БАКУРОВ СТАНИСЛАВ ВЛАДИСЛАВОВИЧ

ШАХМАТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Разговор о боли, свободе и возвращении к себе



Станислав Бакуров

Шахматы с подсознанием

«Автор»
2026

Бакуров С. В.

Шахматы с подсознанием / С. В. Бакуров — «Автор», 2026

Почему человек привыкает жить в напряжении и принимать борьбу за естественный порядок вещей? Кто делает следующий ход — сознание, тело, страх, прошлое или внутренняя часть, которую мы редко слышим? «Шахматы с подсознанием» — философско-психологический разговор мужчины с Подсознанием и читателем. Через повседневную рутину, озарения, давление окружения, телесную память, привычки, благодарность и любовь книга исследует возможность перестать быть собственным противником. Это не обещание чудесного преображения, а приглашение замечать момент выбора и делать следующий ход осознанно.

© Бакуров С. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге 6
От автора 7
Содержание 8
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Станислав Бакуров
Шахматы с подсознанием

Возможно, смысл жизни не в том, чтобы бесконечно преодолевать себя,

а в том, чтобы однажды перестать быть собственным противником.

Об этой книге

Это разговор трёх собеседников. Я — мужчина, который устал быть сильным ценой себя. Подсознание — внутренний голос, помнящий то, что сознание научилось обходить. Читатель — не наблюдатель, а участник исследования.

Здесь нет обещания чудесного преображения. Есть вопросы о том, почему человек привыкает страдать, почему спокойствие иногда пугает сильнее боли, кто принимает наши решения и можно ли изменить жизнь без очередной войны с собой.

Научные объяснения в книге отделены от духовных и символических гипотез. Психология помогает увидеть механизм. Философия спрашивает о выборе. Духовный язык сохраняет тайну человеческого опыта. Ни один из этих уровней не объявляется единственно возможным.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Возможно, смысл жизни заключается не в бесконечном преодолении себя, а в прекращении внутренней войны.

От автора

Я не пишу эту книгу из точки окончательного знания. У меня нет пьедестала, с которого можно объяснить другому человеку, как ему жить. Я пишу из движения: иногда вижу себя ясно, иногда снова оказываюсь в старом сценарии и только позже понимаю, кто сделал ход вместо меня.

Мне важно говорить о боли, не превращая её в культ; о благодарности, не запрещая горе; о Вселенной, не выдавая символ за физический закон; о подсознании, не делая из него всезнающего гуру. Я хочу оставить читателю не готовый ответ, а более честный способ задавать вопросы.

Если вы узнаете себя, не спешите немедленно исправлять всё. Сначала побудьте рядом с тем, что узнали. Некоторые перемены начинаются с действия. Другие — с момента, когда человек впервые не отворачивается от себя.

Содержание

Часть I Ежедневный гипноз
1. Утро, прожитое без меня
2. Дела, которые никогда не заканчиваются
3. Кто выбирает мой следующий шаг
4. Первый вопрос

Часть II Мир начинает отвечать
5. Живой вопрос
6. Фраза незнакомого человека
7. Книга, открывшаяся вовремя
8. Ответ становится знанием только в действии

Часть III Те, кто возвращает нас обратно
9. Человек, которому нужен прежний я
10. Когда близкие боятся твоих перемен
11. Тиран, говорящий моим голосом
12. Цена выхода из старой роли

Часть IV Калейдоскоп ближе к сорока
13. Возраст, в котором вопросы меняются
14. Осколки складываются в рисунок
15. Десять семилетий как карта жизни
16. Что я больше не хочу наследовать от себя

Часть V Кто делает ход вместо меня
17. Когда состояние выбирают за меня
18. Окружение как незаметный автор
19. Человек наедине с собой

Часть VI Почему я забываю то, что понял
20. Стресс делает мир узким
21. Эго охраняет знакомого меня
22. Тело возвращает старый ответ
23. Я это понимал, но ещё не прожил

Часть VII Возвращение
24. Разговор с Подсознанием
25. Вопросы, заданные Вселенной
26. Благодарность без отрицания боли
27. Ответ, который требует выбора
28. Игрок делает следующий ход

Эпилог Жизнь не обязана причинять боль
Благодарность

ПРОЛОГ

Момент, когда я заметил жизнь

Я долго думал, что жизнь испытывает меня. Теперь мне кажется: возможно, она повторяла один и тот же вопрос, потому что я каждый раз отвечал одинаково.

— Какой вопрос? — спрашивает внутри меня голос.

Готов ли ты перестать доказывать, что заслуживаешь любовь?

Я хочу немедленно ответить: да. Но тело молчит. Оно мне не верит. Оно слишком хорошо помнит, сколько раз за словом любовь приходила боль, а за обещанием покоя — необходимость снова собраться и стать сильным.

А ваше тело верит вам, когда вы говорите, что всё изменилось?

Есть мгновения, в которых обычный день внезапно теряет прозрачность. Человек видит чашку на столе, свет в окне, собственную руку и с удивлением понимает: я живу. Не готовлюсь к жизни, не решаю её, не вспоминаю — живу сейчас. Это озарение длится недолго. Потом телефон возвращает имена задач, привычный темп собирает реальность, и всё снова становится понятным.

