд вместо 15 минут	Лена (потребитель – проверка на удержание позиции)
Домашний ритуал	Практика управления оркестром. Закрепление нового состояния через телесное действие	Сама Алиса (автор новой архитектуры)

Глава 4. Хронический стресс: Второй контур

4.0. Уровень доступа: Нижний регистр – Бункер

Этот сон был не сном. Это был *спуск*.

Алиса лежала в кровати, но её сознание проваливалось вниз – как в шахту старого лифта, где трос оборван, но скорость не страшна. Она знала: это не случайность. Это Мара дала ей «ключ» в конце прошлой сессии – фразу, которая открыла нижний уровень.

«Внутри тебя есть сторож. Он живёт в бункере. Он думает, что, если он уснёт – мир рухнет. Ты должна спуститься и дать ему выходной. Но не приказом – а доверием».

Лифт остановился. Двери разъехались – и Алиса оказалась в коридоре с низким бетонным потолком. Воздух был спёртым, с привкусом пыли и старого железа. Стены – серые, с трещинами. На одной – табличка: **«Уровень 02. Контур тревоги. Постоянная готовность. Проход разрешён только оператору».**

Она пошла по коридору. Шаги отдавались эхом, но звук был глухой, как будто стены были из ваты.

В конце коридора – дверь. Тяжёлая, стальная, с круглым штурвалом, как в подводной лодке. На двери – надпись от руки, красным маркером:

«НЕ ТРОГАТЬ. ОХРАНА КРУГЛОСУТОЧНО. БЕЗ МЕНЯ НЕ ВХОДИТЬ. ДАЖЕ МНЕ НЕ ВХОДИТЬ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ».

Почерк был её.

Но не сегодняшний.

Почерк двадцатилетней давности.

Алиса положила ладонь на дверь. Металл был холодным – и вибрировал. Едва заметно. Как будто внутри работал механизм. *Как будто кто-то не спал десятилетиями.*

– Ты пришла. – раздался голос. Не снаружи. Изнутри. Глухой, уставший, но напряжённый. Как у человека, который держит палец на спусковом крючке уже слишком долго.

– Я пришла. – ответила Алиса. – Открой.

– Зачем?

– Чтобы дать тебе выходной.

Тишина. Потом – скрежет задвижек. Дверь приоткрылась.

4.1. Хозяин бункера – Сторож

Он сидел в центре комнаты, за пультом, уставленным мониторами. Комната была небольшой – метров пятнадцать. Однако, каждый сантиметр стен был занят экранами. На них – чёрно-белое изображение: камеры наблюдения за каждым аспектом её жизни.

– Экран 1: Работа – офис, горящий счётчик задач, красные флажки дедлайнов.

– Экран 2: Семья – разговоры с матерью, пропущенные звонки от отца, сообщения от брата.

– Экран 3: Тело – пульс, уровень кортизола, фаза сна, последний приём пищи.

– Экран 4: Социум – упоминания её имени в мессенджерах, непрочитанные сообщения, приглашения.

– Экран 5: Угрозы – список «что может пойти не так». Бесконечный список.

Сторож был немолод. Лет пятьдесят, седые виски, мешки под глазами, форма – старая, выцветшая, с нашивкой «Охрана первого контура». Он сидел на стуле, который явно не меняли с девяностых, и держал в руках чашку кофе – но кофе был холодным, а руки тряслись.

Он посмотрел на Алису.

В его взгляде было не раздражение.

Было *изнеможение*.

– Ты редко спускаешься. – сказал он. – Обычно ты звонишь сверху. Кричишь: «Почему я не могу уснуть?», «Почему сердце колотится?», «Сделай что-нибудь!». И я делаю. Я включаю режим повышенной готовности. И ты спишь – но я не сплю.

– Сколько лет ты не спал? – спросила Алиса.

Сторож усмехнулся. Горько.

– С двенадцати. Когда ты решила, что, если не будешь контролировать каждую мелочь – мир рухнет. Помнишь тот день? Ты забыла сдать домашку. Учительница накричала. Мама расстроилась. И ты пообещала себе: *«Я больше никогда не пропущу ничего важного. Я буду следить за всем»*.

Алиса вспомнила. Третья четверть, седьмой класс. Она забыла тетрадь по математике. Ей поставили двойку. Мама сказала: «Ты меня подвела». И внутри что-то щёлкнуло. Она тогда не знала, что запустила протокол, который будет работать двадцать пять лет без перерыва.

– Я не знала, что ты существуешь. – сказала Алиса.

– Я знаю. Никто не знает. В этом моя работа. Я – фоновый процесс. Вы все думаете, что тревога – это симптом. А тревога – это *работа*. Это я сижу здесь и просчитываю риски. Я проверяю каждую дверь – закрыта ли. Я слушаю каждый звук – не угроза ли. Я держу твой пульс на отметке «готовность», потому что, если я его отпущу – ты не заметишь опасности.

– Ты устал?! – тихо сказала Алиса.

Сторож не ответил. Он просто закрыл глаза на секунду – и Алиса увидела, как его плечи дрогнули. Он не плакал. Он был слишком вымотан для слёз.

– Если я уйду. – сказал он, не открывая глаз. – Кто будет следить? Ты? Ты не умеешь. Ты – дирижёр, который только вчера сел в кресло. Ты ещё не умеешь слышать опасность. Я слежу за этим двадцать пять лет. Я – эксперт.

– Я не прошу тебя уйти навсегда. Я прошу тебя уйти в отпуск. На одну ночь.

Сторож открыл глаза. В них – недоверие.

– На одну ночь? А если что-то случится?

– Ничего не случится. Я буду дежурить сама.

- Ты не умеешь.
- Я учусь.

Сторож смотрел на неё долго. Потом медленно, с хрустом в суставах, поднялся. Снял фуражку. Положил на пульт.

- Хорошо. Но если ты не справишься – я вернусь. И тогда ты не выгонишь меня. Никогда.
- Договорились.

Сторож прошёл мимо неё к выходу. Остановился у двери.

- Знаешь, что самое страшное в моей работе? – спросил он, не оборачиваясь.
- Что?
- Я не помню, как выглядит солнце. Я не выходил из этого бункера с двенадцати лет.

Он вышел. Дверь закрылась.

Алиса осталась одна в комнате мониторов. Она села в кресло сторожа – и вдруг почувствовала: вибрация ушла. Мониторы один за другим начали гаснуть. Не потому что сломалось. Потому что *некому было следить*.

Первый раз за двадцать пять лет – бункер опустел.

4.2. Помощник: Мара – инструкция по отключению

Алиса проснулась в 6:30 утра. Не от будильника. Без паники. Без привычного толчка в груди – «вставай, ты проспала, мир уже рушится».

Она просто открыла глаза. И лежала.

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.