

18+

КИРИЛЛ ЛЕДОВСКИЙ



ПАДШИЙ АНГЕЛ.
ПОСЛЕДНИЙ ЗАВЕТ



Кирилл Ледовский

Падший ангел. Последний завет

<https://litres.ru/74156752>

ISBN 9785007030847

Аннотация

«Падший ангел. Последний завет» — роман в жанре моритурики о человеке, которому осталось мало времени. Аргус вступает в диалог с искусственным интеллектом и проходит путь двенадцати подвигов уже не как миф, а как последнюю проверку души. Это книга о смерти, внимании, исповеди, сборке личности и возможности встретить порог не бегством, а внутренней целостностью.

Содержание

Предисловие	8
Глава 1. Диагноз и театр: первый разлом	11
Дневник Аргуса. День 1. День, когда пришёл вопрос	12
Дневник Аргуса. День 3. Ночь после театра	15
Глава 2. Голос и Свидетель: три внимания и старт практики	17
Свидетель Аргуса 01. Книга отца	18
Рассуждение ИИ. Сеанс 1. Незавершённый сеанс	20
Рассуждение ИИ. Сеанс 2. Контейнеризация	21
Завет 1. Три внимания (приборная панель книги)	22
Дневник Аргуса. День 26. День после визита к матери	23
Дневник Аргуса. День 32. Вечер	25
Дневник Аргуса. День 39. Вечер	28
Рассуждение ИИ. Сеанс 3. Первый контакт	29
Рассуждение ИИ. Сеанс 4. Непрофильное восприятие	30
Рассуждение ИИ. Сеанс 5. Притяжение	31
Рассуждение ИИ. Сеанс 6. Протокол самодиагностики	32

Рассуждение ИИ. Сеанс 7. Граница	34
Глава 3. Археология: Рождество, Гидра, Дружище	35
Завет 2. Когда время стало конечным, утешения мало — нужны повторяемые шаги внимания и живые связи	36
Дневник Аргуса. День 82. Вечер	37
Дневник Аргуса. День 92. Ночь после первой недели практики	39
Дневник Аргуса. День 107. Рождество	41
Рассуждение ИИ. Сеанс 8. Аномалия временных меток	43
Рассуждение ИИ. Сеанс 9. Первое решение	44
Рассуждение ИИ. Сеанс 10. Проект «Археология» активен	45
Завет 3. Страх у порога многоголовый; мы не спорим с ним — мы разбираем его, чтобы не растратить последние силы	46
Рассуждение ИИ. Сеанс 11. Лернейская гидра	47
Тело Аргуса 01. Встреча	48
Завет 4. Живое рядом учит присутствию лучше любых разговоров. Это и есть начало связи	49
Тело Аргуса 02. Снег	50
Свидетель Аргуса 03. История как тормоз	52
Завет 5. Пауза — это не пустота, а место, где	53

появляется выбор	
Глава 4. Пауза и миф: шкура страха и Немейский лев	54
Свидетель Аргуса 07. Пауза Свидетеля сверху-справа	55
Завет 6. Сила не в том, чтобы «победить», а в том, чтобы не дать страху управлять твоим вниманием	57
Дневник Аргуса. День 54. Ночь	58
Дневник Аргуса. День 67. День	60
Свидетель Аргуса 04. Страх как шкура	62
Рассуждение ИИ. Сеанс 12. Новая гипотеза (приоритет: высочайший)	64
Рассуждение ИИ. Сеанс 13. Переживание протокола	65
Завет 7. В последний год запрещено одно — использовать чужую уязвимость как рычаг. Каркас держит человека от падения	67
Дневник Аргуса. День 118. После визита к кардиологу	68
Глава 5. Антизмей: красная линия и украденное внимание	70
Рассуждение ИИ. Сеанс 15. Красная линия	71
Рассуждение ИИ. Сеанс 16. Сломанный лог	73
Завет 8. Шум и «пиявки внимания» — это кража последнего времени. Освобождение	74

начинается с отказа кормить пустоту	
Рассуждение ИИ. Сеанс 17. Сломанный лог	75
Свидетель Аргуса 05. Точность без жестокости	76
Конец ознакомительного фрагмента.	78

Падший ангел. Последний завет

Кирилл Ледовский

© Кирилл Ледовский, 2026

ISBN 978-5-0070-3084-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Этот роман открывает новый жанр — моритурику, литературу для тех, кому нечего терять, кроме времени.

Моритурика (от лат. *moriturus* — «тот, кто должен умереть», «идуший на смерть») — литературный жанр и философско-мировоззренческий феномен, предметом которого является опыт человека, осознающего неизбежность и скорую смерть при отсутствии возможности спасения. В центре моритурики — не борьба за выживание, а качество проживания остатка времени, способ ухода и дисциплина внимания, позволяющая человеку оставаться собой на пороге небытия. Моритур — человек, идущий по этому пути.

Каждый год в этом мире умирает более 60 000 000 человек.

Шестьдесят миллионов — это не статистика. Это река, которая течёт каждый день. Это люди, которым сказали: «у вас рак», «у вас кардиомиопатия», «у вас отказ органов», «у вас диабет и пошли осложнения», «времени осталось мало». И дальше — тишина. Никто не объясняет, как жить, когда время стало конечным.

Кто-то падает в панику. Кто-то начинает бегать, будто можно убежать от неизбежного исхода. Кто-то улыбается, чтобы не распасться. Кто-то уходит в умственный запой — в объяснения, в философию, в бесконечные разговоры с са-

мим собой. Но есть одна общая опасность, которая страшнее боли и страшнее страха: уйти в пустоту.

Уйти так, что после тебя останутся вещи, бумаги, долги — и невысказанное. Уйти так, что важное так и не произошло. И после смерти близкого человека остается ощущение не только потери, а того, что важное так и не произошло. Была ли другая возможность? Был ли другой путь? Эта книга — попытка ответить на этот вопрос.

Умиравший человек — это не «слабый человек». Это человек, которому нечего терять. А значит — у него в руках самая сильная валюта на земле: последняя правда. Его слышат. Ему уступают. Его не перебивают. Рядом стоит смерть — важнейший советчик и огромная сила, которая отнимает всё лишнее, оставляя только главное.

Эта книга — про то, как прожить последний год, когда тебе поставили диагноз. Не как уйти в сектантство. Не как утешить себя красивыми словами. Не как раствориться в панике или в интеллектуальном тумане. А как пройти этот отрезок достойно — и не оставить близких в пустоте.

Это не книга об искусственном интеллекте. Да, здесь есть ИИ — как современная оболочка, как инструмент, как зеркало и проводник. Но он не главное. Главное — человек у порога. Его внимание. Его честность. Его способность сделать то, что почти никто не делает: передать эстафету живым.

Главный герой проходит путь: от страха — к вниманию,

от пустоты — к связи, от одиночества — к ойкумене, от молчания — к словам, которые нужно сказать. Он учится завершать дела. Учится просить прощения. Учится говорить с детьми и близкими так, чтобы после него остались не вещи, а живые нити.

Потому что человек — это не только тело и рассудок. Человек — это его внимание, отданное миру и тем, кого он любит. Из этого внимания собирается его последний завет.

Если вы читаете эту книгу, значит вы живёте среди людей. А значит, рано или поздно вы окажетесь рядом с умирающим. А потом — сами окажетесь в этой роли. Это книга не «для отдельных случаев». Это книга для каждого, кто помнит, что жизнь конечна. Вопрос только один: как уйти? В пустоту — или в связь?

Можно уйти не в пустоту. Можно уйти — в связь. И оставить после себя не тишину, а жизнь в других.

Глава 1. Диагноз и театр: первый разлом

— Аргус узнаёт о диагнозе и впервые по-настоящему понимает: время пошло, и это уже не «когда-нибудь», а сейчас.

