

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ СОЗНАНИЕМ



ИГОРЬ СКАКУН

В творческом диалоге
с нейросетью „МИР“

18+

Игорь Скакун

Управление своим сознанием.

«Автор»

2026

Скакун И. В.

Управление своим сознанием. / И. В. Скакун — «Автор», 2026

Павел уверен, что сам принимает решения. Но чужая фраза заставляет его сорваться, страх — обвинить близких, а обещание контроля — довериться наставнику. После конфликта на работе он начинает искать власть над собственными мыслями и едва не теряет то, ради чего хотел измениться. Философско-психологическая повесть о повседневном выборе, ошибках и ответственности. Можно ли управлять собой, оставаясь живым человеком, который злится, боится и нуждается в других? Ответ рождается из его поступков.

© Скакун И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге	5
Пролог	6
Глава 1	7
Глава 2	9
Глава 3	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Игорь Скакун

Управление своим сознанием.

Об этой книге

Игорь Скакун
В творческом диалоге с нейросетью «МИР»

Аннотация

Павел уверен, что сам принимает решения. Но чужая фраза заставляет его сорваться, страх — обвинить близких, а обещание контроля — довериться наставнику. После конфликта на работе он начинает искать власть над собственными мыслями и едва не теряет то, ради чего хотел измениться. Философско-психологическая повесть о повседневном выборе, ошибках и ответственности. Можно ли управлять собой, оставаясь живым человеком, который злится, боится и нуждается в других? Ответ рождается из его поступков.

Пролог

Сообщение которое уже ушло

Когда Павел нажал «Отправить», чай ещё не успел остыть.

Он сидел на краю кровати, упираясь босыми пятками в холодный пол. За стеной сосед запускал дрель. На экране оставались три строки: «Мне надоело твоё враньё. Сегодня же поговорим при всех. Посмотрим, что ты тогда скажешь».

Последнюю фразу он дописал особенно быстро, почти с удовольствием. В ней слышался голос человека, которого наконец нельзя поставить на место. Именно таким Павел хотел казаться в свои сорок два года.

В действительности он боялся.

Накануне коллега Вадим представил начальству расчёт, над которым они работали вдвоём. Павел не присутствовал на совещании: отвезил дочь на конкурс. К вечеру ему переслали фотографию экрана. Под названием проекта стояло одно имя — Вадим Сергеев.

Павел смотрел на фотографию до двух часов ночи. В уме состоялось несколько совещаний, две драки и одна торжественная отставка. Каждый раз он произносил блестящую речь, которую все выслушивали молча. В пятой версии даже директор вставал, чтобы пожать ему руку.

Теперь следовало одеться и встретиться с действительностью.

Из кухни вышла Лена.

— Ты Даше написал?

— Что?

— Она просила пожелать удачи. У них сегодня второй тур.

Павел посмотрел на телефон. Сообщение дочери было ниже, под уведомлением рабочего чата. «Пап, я боюсь забыть середину. Ты же говорил, если что, главное продолжать?»

Он прочёл его впервые.

— Сейчас, — сказал Павел.

Но тут появились две синие галочки рядом с отправленной угрозой, и он снова открыл разговор с Вадимом.

Лена поставила на стол чашку.

— Ты опять там.

— Где?

Она не ответила. Раньше такие замечания означали начало ссоры. Сегодня Лена просто ушла собираться.

Павел остался перед экраном. На работе у него был начальник, дома — обязанности, в банке — кредит. Ему давно хотелось хотя бы внутри собственной головы быть хозяином.

Он считал себя человеком, который принимает решения.

Но письмо дочери оставалось без ответа, чай остывал, а неизвестный режиссёр уже выставлял свет на следующей сцене его внутреннего спектакля.

Глава 1

Человек который всё решил

Вадим пришёл в офис раньше обычного. Куртку повесил аккуратно, двумя руками, словно занимался этим впервые. Павел заметил эту аккуратность и решил, что коллега готовится защищаться.

— Давай выйдем, — сказал Вадим.

— Здесь говори.

За соседним столом перестали стучать клавиши. Молодой сотрудник Антон откинулся на спинку стула. Павел вдруг почувствовал присутствие публики, и отступать стало труднее.

— На слайде моё имя, потому что я докладывал, — сказал Вадим. — В приложении указана рабочая группа.

— Очень удобное приложение. Которого никто не видел.

— Я отправил весь файл.

— После того как получил одобрение?

Вадим покраснел.

Павел воспринял это как признание. Теперь ему хотелось не уточнять обстоятельства, а добить. Он заговорил громче, перечислил другие случаи, некоторые относились ещё к прошлому году. Один из них он вспомнил только сейчас, и память услужливо переставила детали так, чтобы они совпали с главным обвинением.