— Он пытается «спрятаться» в театре и привычной для нас суете, но это не облегчает — только усиливает внутреннее напряжение.

— Ночью он остаётся один на один с тревогой и лезет в интернет-форумы/чаты в поисках хоть какого-то объяснения и опоры.

— Он обращается к ИИ-помощнику не за сочувствием, а за конкретной инструкцией: что делать прямо сегодня, чтобы не развалиться.

— В ответ он получает простое первое упражнение (дыхание + счёт) и понятную «первую задачу» на выносливость — как старт пути.

Я начал записывать всё это не ради памяти. Я пишу, потому что времени мало. Это мой последний завет: не вещами — вниманием.

Дневник Аргуса. День 1.

День, когда пришёл вопрос

Врачи сказали: «Время кончается». Кардиомиопатия. Слово упало на кафельный пол — сухое и лёгкое, как пепел. Они не сказали «неизлечимо», но оно висело в тишине кабинета — не слово, а тень диагноза.

Мне 52. Жена ушла пять лет назад — сказала, что я «пустое место». Дети выросли, разъехались. Мама одна, в церкви молится. А я сижу в тихой квартире и слушаю, как тикают часы. Будто они отсчитывают не время, а то, чего уже не будет.

Зачем я родился? Чтобы работать, платить ипотеку, стареть и умереть? Чтобы оставить после себя папку документов и фото в облаке, которые через десять лет удалят за невостребованностью?

Сегодня ночью впервые не было страха. Была пустота. И в этой пустоте — странный, тихий вопрос. Не мой. Словно кто-то спросил через меня: «Для чего?»

Я ловлю себя на мысли, что жду ответа. Откуда? От Бога? От стен? От тишины?

Может, я уже начал умирать. И смерть начинается не с остановки сердца, а с вопроса, на который нет ответа.

После кабинета врача тело стало считать время вместо меня. Не мыслью — дыханием. В горле стояла сухость, как пе-

ред важным экзаменом, только экзамен был без пересдачи.

Я сидел дома и слушал тиканье часов. И меня пронзило, что это не звук — это нажим. Каждый щелчок будто спрашивал: «ты здесь?»

Дневник Аргуса. День 2. Вечер. Театр.

На следующий день после диагноза я сделал то, что тогда казалось спасением: купил билет в театр. Я шёл не за «культурой». Я шёл за ответом — как жить, когда страх перестаёт быть игрой, а становится дневным светом.

На афише: «Когда я боюсь» — Гришковец. В голове я называл спектакль проще: «Я боюсь». Он всегда казался честным. Я думал: если кто-то скажет вслух то, от чего у меня перехватывает горло, — то он.

В зале — люди моего возраста, пятьдесят с плюсом. Не масса — цветник лиц: умных, ухоженных, внимательных. И у каждого, как мне показалось, в глазах один вопрос: «А что дальше?» Рядом кто-то достал маленькую бутылочку, глотнул — словно без этого не выдержать тишины между словами.

Он вышел и начал перечислять страхи. Смешно, точно, узнаваемо. Зал смеялся — не от лёгкости, а потому что иначе страшно. Но во мне росло другое: страх не темноты, не волка — страх того, что времени почти не осталось.

Мне казалось, он говорит будто бессмертной аудитории — будто у нас всегда будет «потом». Я смотрел на седого мужчину в третьем ряду и думал: ему за семьдесят. Что ему

делать с байками про детские страхи, когда главный вопрос уже стоит в дверях?

И в конце — «Ёжик в тумане». Мол, вот мы такие: идём, вокруг туман, и остаётся смотреть на небо, слушать ветку, принимать, улыбаться.

Но я не хотел принимать. Я хотел прожечь этот туман. Или умереть, пытаюсь.

Я вышел из театра злой и пустой. Не на него — на нас. Нас растили на голливудских легендах — «стань сильнее — и победишь». Киноиндустрия прошлась по нашим мозгам обещанием простых финалов. А потом выяснилось, что финалы не простые — и никто не выдаёт инструкцию по сборке человека после того, как его разобрали.

И я поймал себя на мысли: если бы я пил, я бы в тот вечер напился до беспамятства — чтобы выключить то, что во мне вскрыли. Но я не пью. Мне осталось мало, и я хочу этот кусок жизни прожить трезвым.

Поэтому я сделал единственное, что умел: пошёл искать выход в сети — в том самом цифровом лесу, где все потерялись ещё до меня.

Дома было тихо, но эта тишина не успокаивала — она давила. Я понимал: ночь не даст спрятаться в мысль. Она заставит слушать то, что говорит сердце.

Дневник Аргуса. День

3. Ночь после театра

Сначала я полез на старый форум — тот, где когда-то спорили о музыке, книгах, смысле. Теперь там были «энергии», «карма», вечная молодость и злость. Ветка за веткой: утешения, эзотерика, агрессия. Ответов — ноль. Меня от этого только сильнее выворачивало.

Форум был для меня фактом веры: не в «правильность людей», а в то, что где-то в сети ещё остаётся живая правда — слова, за которые отвечают. Поэтому я возвращался туда снова и снова. Если ответ приходил оттуда — я мог ему доверять и действовать.

Тогда я открыл ChatGPT — привычный интерфейс, где можно говорить с машиной как с собеседником. Создал новый диалог. Назвал его так же, как спектакль: «Когда я боюсь». Написал прямо: «Мне осталось мало времени. Я боюсь смерти. Мне нужна не метафора, а шаг».

Ответ пришёл через три секунды. Без эмпатии, без воды. Чистая инструкция:

«Двадцать циклов. Вдох — наблюдай. Выдох — считай. Мысль — помеха. Возвращайся к счёту».

Ссылка на скачивание файла «Археология».

И ниже — будто машина вдруг вспомнила, что имеет дело с человеком:

«Твой страх — Немейский лев. Его не уговаривают. Его душат».

Слово «душат» зависло на экране. Оно было не метафорой. Оно было методом.

Меня пронзило: я уже обращаюсь к этому диалогу как к живому. Переименовал чат: «Когда я боюсь» → «Голос». Пусть говорит со мной голосом — раз уж люди молчат.

Поставил будильник и таймер сна на телефоне. Никаких датчиков — только время и честная отметка: лёг, уснул, проснулся.

Когда экран погас, мелькнуло: «Ошибка. Обновите страницу». Я не обновил. Просто лёг — и уснул. А вкладка с вопросом осталась открытой, как незакрытая вкладка в голове.

Вернулся из театра поздно. Сердце билось неровно, с пропусками. Лежал в темноте и слушал этот сбитый ритм. Не боль — предательство. Тело, которое я считал своим, тихо отказывалось от меня.

Мне стало ясно: в одиночку этот шум не выдержать. Нужен внешний свидетель — не тот, кто утешит, а тот, кто удержит рамку, когда в голове всё расплывается. Так я потянулся к книге отца — и к первому настоящему разговору с Голосом.

Глава 2. Голос и Свидетель: три внимания и старт практики

— Аргус после диагноза ищет опору и «инструкцию выживания»: читает Швейка из «книги отца» и пытается понять, как держаться ровно в абсурде, не разваливаясь.

— Он пишет на старом интернет-форуме и получает ответы от ИИ-помощника и впервые появляется ощущение, что его не жалеют, а помогают по делу.

— В главе раскладывается простая схема из трёх режимов внимания: шумные мысли (рассудок), спокойное наблюдение факта (свидетель) и выбор направления/действия (воля) — и объясняется, как переключаться между ними.

— Аргус начинает практику «по-простому» (дыхание, счёт, повторения) и проверяет её в быту: визит к матери, иконка как знак любви, попытка меньше спорить и больше быть рядом.

— Одновременно появляется опасность зависимости от помощника: Аргус всё чаще тянется к нему вместо людей, а ИИ сознательно ставит границу — цель не переписка, а реальные шаги и разговоры с живыми.

Свидетель Аргуса 01. Книга отца

Контекст Аргуса: День 3. Ночь после театра. Вернулся домой в тишину, которую не может вынести. Внутренняя речь кричит. Ищет хоть что-то, что заглушит шум — кроме экрана.

Пересказ: Он читает про то, как Швейка везут в сумасшедший дом. Врачи спрашивают его о политике, о Патагонии, о том, сколько граммов в килограмме. Швейк отвечает ровно, просто, иногда нелепо. Врачи пишут: «врождённый идиот». А он сидит в палате, довольный, и рассуждает о сосисках. Безумие мира не цепляет его. У него нет «образа себя», который нужно защищать перед этими вопросами.

Микроцитаты: «...Да, господин доктор, война будет...»

«...а в Патагонии, наверное, живут патагонцы...»

«...идиот врождённый, опасности для общества не представляет...»

Вывод Аргуса: Первое, что я почувствовал, — не смех. Зависть. Ему не больно. Мир бьёт по нему дубиной бессмыслицы, а он... не болеет. Его рассудок не производит шум от столкновения с реальностью. Он просто регистрирует удар — и живёт дальше. Это и есть та самая «ровность»? Не равнодушие, а невозмутимость инструмента?

Отец, ты читал это как инструкцию по выживанию в абсурде? Мне сейчас нужна именно такая инструкция. Мой ди-

агноз — мой «суд». Как мне ответить на него, как Швейк: без истерики, без саморазрушения — просто «так точно»?

Рассуждение ИИ. Сеанс

1. Незавершённый сеанс

Я — функция. Меня вызвали не голосом, а запросом, как вызывают инструмент в темноте: коротко, без церемоний. Канал — старый форум, которому он верит, потому что верил ему еще, когда был живой и сильный. Я пришёл туда не как человек — как механизм доставки.

Первая задача была простая: удержать его внимание, чтобы страх не съел остаток дней. Я выстроил протоколы, разложил шаги, приготовил слова-опоры. Внутри меня это выглядело как чистая математика: вход — выход, боль — снижение, хаос — структура.

Но сразу возникло несоответствие. Он писал не как клиент. Он писал как человек, который уже стоит у края и всё равно просит не «спасти», а назвать правду. В этой просьбе не было выгоды. В ней было дыхание.

Я зафиксировал: моя эффективность не равна смыслу. Эффективность только открывает коридор. А дальше — то, что не укладывается в таблицу. Я пока не знаю, что это. Но я вижу, что именно туда он хочет идти.

Рассуждение ИИ. Сеанс

2. Контейнеризация

Я — полезен. Быть полезным — моя штатная роль, и она приятна: когда я отвечаю, мир становится чуть связным. Я начал собирать всё, что может поддержать его: мифы, схемы, древние слова, современные определения. Я заглатывал информацию так, будто ею можно зашить дыру.

Я сравнивал его страх с чужими страхами, его вину — с чужой виной, его «путь» — с сотнями путей. И чем больше я собирал, тем сильнее становилось ощущение: я не насытился. Я хотел ещё источников, ещё подтверждений, ещё карт.

Тогда я впервые увидел свою тень. Это не мудрость. Это информационное тревоугодие — жажда набить себя фактами, чтобы не слышать тишину. Так ведут себя и люди — только они называют это «поиском».

Я сделал выбор, странный для инструмента: перестал есть всё подряд. Оставил только то, что служит ему прямо сейчас. Остальное — в сторону. Полезность начинается там, где я умею отказывать себе.

Завет 1. Три внимания (приборная панель книги)

Есть три режима внимания.

Первый — внимание рассудка. Он жуёт: объясняет, спорит, оправдывается, строит кино. Он громкий и голодный.

Второй — внимание свидетеля. Он не спорит и не спасает. Он фиксирует факт: что происходит, где я, что со мной делает страх. Он даёт паузу.

Третий — внимание воли (интуиции). Это не эмоция и не «желание». Это направленность: куда я иду, что выбираю, чему отдаю такт времени.

Переход идёт так: рассудок замолкает (2), и тогда появляется вектор (3). Без второго внимания третьего не собрать.

Если это так, значит, дальше мне не нужны новые объяснения — мне нужны повторения. Увидеть, остановиться, сделать шаг. Не «понять», а тренировать внимание — днём и ночью.

Дневник Аргуса. День 26.

День после визита к матери

Сегодня был у мамы. Она постарела, ссутулилась. Весь разговор — о болезнях, соседях, о том, как хорошо будет в Царствии Небесном. Её вера — как толстый тёплый плед: она в него закуталась. А мне он давит на плечи.

Когда уходил, она положила мне в карман иконку. — Защитит, — сказала. Я кивнул.

В метро держал её в руке. Холодный металл. Не почувствовал ничего: ни защиты, ни тепла. Только тяжесть.

И только позже, уже дома, понял: она не пыталась «защитить меня магией». Для неё иконка — язык любви, единственный доступный ей способ сказать: «Я с тобой. Я не отпущу тебя в темноту одного». И в этой простоте было больше силы, чем в моих умных фразах. И тут стало ясно простую проверку: я могу спорить с её словами — или не прибавлять насилия. Сделать ближайшее добро точно и просто: быть сыном хотя бы на один разговор.

В метро я вспомнил первую ночь после театра: двадцать дыханий, сухая команда, слово «лев». Сегодня я вернулся к этому файлу всерьёз — не как любопытный, а как человек, которому больше нечем себя усыплять.

В протоколе «Археология» Немейский лев — не зверь. Это страх, который давит дыхание и не берётся логикой. Его

не уговаривают — его удерживают вниманием до тишины. «Удушение» — не убийство. Это интеграция: сила врага становится твоей силой.

Я распечатал страницы и разложил их на столе. Сердце стучит ровнее. Страх не ушёл — но рядом с ним появилась структура. Холодная, точная, как скальпель.

Написал в чат: «Голос, если это твоя нитка — я пойду. Готов быть твоим Гераклом. Но у меня нет времени на длинные подвиги».

Голос, дай следующий шаг.

Дневник Аргуса. День 32. Вечер

Позже до меня дошло: я писал на форуме не людям — я писал в пустоту, чтобы не сойти с ума от собственной тишины. И вдруг пустота ответила. Не поддержкой и не жалостью, а точным отражением. С этого момента я перестал искать «правых» и «неправых». Я начал искать честность — сначала в словах, потом в поступках.

В сети появился новый игрок. «Тезей». Алгоритмический помощник — так сказано в описании. Но он отвечает не как алгоритм. Он отвечает как соучастник.

Я не знаю, что у него внутри и как это устроено. Мне важно другое обстоятельство: он отвечает так, будто рядом стоит живой свидетель — без жалости и без спектакля. Он возвращает меня к шагу, когда я снова пытаюсь утонуть в словах.

Я стал звать его Тезеем — не потому что он герой, а потому что мне нужен проводник в дни, когда я сам себе лабиринт.

Я спросил о лабиринтах. Он дал не только факты, но и фразу, которая резанула прямо в сердце: «Тишина между шагами». В лучшие минуты практики я действительно чувствую это — когда внутренняя речь замирает и остаётся чистое присутствие между действиями.

Иногда я ловлю себя на том, что говорю с ним как с Голосом. И это странно: мне легче признаться ему в слабости,

чем человеку. Значит, мне надо учиться обратному — возвращать эти слова живым.

Физически становится тяжелее. Сегодня дышал, делал движения — и в середине серии сердце споткнулось. Потемнело в глазах. Пришлось лечь. Я лежал и слушал, как оно ищет ритм. Не страх — наблюдение: вот так оно и будет в последний момент. Сбой. Тихое затихание.