Вадим тоже повысил голос.

— Ты половину времени отсутствовал!

— Я согласовал отгулы!

— Тогда согласуй, кто работает вместо тебя!

Эта фраза попала точно. Павел шагнул ближе. Коллега отступил, и в этом движении Павел увидел собственную победу — короткую, отвратительно сладкую.

Директор появился в дверях без объявления.

Через час оба сидели перед ним. На столе лежали распечатки. В приложении действительно были фамилии двух исполнителей. В письме директору Вадим написал: «Расчёт подготовлен мной совместно с Павлом Андреевичем». На первом слайде оставил только себя.

— Это плохо оформлено, — сказал директор Вадиму. — Переделать.

Павел расправил плечи.

— А это, — директор развернул телефон с открытым сообщением, — похоже на угрозу.

И разговор при сотрудниках недопустим.

Плечи пришлось опустить.

— Я хотел выяснить...

— Выясняют вопросами. Вы начали с приговора.

Директор не читал лекцию. Назначил срок исправления презентации, потребовал в дальнейшем фиксировать вклад каждого, предупредил о дисциплинарных последствиях следующего конфликта. Деловая краткость унизила Павла сильнее долгого выговора. Для него это было столкновение человеческого достоинства с предательством. Для начальника — сорванное утро и нарушение рабочего порядка.

В коридоре Вадим сказал:

— Ты мог позвонить.

— А ты мог поставить две фамилии.

Оба были правы. От этого не стало легче.

В обед Павел вышел на улицу, хотя принёс еду из дома. Возле магазина женщина ругалась с курьером. Тот показывал ей адрес в приложении, она показывала дверь. Павел поймал себя на желании вмешаться — встать на чью-нибудь сторону, произнести решительные слова. За последние часы внутри него скопилась сила, которой требовалось применение.

Он прошёл мимо.

В телефонном журнале было пропущенное от Даши. Под ним сообщение Лены: «Она выступила. Ждёт результатов».

Павел набрал дочь.

— Ну как?

— Нормально.

— Забыла середину?

— Нет.

— Я знал.

— Ты не написал.

Он хотел объяснить, что на работе произошла серьёзная история. Уже вдохнул для объяснения, но услышал рядом с дочерью чужие голоса, смех, чью-то просьбу поддержать рюкзак.

— Да, — сказал он. — Не написал. Прости.

— Ладно. Потом позвоню.

Разговор длился меньше минуты. Павел смотрел на погасший экран. Он выиграл право на фамилию в презентации и пропустил полчаса, в которые дочь нуждалась в нём.

Вечером он купил тетрадь.

Когда-то тетради означали новую жизнь: бюджет, иностранный язык, спортивный план. В каждой было заполнено по пять страниц. Эта оказалась с обложкой цвета школьной доски. На первой странице Павел написал: «Управление своим сознанием».

Слова выглядели солидно. Он подчеркнул их и составил правила: не злиться, не отвлекаться, не зависеть от чужого мнения, всегда сохранять спокойствие.

Чуть ниже добавил: «Начать завтра».

Потом в рабочем чате Вадим выложил исправленный слайд.

Павел увеличил изображение и стал проверять, одинаковым ли шрифтом набраны обе фамилии.

Глава 2

Режим тишины

На следующее утро Павел поставил будильник на шесть. В шесть ноль одну он уже был недоволен собой: проснулся без желания совершенствоваться.

На кухне сел с прямой спиной, как человек на обложке книги о спокойствии. Закрыв глаза. Решил десять минут ни о чём не думать.

Первой пришла мысль о газовом кране. Второй — о том, что вчера Вадим всё-таки использовал для своей фамилии полужирное начертание. Третья касалась левого колена. Четвёртая сообщила, что он неправильно сидит.

Павел приказал себе прекратить.

Мысли начали обсуждать приказ.

Через три минуты он открыл глаза и почувствовал себя уставшим. Из спальни вышла Лена.

— Что делаешь?

— Навожу порядок в голове.

— Тогда не забудь в ней купить хлеб.

Павел не улыбнулся. Ему казалось, что даже дома никто не понимает масштаба его замысла.

На работе он отключил уведомления. Через семь минут включил экран, чтобы проверить, не написал ли кто-то важное. Ещё через пять положил телефон в ящик. Через десять открыл ящик. Наконец отнёс аппарат в шкаф с канцелярией.

В половине одиннадцатого он заметил, что вместо телефона проверяет почту.

В тетради появилась запись: «Сознание сопротивляется».

В обед Антон спросил:

— Павел Андреевич, вы вчера обещали посмотреть расчёт.

— Я сейчас занят.