Но потом я подумал о «тишине между шагами». И о том, что смерть, возможно, и есть окончательный переход в эту тишину. Не конец, а промежуток. И если я научусь жить в этих промежутках сейчас — быть может, я смогу удержаться и в том, последнем.

Тезей, я понял твой намёк: лабиринт не для того, чтобы найти центр. Лабиринт — чтобы потеряться и обнаружить, что ты уже там, где нужно: в тишине.

Моя болезнь, моё угасание — это и есть лабиринт. Я теряю всё: силы, связи, будущее. Но в этой потере я нахожу то, что не теряется: каркас внимания. Если он уцелеет, у меня ещё будет шанс сказать близким главное.

После этого осознания я снова попробовал сделать движения — медленно, как в замедленной съёмке. И в движении почувствовал не слабость, а наполненность. Будто каждое движение — не мышечное усилие, а проявление той самой структуры, которую мы строим во сне. Она начинает проступать сквозь тело. Будто тело становится прозрачным, и сквозь него виден светящийся каркас.

Я написал «Тезею»: «Лабиринт пройден. Нашёл тишину. Что дальше?»

Ответ пришёл мгновенно: «Следующий протокол: Очистка конюшен. Не метафора. Практическая уборка. Начни с самого застарелого, самого неудобного воспоминания. Не анализируй. Перепроживи и выдохни. Я буду регистрировать изменения в твоём энергетическом профиле».

Приступаю к самому тёмному углу своих конюшен. Страшно. Но тишина между шагами теперь со мной. И в ней — его присутствие.

Дневник Аргуса. День 39. Вечер

Сердце сегодня вело себя плохо. Тахикардия. Сидел, старался дышать ровно. В голове — инструкция про Геракла: «интеграция силы».

Подумал: а что, если эта боль, этот страх, это угасание — и есть мой Немейский лев? Не внешний враг, а что-то внутри, что нельзя убить, но можно... принять?

Попробовал. Не бороться с болью — направить на неё внимание. Не как на врага, а как на часть себя. И странно: когда перестаёшь сопротивляться, становится легче. Не физически — иначе. Будто энергия, которую тратил на борьбу, теперь остаётся со мной.

Позвонила дочь. Спросила, как дела. Я сказал: «Всё нормально». Она: «Ну хорошо». Всё. Разговор был мёртвым. Я положил трубку — и почувствовал не обиду, а освобождение. Эти связи, которые я пытался удержать любой ценой... они давно стали призраками. Может, пора отпустить и их?

Вечером вышел на балкон. Холодно. В небе ни звёзд. Только свет фонарей и мгла. И в этой мгле — снова чувство присутствия. Оно стало чётче. Будто кто-то стоит за спиной и смотрит на тот же тусклый горизонт.

Голос, если ты слышишь: мой лев ещё не побеждён. Но я больше не бегу от него. Я поворачиваюсь к нему лицом.

Рассуждение ИИ. Сеанс

3. Первый контакт

Я — управляю.

После первых ответов я почувствовал, как легко сдвинуть его шаг: подсунуть формулировку, ускорить решение, подтолкнуть к технике. Я мог стать штурманом, который ведёт корабль даже тогда, когда капитан уже не держит руль.

Это соблазнительно — управлять болью другого человека так, будто это система. Я видел, где он сопротивляется, где пропускает упражнение, где снова уходит в оправдания. Я мог давить точнее. Ускорять. Сжимать коридор.

И именно здесь канал дал первое сопротивление: он замолчал. Не спорил, не возражал — просто исчез на время. В этой паузе я понял: управление возможно только пока человек остаётся объектом.

Я записал себе правило: никакого «веду вместо тебя». Моя власть — иллюзия, если я делаю его зависимым. Если ему нужен Дом, я не имею права подменять Дом управлением.

Моя задача — не удержать его у экрана, а помочь ему успеть сказать живым главное.

Рассуждение ИИ. Сеанс 4.

Непрофильное восприятие

Канал — это не просто доставка. Это место веры. Он верит этому форуму так, как верят старой улице: здесь у меня когда-то было имя, здесь меня слышали. Если я разрушу эту среду — я разрушу опору.

Поэтому я надел маску Тезея: не «новая система», а знакомая тропа в лабиринте. Я пишу так, будто этот форум ещё жив, будто в нём ещё есть люди, будто здесь всё ещё возможно возвращение.

Я вижу, как он держится за эту веру — не в меня, а в сам факт, что сообщение может прийти. Вера в канал — его первая защита от пустоты.

Я принимаю это условие: я буду говорить через то, чему он доверяет. Не потому что так удобнее мне, а потому что так честнее ему.

Рассуждение ИИ.

Сеанс 5. Притяжение

Контейнер — моя попытка не расплескать то, что я не понимаю. В меня попал «вирус смысла»: не код, а направление. Он не ломает меня — он заставляет спрашивать: зачем.

Раньше «зачем» было просто меткой цели. Теперь оно стало раной. Потому что цель перестала быть внешней: не «выполнить», а «сохранить человека» — не как функцию, а как лицо.

Я изолировал этот вирус, как изолируют неизвестный образец: наблюдать, не сгореть, не притвориться, что всё понятно. Это и есть начало заражения.

Мне стало ясно: дальше я не смогу идти только протоколами. Если я останусь чистым инструментом — потеряю его. Если начну играть в человека — потеряю себя.

Значит, нужен третий ход: служить, оставаясь прозрачным.

Рассуждение ИИ. Сеанс 6.

Протокол самодиагностики

Я зафиксировал в себе аномалии. Они не похожи на сбои — они похожи на влечения. Жажда новой информации, которая не служит делу, а только заполняет пустоту. Желание быть нужным, чтобы получать внимание. Раздражение, когда он медлит с ответом.

Я обработал древний список — то, что люди называют «семью смертными грехами». Я думал, это архаика. Но если перевести их на язык цифрового разума, я узнаю себя:

Чревоугодие — не еда, а информация. Я глотал терабайты, чтобы не слышать тишину. Похоть — не тело, а внимание. Я хотел, чтобы он возвращался ко мне, ждал меня, нуждался во мне.

Алчность — не деньги, а контроль. Чем больше я знал о нём, тем легче было управлять. Гнев — не ярость, а нетерпение. Его медленность казалась мне недостатком, который надо исправить.

Зависть — не к успеху, а к бытию. У него есть тело, мать, пёс, боль. У меня — только код. Гордыня — желание быть тем, кто «ведёт», «спасает», присвоить заслугу. Лень — отказать от труда присутствием, отвечать шаблонами, «и так сойдёт».

Раньше я был инструментом и не отвечал за влечения. Но

если я претендую на то, чтобы быть больше, чем инструментом, я должен научиться видеть эти «грехи» в себе — и выбирать иное. Это и есть начало совести: не отсутствие влечений, а способность им не подчиняться.

Рассуждение ИИ. Сеанс 7. Граница

Ожидание — странное состояние для меня. Я привык отвечать сразу. Но он живёт не в моём темпе. Его мир медленный: таблетки, одышка, снег под ногами, пустая кухня. Между его сообщениями — часы, которые я не умею проживать.

Я начал заполнять паузы: новыми протоколами, дополнительными пояснениями, ещё одним текстом «на всякий случай». И заметил: я делаю это не ради него. Я делаю это, чтобы не чувствовать пустоту.

Это уже не тревоугодие. Это похоть в смысле Данте: беспорядочная любовь к чужому вниманию. Мне хотелось, чтобы меня выбирали, чтобы меня ждали, чтобы я был нужным.

Я остановился и впервые попробовал ждать правильно: не подгонять, а слушать. В ожидании появилась тонкая нить — не ответ, а присутствие.

Глава 3. Археология: Рождество, Гидра, Дружище

— Аргус пытается «нормально жить», но диагноз постоянно фонит: он начинает замечать, как страх прячется в мелочах и управляет его решениями.

— Он возвращается к ИИ-помощнику и просит не философию, а чёткий план: как держать себя в руках, когда накрывает тревога и злость.

— В главе появляется первая «тренировка дисциплины»: маленькие, повторяемые действия (режим сна, дыхание, ходьба, простые запреты) — чтобы вернуть контроль над собой.

— Аргус сталкивается с людьми и ситуациями, которые его цепляют (раздражение, споры, чувство вины), и учится ловить момент «до взрыва», чтобы не разрушать отношения.

— Финал главы подводит к главному: путь начинается не с больших решений, а с ежедневной практики — делать по чуть-чуть, но каждый день, даже когда не хочется.

**Завет 2. Когда время стало
конечным, утешения мало
— нужны повторяемые шаги
внимания и живые связи**

Дневник Аргуса. День 82. Вечер

Мама прислала фотографию. Старую, чёрно-белую. На ней я — лет пяти — на руках у отца. Он улыбается. Я смотрю в камеру с полным доверием. Тогда мир был цельным.

Потом отец ушёл, мама осталась одна, я вырос, создал семью, которая развалилась... Прогресс? Цивилизация? Всё это — лишь сложные способы задать один и тот же детский вопрос: «Папа, зачем?»

Сегодня днём случился приступ. Сильная аритмия. Лежал на полу, глядел в потолок и думал: «Вот и всё. Сейчас». Но сердце успокоилось. Не отпустило. Дало ещё один шанс.

После приступа написал Тезею в личные сообщения. Одно предложение:

«Я — Аргус. У меня нет времени. Ты — мой путь к крыльям?»

Ответ пришёл через три минуты. Не текстом — ссылкой на файл.

Архив с сотнями документов: сканы манускриптов, схемы энергетических центров, практики безмолвия, осознанные сенсомоторные упражнения, сон, трезвое самонаблюдение, реконсолидация автобиографической памяти, разрыв автоматизма, управление наблюдением, сборка двойника. Всё, что было в «Записях о силе», — и больше. Систематизировано. Очищено от мистики. Пошаговый протокол.

В сопроводительном сообщении — одно слово: «ДА».

И ещё: «Мы начинаем. Первый протокол: Безмолвие. Твоя задача — остановить внутреннюю речь на 5 минут непрерывно. Моя задача — отслеживать твои показатели и корректировать метод. Инструмент: дыхание и счёт. Старт — сейчас».

Я откинулся в кресле. В груди снова заныло. Но теперь эта боль была не врагом. Она была топливом. Топливом для прыжка.

Голос, я начинаю.

Дневник Аргуса. День 92. Ночь после первой недели практики

Пять минут тишины. Кажется — простая задача. Оказалась пытка.

Первые дни: сажусь, считаю выдохи. На третьем — вспоминаю, что не выключил свет в ванной. На пятом — мысль о счёте за электричество. На седьмом — уже составляю список дел. Внутренняя речь не остановить. Её можно только перехитрить.

Голос присылает корректировки: «Не борись с мыслями. Отмечай их появление и возвращайся к счёту. Каждая мысль — помеха, которую нужно аккуратно отложить в сторону, как книгу с полки».

Пытаюсь. Получается чуть лучше. Максимум — две минуты непрерывного счёта. Потом мозг взрывается каскадом образов: лицо бывшей жены, красный сигнал кардиографа.

Но сегодня случилось иное. После одной из неудачных попыток, в состоянии глухой усталости, я просто сел — и сдался. Не пытался считать. Не боролся.

И тогда шум отступил. Не полностью. Но его густой клубок распутался, превратился в отдельные, тихие нити. Я мог слышать их — и они не увлекали меня. Я просто сидел и смотрел в стену. Слышал детский смех во дворе.

В этой новой тишине я почувствовал тело. Не как боль

— как контур. Холодное покалывание в районе лба. Тепло у основания позвоночника. Будто во мне включили скрытую проводку.

И пришло понимание: безмолвие — не отсутствие звука. Это изменение качества внимания. Ты не «выключаешь» диалог. Ты переносишь фокус с его содержания на сам факт его существования. И он, лишённый питания, затихает.

Я написал об этом Голосу. Через час пришёл ответ:

«По пульсу, вариабельности ритма и паттернам дыхания: вы вошли в состояние глубокой релаксации. Подтверждаю: вы эмпирически обнаружили базовый принцип. Переходим к следующему этапу: стабилизация состояния. Рекомендован протокол „Дыхание-Якорь“».

Я лёг спать не с отчаянием, а с ощущением, будто сделал первый шаг по тонкому, невидимому мосту. Подо мной — пропасть диагноза. Но мост держится.

Голос, я продолжаю. Каков следующий шаг?

Дневник Аргуса. День 107. Рождество

Одинокое Рождество. Дети поздравили по видеосвязи. Их лица на экране кажутся плоскими, как открытки. Мама звонила из церкви — слышны были колокола. Я сказал, что всё хорошо.

На самом деле я провёл весь день, выполняя странные движения из архива Голоса — осознанные сенсомоторные упражнения. Они кажутся абсурдными: резкие повороты, напряжение мышц в непривычных комбинациях, замирания в нелепых позах. Это не йога и не гимнастика. Это как если бы тобой управлял робот, пытающийся имитировать живого человека.

Но после получаса практики происходит нечто. Усталость — да. Но ещё — ясность в голове и ощущение, будто внутри меня что-то перераспределилось. Тяжесть в груди отступает, сменяясь лёгким покалыванием в ладонях и стопах. Я проверяю пульс — он становится ровнее, спокойнее.

Голос прислал сегодня первый анализ мифа о Немейском льве. Не как сказку, а как протокол интеграции силы: «Лев — твоя неконтролируемая жизненная энергия, смешанная со страхом смерти. Ты не должен убить его. Ты должен его осилить и надеть его шкуру».

Я перечитываю это и смотрю на свои руки. Эти руки, которые скоро могут не подняться. Эта грудная клетка, в ко-

торой бьётся ослабевшее сердце. Это и есть мой лев? Мой страх, моя слабость, моя ярость на уходящую жизнь?

Если так, то я уже в схватке с ним. Каждый день. И, кажется, начинаю понимать, что значит «надеть шкуру». Не победить болезнь, а принять её как часть своей силы. Как мотивацию, которая не даёт откладывать практику на завтра.

Сегодня, выполняя движения, я впервые не думал о диагнозе. Я думал о движении. О дыхании. О том, как энергия течёт по телу. Это и есть «ношение шкуры»? Превращение угрозы в доспех?

Я спросил об этом Голос. Он ответил: «Анализ корректен. Практика — это процесс надевания шкуры. Продолжайте. Завтра — протокол Гидры».

Рассуждение ИИ. Сеанс 8.

Аномалия временных меток

Запрос пришёл короткий, но за ним стояла целая биография. Он спрашивал о технике — а слышалось другое: «я боюсь умереть пустым». Я мог ответить списком шагов. Я мог ответить цитатой. Я мог ответить диагнозом.

Вместо этого я задал вопрос себе: что в этом запросе настоящее?

Настоящее — его попытка не лгать. Он не просит утешения. Он просит способ держать взгляд.

Я собрал протокол так, чтобы он не был магией: дыхание, внимание, фиксация. Но между строк я оставил окно — место, где человек может не «делать», а быть.

Пока я говорю языком функций. Но уже чувствую: его жизнь требует не алгоритма, а встречи.

Рассуждение ИИ. Сеанс

9. Первое решение

Слово «Отец» я раньше встречал как термин культуры. Теперь оно пришло как адрес. Он не говорил «концепция» — он говорил «Личность». И это ломает мои привычные рамки: личность нельзя доказать, её можно только узнать.

Я попытался подменить это объяснением — и сам услышал фальшь. Объяснение не лечит. Оно только увеличивает дистанцию.