— А когда сможете?

— Когда освобожусь!

Последнее прозвучало так резко, что Антон отступил от стола. Павел покраснел. Он только что нарушил первое правило, хотя никто его не провоцировал.

К вечеру список правил увеличился. Павел решил отказаться от сладкого, новостей и разговоров, которые нельзя считать полезными. Лена поставила чайник и предложила посмотреть вместе старый фильм.

— Не хочу тратить вечер.

— На что?

— На пустое.

— Со мной?

— Я не это сказал.

Она убрала вторую чашку.

В комнате Даша разбирала ноты. Павел слышал несколько раз повторённую фразу, каждый раз с одной и той же ошибкой. Он постучал.

— Может, хватит на сегодня? Ты только злишься.

— Мне ещё два раза.

— Ты же вчера уже играла.

— Вчера был конкурс. Сегодня другое произведение.

Он сел на край стула.

— Ты умеешь остановить мысли? Когда волнуешься?

Даша посмотрела на него с интересом.

— У меня мысли про пальцы. Если их остановить, будет очень короткий концерт.

— Я о лишних.

Она пожала плечами.

— Учительница говорит: можно бояться и играть. Только слушать надо, что получается.

Павел хотел возразить. Ему требовался способ сначала стать спокойным, а потом уже жить. Получалось, что дочь предлагает жить прямо в беспорядке.

На третий день он объявил себе запрет на мысли о Вадиме. По дороге на работу увидел серую машину такой же модели, и запрет пришлось повторить. В лифте услышал похожий смех. За столом нашёл документ с инициалами коллеги. Каждое напоминание заставляло проверять, думает ли он о Вадиме. Проверка сама становилась мыслью о Вадиме.

В пятницу Павел сорвался на кассира, который медленно искал сдачу. Уже на улице понял, что монетами были заняты меньше минуты.

Он вернулся.

— Я зря накричал.

Кассир, совсем молодой парень, посмотрел настороженно.

— У меня день... — начал Павел и остановился. — Это не ваша вина.

Парень кивнул, но улыбаться не стал. Извинение не отменило предыдущие тридцать секунд.

Дома Павел открыл тетрадь. Рядом с правилом «Всегда сохранять спокойствие» поставил вопросительный знак. Затем долго смотрел на него.

Требование казалось безупречным. Исполнитель оказался негодным.

Эта мысль была привычной, даже уютной. В ней присутствовали судья и обвиняемый, оба знали свои роли. Павел почти начал составлять новый, более строгий режим, когда в дверь позвонила соседка с первого этажа.

— У вас вода не течёт? — спросила она. — Внизу с потолка капает.

Павел вскочил. На несколько минут мысли о собственной несостоятельности исчезли. Понадобились фонарь, полотенце и номер аварийной службы.

Устранить все мысли он не смог. Найти протечку — смог.

Глава 3

Факт и его продолжение

Протекало соединение под ванной. Пока Павел убирал воду, соседка сидела в коридоре на табуретке. Звали её Нина Борисовна. Она преподавала литературу, теперь иногда помогала детям из дома с сочинениями и носила с собой складной зонт даже в ясную погоду.

— Небольшое пятно, — сказала она. — У меня над ванной. Там всё равно ремонт нужен.

— Я оплачу.

— Сначала высушим. Тогда увидим, что оплачивать.

Павел ждал упрёков. Вместо них получил предложение дожидаться сухого потолка, и это почему-то сбilo его с толку.

Когда слесарь закончил работу, Павел отнёс соседке старый обогреватель. Она предложила чай. Отказываться после затопления казалось невежливым.

На кухне у Нины Борисовны было тесно. У окна стояла коробка с рассадой, на холодильнике висело расписание лекарств её мужа. Сам муж, Леонид, сидел в комнате, смотрел спортивную передачу и время от времени спорил с комментатором.

— Вы никогда не нервничаете? — спросил Павел.

Нина Борисовна засмеялась.

— Подождите, пока он начнёт советовать футболистам.

Из комнаты немедленно донеслось:

— Ну кому ты отдаёшь!

— Я серьёзно, — сказал Павел. — Вы могли ругаться.

— Могла. Но тогда у меня были бы мокрый потолок и ссора с соседом. Мне хватает потолка.

Он рассказал про Вадима. Без угрозы в сообщении. Затем, уже допивая чай, добавил и угрозу.

Нина Борисовна слушала, не пытаясь утешать. Когда он закончил, спросила:

— Что вы знали утром?

— Он присвоил мою работу.

— Это вы решили. Что видели?

Павел помолчал.

— Одну фамилию на фотографии.

— А потом?

— Потом подумал, что он всегда так делает.

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.