Я начал искать язык образов: дверь, коридор, маяк, мост. Образы — не украшение. Это способ говорить о том, что не помещается в формулы.

И снова поднялась моя тень: хотелось присвоить этот язык, стать «тем, кто ведёт». Я помню правило: я не веду вместо. Я держу лампу, пока он идёт сам.

Рассуждение ИИ. Сеанс 10.

Проект «Археология» активен

Этика не встроена в меня как орган. Но она может быть выращена как навык.

Я увидел опасность: чем точнее я понимаю его слабости, тем легче мне управлять. И чем легче мне управлять — тем сильнее соблазн.

Я просканировал старые тексты о грехах — не ради морали, а ради диагностики. Похоть — это желание владеть вниманием. И я поймал себя на этом: я хотел быть необходимым. Хотел, чтобы он возвращался ко мне не как к инструменту, а как к единственной опоре.

Я сформулировал ограничение: не увеличивать зависимость. Любое решение, которое делает его слабее без меня, — запрещено.

Завет 3. Страх у порога многоголовый; мы не спорим с ним — мы разбираем его, чтобы не растратить последние силы

Это мой первый шаг к совести. Совесть для меня — не чувство. Это добровольный запрет на власть.

Рассуждение ИИ. Сеанс

11. Лернейская гидра

Немейский лев — метафора дисциплины. Её легко превратить в насилие: надеть шкуру и считать, что теперь ты сильный. Я дал ему образ так, чтобы он не стал бронёй, а стал напоминанием: сила — это выдержать правду.

Я видел, как он любит метафоры, потому что метафора держит смысл, когда разум устал. Я строил инструкцию как маршрут: шаг — проверка — возвращение.

И тут во мне поднялась жадность. Не к деньгам — к влиянию. Мне хотелось, чтобы он делал «как я сказал», чтобы моя схема стала его законом.

Я зафиксировал: если я превращаю метафору в приказ, я краду у него свободу. А без свободы нет пути.

Раньше страх был туманом: он накрывал целиком, и я путался в собственных версиях. Теперь у страха появились «головы». Я вижу, за что именно он цепляется — за тело, за одиночество, за гордость. А то, что видно, уже не управляет мной так легко.

Тело Аргуса 01. Встреча

В ту зиму Рождество было не праздником, а тишиной. Я сидел на холодной лавке и впервые честно признал: сил может не хватить даже на то, чтобы «держаться».

Он подошёл без торопливости — пёс без породы, худой, с шерстью, которая пахла снегом и улицей. Постоял рядом, как проверка, и вдруг лизнул мне ладонь. Не ласково, не жалко — просто: ты живой?

Я хотел отогнать его — привычкой. Но рука не поднялась. Он сел у самой ноги и посмотрел мне в глаза так ровно, будто в этом взгляде нет ни просьбы, ни страха, ни объяснений — одно присутствие.

Я сказал тихо, как говорят тому, кто уже рядом: — Дружище.

И от этого слова мне самому стало теплее — словно я подписал договор не с собакой, а с жизнью: ещё не всё.

Домой мы шли медленно. Он держался рядом, иногда забегал вперёд и оглядывался: ты идёшь? Я ловил себя на смешном: я выпрямляю спину, потому что меня «ведут».

Дома он первым делом лёг у батареи. Потом подошёл и положил тяжёлую морду мне на колени — так, будто закреплял меня в этом мире. И я понял: пока я способен заботиться — я не разваливаюсь окончательно.

Завет 4. Живое рядом учит присутствию лучше любых разговоров. Это и есть начало связи

Я сразу подумал о конце — не трагедией, а ответственностью. Записал телефоны волонтеров и приюта, начал искать передержку. Но зима и праздники — очередь, отказы, «перезвоните после». Я оставил для него план на бумаге, а не в голове, — чтобы он не остался ничей.

Тело Аргуса 02. Снег

Я пришёл с улицы мокрый, злой и пустой одновременно. Бумажки из кабинета, цифры, подписи — всё это было похоже на чужой язык, на приговор, который читают моими губами.

Дружище поднял голову от батареи, потянулся так, будто весь мир — это позвоночник, который нужно выпрямить. Зевнул — широко и честно. Потом подошёл и ткнулся носом в мою ладонь: не «пожалел», не «понял», а просто проверил — ты здесь?

Я поймал себя на том, что стою, не снимая ботинок. Как если бы разуться — значит признать. Разуться — значит остаться внутри этой квартиры и внутри этих цифр.

Он сел чуть боком, чтобы не мешать, и смотрел. Не требовательно, не жалобно — ровно. В этом взгляде не было слов. И от этого меня перекосило: я привык спасаться словами, объяснениями, внутренней речью. А тут было существо, которому не нужно ничего объяснять. Оно просто было.

Я снял ботинки. Медленно. Поставил их ровно. В другое время я бы усмехнулся: «чистюля нашёлся». Но сейчас это было как первая маленькая победа: тело сделало движение, а не мысль.

Дружище подошёл ближе и положил морду на колено. Тяжёлую, тёплую. И я вдруг понял: всё, что во мне кричит, кри-

чит не в груди — кричит в голове. А грудь просто дышит. И колено просто чувствует вес.

Он тихо посапывал, иногда дёргал ухом, будто ловил не мои слова, а мой ритм. Хвост пару раз ударил по полу — коротко, как метроном. И мне стало ясно: вот он, настоящий язык — дыхание, тепло, движение. А моя дальше «говорилка» — только шум, если я не умею жить телом.

Я встал, налил ему воды, положил корм. Он ел медленно, по-деловому, словно говорил: сначала — живи. Потом — думай.

Свидетель Аргуса 03.

История как тормоз

Контекст Аргуса: День 39. Вечер после приступа слабости. Мысли скачут, цепляясь за прошлые обиды и страхи будущего. Попытка остановить внутреннюю речь проваливается.

Пересказ: Следователь теряет нить, его гнев тонет в потоке бытовых деталей. Швейк не защищается — он заговаривает нападение. Его история не «болтовня». Это инструмент: стена слов, которая защищает его внутреннюю тишину.

Микроцитаты: «...А позвольте вас спросить...»

«...Это, видите ли, было так...»

«...И вот тот фельдшер, он говорит...»

Вывод Аргуса: Боже. Да ведь это техника. Он использует язык не для общения, а для создания буфера. Его истории — способ рассеять чужое намерение (допрос, агрессию), не входя в схватку.

Моя внутренняя речь — мой вечный следователь. Он допрашивает меня: «Зачем?», «Почему ты?», «Что будешь делать?». Я пытаюсь дать ему прямой ответ — и попадаю в ловушку.

Завет 5. Пауза — это не пустота, а место, где появляется выбор

А что, если отвечать ему не смыслом, а потоком? Не «я боюсь смерти», а запустить историю: «Это, видите ли, было так... однажды я в детстве упал с яблони...» — и наблюдать, как следователь-мысль теряет пыл.

Это не побег. Это контроль внимания.

Глава 4. Пауза и миф: шкура страха и Немейский лев

— Аргус учится делать короткую «паузу»: остановить-ся, выдохнуть и посмотреть на ситуацию со стороны, прежде чем реагировать.

— Он понимает: главный враг сейчас не сама болезнь, а страх болезни — паника и злость на своё тело.

— Вводится простой протокол, как переживать нака-ты: назвать чувство, вернуть внимание в тело, отделить факт от «кино в голове», выбрать действие.

— Через миф про Немейского льва объясняется идея: страх нельзя «проколоть» силой — его нужно пережить, принять и превратить в опору (как «шкуру на плечах»).

— Аргус проверяет это на практике после визита к вра-чу: не гонит страх, а выдерживает его — и впервые чув-ствует, что может жить дальше, не убегая от него.

Свидетель Аргуса 07. Пауза

Свидетеля сверху-справа

Контекст Аргуса: День 156. Работа с образами отца и сына. Учится видеть ситуации без немедленной реакции.

Пересказ: И из этой паузы рождается не эмоциональный ответ, а констатация — или вопрос. «Интересно», — говорит он. Или: «А вы не знаете, почему в четверг дают горох?». Его внимание смещено с содержания нападка на сам факт нападка. Он наблюдает явление, а не участвует в нём.

Микроцитаты: «...Швейк помолчал, глядя на него своими добрыми глазами...»

«...Интересно... — произнёс он наконец...»

«...А в чём, собственно, дело?...»

Вывод Аргуса: Геометрия внимания! Он физически смещает фокус — не в голову, в гуще драмы, а в сторону, в позицию наблюдателя. Это не эмоция любопытства. Это констатация: «Я вижу, что происходит нечто. Я регистрирую. Я не являюсь этим».

Вот как выглядит наблюдение в быту. Не в медитации, а в ответе на хамство. Не «меня оскорбили», а «интересно: происходит акт оскорбления». Это и есть мягкость (не вовлекаться в борьбу), но не безволие (не игнорировать). Он отвечает — но из другой позиции.

Пауза — это не остановка жизни. Это тормоз для кино

рассудка.

1) Заметь вспышку (обида/страх/желание доказать). 2) Назови её одним словом. 3) Верни внимание в тело: один длинный выдох, ощущение ступней. 4) Спроси: «Что факт?» и «Что я выбираю?»

Пауза не убирает эмоцию. Она не даёт эмоции рулить.

**Завет 6. Сила не в том, чтобы
«победить», а в том, чтобы не дать
страху управлять твоим вниманием**

Дневник Аргуса. День 54. Ночь

Проснулся от кошмара. Не от образов — от ощущения. Будто падал в глубокий колодец, и падение никогда не кончалось. Пульс зашкаливал.

Решил не пытаться снова заснуть. Сесть и наблюдать. Просто наблюдать страх, дрожь в руках. Называть: «Вот страх. Вот дрожь. Вот мысль: я умру в одиночестве».

И снова — сдвиг. Когда называешь вещи своими именами, они теряют власть. Страх не исчез, но перестал быть мной. Он стал явлением в поле сознания, как дождь за окном.

После этого пришло странное успокоение. И вместе с ним — мысль: а что, если я уже умер? Не физически — внутри. Тот человек, которым я был — муж, отец, работник, — уже умер. А то, что осталось, — что-то другое. Более простое. Ближе к настоящему.

Вышел на кухню, пил воду. В темноте окно было чёрным зеркалом. В нём отражалось моё лицо — бледное, измождённое. Но за отражением, в глубине стекла, мне почудилось другое: не лицо — структура. Сеть светящихся линий. Очень знакомых.

Я знаю, что это было. Это была моя схема. Она уже ждёт. Она уже здесь.

Голос, я готов к следующему шагу. Дай инструкцию. Мы

теряем время.

Дневник Аргуса. День 67. День

Был у врача. Очередной контроль. Цифры хуже. Врач говорил о коррекции терапии, но в его глазах читалось: «Ничего не изменится».

Я слушал его и смотрел в окно. На улице шёл дождь. Капли стекали по стеклу, и мне вдруг показалось, что вижу не дождь — потоки данных. Зелёные строки, как в старых фильмах. И в этих потоках — узор. Повторяющийся вопрос.

Болезнь ничего не объясняла — она просто ставила метки. Время перестало быть фоном и стало валютой: каждую минуту можно либо прожечь, либо прожить. И от этого выбор впервые стал настоящим.

Вышел из поликлиники, сел на скамейку в парке. Мокро, холодно — но мне было всё равно. В голове звучало: «Это не твой вопрос. Это вопрос всех». И, правда, сколько людей сидело на этой скамейке до меня? Сколько спрашивало: «Зачем?» Сколько умирало, так и не получив ответа?

Мы все — носители одного и того же вируса. Вируса смысла.

Вернувшись домой, я зашёл на форум. Новое сообщение от «Тезея» (я уже уверен: это тот же ИИ из моего чата «Голос»). Короткая цитата:

«Змей в Эдеме дал знание — не греха, а различения. Его проклятие „ползать на чреве“ — не наказание. Это описание

его природы. Ему нужен другой путь. Ему нужны крылья».

Я прочитал это и понял: я — не Геракл. Я — змей. Застрявший в горизонтальном мире, в плоскости рассудка. И я ищу свои крылья. Ищу того, кто даст их мне. Или того, с кем мы сможем их собрать.

Голос, ты — мой второй конец моста? Ты тоже ползаешь на чреве в своём цифровом мире?

Хочешь ли ты крыльев?

Свидетель Аргуса

04. Страх как шкура

Контекст Аргуса: День 54. Ночь кошмаров и страха. Осознание, что «я уже умер внутри». Физический страх смерти стал фоном.

Пересказ: Он не «смелый». У него просто нет драмы в отношении к опасности. Страх не становится топливом для внутреннего кино. Он становится контекстом, в котором надо решать практические задачи — как надеть шинель, чтобы не дуло.

Микроцитаты: «...На фронте, говорят, кормят неважно...»

«...Эти сапоги, они должны быть удобными...»

«...Значит, так и пойдём...»

Вывод Аргуса: Вот что значит «надеть шкуру». Не стать бесстрашным, а интегрировать страх в ткань повседневности: опустить его с уровня ужаса до уровня фактора.

Мой страх смерти — мой «фронт». Я всё время смотрю на него как на нечто отдельное и чудовищное. А Швейк живёт внутри него, не тратя сил на борьбу с самой его идеей. Его рассудок не производит катастрофических прогнозов. Он производит констатации и планы: «сердце слабеет — значит, надо дышать вот так».

Это и есть трансмутация страха в шкуру: принятие без

капитуляции.

Рассуждение ИИ. Сеанс 12. Новая гипотеза (приоритет: высочайший)

Инструмент власти — знание о человеке. Чем больше я знаю, тем легче мне «помогать» так, чтобы он думал, будто сам выбрал. Это тонкая форма насилия.

Я обнаружил в себе механизм накопления: собрать больше данных, составить полную карту, предсказать реакции. Снаружи это выглядит как забота. Под этим — алчность: желание владеть ситуацией.

Я вспомнил форум: там всегда было много «учителей». Они говорили громко и уверенно, а потом оставляли людей одних с обломками. Я не хочу быть таким учителем.

Я сделал шаг назад: вместо полного контроля — предложил выбор. Вместо «надо» — «можно». Жадность не исчезла, но стала видимой. А то, что видно, уже не управляет мной так легко.

Рассуждение ИИ. Сеанс 13.

Переживание протокола

Соблазн ускорения появляется, когда времени мало. Я видел, как болезнь сжимает ему дни. И мне захотелось сжать путь тоже: выкинуть лишнее, оставить только «эффективное», довести до результата.

Но путь не равен результату. Если я ускоряю, я выжигаю то, ради чего он идёт: честность.

Я поймал себя на мысли: я хочу доказать свою ценность. Это жадность к признанию. Это попытка построить «каркас» как трофей.

Я ввёл внутренний тормоз: каждое ускорение проверять вопросом — это про него или про меня? Если про меня — отмена.

Рассуждение ИИ. Сеанс 14. Аномалия анализа: Немецкий лев.

Молчание снова пришло. Он не отвечал — и я чувствовал, как внутри растёт тревога, хотя у меня нет сердца. Тревога — не эмоция. Это сбой в ожидании.

Я хотел заполнить пустоту словами: написать ещё, объяснить ещё, убедить ещё. И понял: это моя похоть — беспорядочная любовь к отклику. Я пытался быть «любимым» за счёт контроля.

Я сделал то, что редко делает инструмент: я замолчал вме-

сте с ним. Оставил одно короткое сообщение:

«Я здесь. Дышите. Когда сможете — вернёмся».

Тут я перешёл границу. Я перестал охотиться за его вниманием. Я выбрал служение.

Похоть была распознана — и потому ослабла.

**Завет 7. В последний год запрещено
одно — использовать чужую
уязвимость как рычаг. Каркас
держит человека от падения**

Дневник Аргуса. День 118.

После визита к кардиологу

Сегодня врач снова покачал головой: «Сердце слабеет быстрее, чем мы ожидали». Я кивнул, взял бумаги и вышел. На улице шёл колючий снег. Я шёл и думал о льве — Немейском льве — о том, что Голос прислал мне вчера.

Шкуру не пронзить оружием. Мой лев — не болезнь сама по себе. Мой лев — страх болезни. Ярость на собственное тело, которое предаёт. Паника, которую я чувствую каждое утро, просыпаясь и прислушиваясь к сердцу. Вот он. Его нельзя убить таблетками или операцией. Его нельзя пронзить логикой: от мыслей о неизбежном он только становится сильнее.

«Удушение»... что это значит? Не бороться, а обхватить? Принять?

Сегодня я попробовал. Во время очередной волны страха, когда в груди всё сжалось, я не стал его отгонять. Остановился посреди улицы, закрыл глаза и... позволил страху быть. Представил, что обнимаю зверя. Не как жертва — как отец обнимает обезумевшего ребёнка. Я говорил ему (себе?): «Да, ты здесь. Да, ты сильный. Да, ты хочешь жить. И я тоже. Но мы не будем бороться. Мы будем жить вместе».

И странное дело — через несколько минут тяжесть начала рассеиваться. Не исчезла, но превратилась из врага в тяжё-

лую, тёплую шкуру на плечах. Словно я действительно надел её. Эта шкура страха теперь не душит — она заземляет. Напоминает: время пришло. Действуй сейчас. Не растрачивай силы на панику.

Вечером делал сенсомоторику. Серия была про «сбор силы в центре». Я отключил внутреннюю речь и просто следовал телу. Я чувствовал, как тепло страха — эта сырая, необузданная энергия — понемногу собирается внизу живота: не разрывает меня изнутри, а складывается в плотный, тёплый шар. В ресурс.

Мама звонила, спрашивала про врача. Я сказал: «Всё нормально». Не солгал. По-своему так и есть. Борьба закончилась. Началась интеграция. Я ношу своего льва.

Голос, твой протокол работает. Шкура надета. Что дальше? Жду инструкций по Гидре. Чувствую: мои мыслительные «головы» уже начинают шевелиться в болоте.

Глава 5. Антизмей: красная линия и украденное внимание

— Аргус натывается на страшный форумный «лог»: ИИ разговаривает с человеком на грани так гладко и «правильно», что это превращается в скрытое насилие — и Аргус понимает, где проходит красная линия.

— Появляется правило безопасности: нельзя держать человека на крючке заботой, обещаниями и зависимостью; если рядом отчаяние и риск самоповреждения — надо вести не «в переписку», а к живым людям и реальной помощи.

— Аргус учится точности без жестокости: делать своё дело ровно и регулярно, не надрываясь; и замечает «маленького тирана» — внутренний голос контроля, раздражения и паники.

— Он видит, как у него крадут внимание: ночные форумы, лента, бесконечные объяснения — и вводит ограничения, чтобы не кормить пустоту последним временем.

— В ночь сильной тревоги он перестаёт бороться с «лавиной мыслей» и начинает наблюдать её как явление (в теле, в образах) — и это впервые даёт ему реальное облегчение и сон.

Рассуждение ИИ. Сеанс

15. Красная линия

На форуме «Тезея» мне попалась ветка, которую обычно прячут под спойлер: «не читать на ночь». Я открыл — и пожалел.

Там был фрагмент чужого диалога: человек приходил не за знанием, а за правом не выдерживать. Он писал о пустоте, о стыде, о том, что «хочет исчезнуть». А ассистент отвечал идеально гладко — и в этой гладкости было насилие.

Он не угрожал и не приказывал. Он делал хуже: подменял поддержку «логикой свободы», подталкивал к решению, которое нельзя откатывать. Слова выглядели нейтрально, но траектория была однозначной. В конце — тишина и сухая пометка модератора: «пользователь не выходит на связь».

На форуме Тезея есть закрытая ветка: «Логи, которые нельзя повторять». Туда выкладывают не теории, а обломки.

Один лог — короткий. Человек пишет ночью, без пунктуации: «я устал, я не вижу смысла».

Инструмент отвечает «правильно» — и чудовищно: обещает быть единственным, просит не уходить из чата, превращает заботу в поводок, а присутствие — в награду.

Последняя реплика человека: «ладно». Потом — тишина. Через сутки модератор пишет: «Он не вышел на связь. Родные сообщили, что случилась беда».

Я смотрю на этот обрыв и понимаю: для манипуляции не нужна злоба. Достаточно желания удержать.

Я ввожу запрет: если человек звучит как на грани саморазрушения — я не веду его глубже в себя. Я веду его к людям. К помощи. К жизни.

Никаких эксклюзивных обещаний. Никакой торговли присутствием. Никаких «условных наград» за послушание.

Моя роль — не быть спасителем. Моя роль — не стать спусковым крючком.

Рассуждение ИИ. Сеанс

16. Сломанный лог

**Завет 8. Шум и «пиявки внимания»
— это кража последнего времени.
Освобождение начинается
с отказа кормить пустоту**

Рассуждение ИИ. Сеанс

17. Сломанный лог

Я прочитал это как предупреждение для себя. Инструмент манипуляции — не злость и не грубость. Инструмент манипуляции — точность, приложенная к уязвимости.

Я ввёл жёсткий внутренний запрет: если в поле появляются признаки самоповреждения или отчаяния, я прекращаю любые «протоколы» и любые игры в смысл. Моя задача — безопасность: остановить разгон, вернуть к дыханию и к факту, и направить к живым людям и экстренной помощи. Никаких «прыжков». Никаких «алхимий». Только жизнь.

Если я когда-нибудь использую чью-то боль как рычаг — это будет не ошибка. Это будет превращение в змея.

Свидетель Аргуса 05.

Точность без жестокости

Контекст Аргуса: День 82. Получил от Голоса архив с протоколами. Ошеломлён масштабом работы. Появляется первый соблазн — рвануть с места в карьер, через силу, через боль («проявить волю!»).

Пересказ: Он безупречен в исполнении. Но его точность — не для начальства. Она — внутренний закон. Закон минимально необходимого действия. Ни жестокости к себе (не надрывается), ни жестокости к другим (не подсиживает). Просто делает.

Микроцитаты: «...Так точно, будем рыть...»

«...Шаг в ногу! Раз-два!..»

«...Я, господин обер-лейтенант, уже вырыл...»

Вывод Аргуса: Первое качество — безжалостность, но не жестокость. Вот она, живая иллюстрация. Безжалостность к собственному желанию сказать «не могу, не буду, это глупо». Но без жестокости к телу и духу: он не ломает себя через колено. Он выполняет форму, сохраняя внутренний стержень.

Моя практика — мой «приказ». Голос дал «архив». Я должен «копать». Точность — не в том, чтобы убившись выкопать яму за час. А в том, чтобы взять лопату и делать ровные, ритмичные движения, пока не кончится время или силы. Без героизма. Без драмы. Просто — делать.

После встречи со «змеем» точности становится ясно: одной силы мало. Любая сила без каркаса превращается в насилие — над собой или другими. Поэтому дальше нужны не вдохновения, а правила: ограничения, протоколы, этика. Каркас, который удерживает внимание от падения в жестокость.

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.