Но однажды замеченное уже не исчезает полностью. Внутри остаётся свидетель. Он задаёт вопросы в паузах между делами. Иногда тихо, иногда болью. С этого свидетеля и начинается разговор.

ЧАСТЬ I
Ежедневный гипноз

Как можно проживать день за днём и почти не присутствовать в собственной жизни.

ГЛАВА 1
Утро, прожитое без меня

Есть утра, которые начинаются раньше, чем мы успеваем в них появиться. Рука уже тянется к телефону, взгляд пробегает сообщения, тело встаёт, вода шумит, кофе остывает, а внутри ещё никого нет. День запущен. Он знает, куда меня вести. Я только подчиняюсь его маршруту.

Я долго считал такую собранность признаком силы. Чем быстрее я включался в дела, тем меньше оставалось пространства для сомнений. За скоростью легко спрятать вопрос, который не хочется слышать. Занятость выглядит достойно и потому редко вызывает подозрение. Никто не скажет человеку, который всё успевает, что он, возможно, исчез из собственной жизни.

— Куда ты так спешишь? — однажды спросил внутренний голос.

— У меня много дел.

— Я спросил не сколько у тебя дел. Я спросил, куда ты спешишь.

Я не нашёл ответа. Мне захотелось перечислить встречи, обязательства, планы. Но это были названия движений, а не направление жизни. Тогда я впервые заметил разницу между действием и присутствием. Можно много двигаться и оставаться на одном месте. Можно принимать десятки решений и ни разу не спросить себя, кто именно их принимает.

Ежедневный гипноз не похож на сон. В нём человек бодр, убедителен и полезен. Он отвечает, решает, покупает, обещает. Только изредка, в лифте, в машине на красном свете или перед самым засыпанием, возникает короткая тишина. В эту секунду жизнь словно возвращает ему взгляд. Если не отвести глаза, появляется первый настоящий вопрос.

Мне не нужно было немедленно менять всё. Нужно было хотя бы присутствовать в одном утре. Услышать воду. Почувствовать пол под ногами. Заметить, с каким настроением я открываю новый день. Так началось возвращение: не с великого решения, а с нескольких секунд, в которых я перестал жить без себя.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

В какой момент вашего обычного утра вы исчезаете, уступая место автоматическому режиму?

СЛЕДУЮЩИЙ ХОД

Завтра не берите телефон первые три минуты после пробуждения. Не исправляйте состояние. Просто назовите его одним честным словом.

ГЛАВА 2
Дела, которые никогда не заканчиваются

У дел есть удобное свойство: они никогда не требуют ответа на вопрос о смысле. Одно заканчивается, другое уже ждёт. Если список пустеет, мы добавляем туда улучшение себя, помощь другим, ещё один проект или заботу, без которой, как нам кажется, всё разрушится.

Я привык оценивать день по количеству завершённого. Вечером подводил итог и почти всегда находил повод быть недовольным. Сделанного было много, но несделанное стояло передо мной плотной стеной. Я ложился отдыхать так, словно совершал нарушение. Отдых приходилось заслуживать, а право ничего не доказывать оставалось недоступным.

— Что случится, если ты остановишься? — спросило Подсознание.

— Я потеряю время.

— А если всё время уже потеряно именно потому, что ты не останавливаешься?

Эта мысль показалась несправедливой. Дела обеспечивали порядок, доход, надёжность. Они были нужны. Но за их необходимостью пряталась ещё одна функция: они не позволяли мне почувствовать усталость, одиночество и страх, что после всех достижений я могу не узнать человека, который их добился.

Рутина сама по себе не враг. Она поддерживает дом, тело, профессию. Проблема начинается, когда повторение перестаёт служить жизни и занимает её место. Тогда человек защищает расписание так, будто в нём записано его существование. Любое нарушение вызывает раздражение не из-за потерянных минут, а из-за опасности остаться наедине с собой.

Я начал различать два вида дел. Одни действительно создавали жизнь: поддерживали близких, развивали мастерство, берегли здоровье. Другие только глушили тишину. Снаружи они выглядели одинаково. Разницу можно было почувствовать лишь после: первые оставляли тихую усталость и ясность, вторые — опустошение и желание немедленно занять себя снова.

Оказалось, список дел не обязан заканчиваться. Но я могу закончить день. Могу сказать: на сегодня достаточно. Это не поражение перед бесконечностью задач. Это признание, что моя жизнь больше любого списка.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

Какие ваши дела поддерживают жизнь, а какие помогают не встречаться с собой?

СЛЕДУЮЩИЙ ХОД

Разделите сегодняшний список на две колонки: создаёт жизнь и заглушает тишину. Не меняйте ничего, только увидьте пропорцию.

ГЛАВА 3
Кто выбирает мой следующий шаг

Мне нравилось думать, что решения принимает разум. Он сравнивает варианты, оценивает последствия и выбирает лучшее. Но если бы всё было так, человек не возвращался бы к отношениям, которые его разрушают, не откладывал бы важный разговор и не соглашался бы на то, что давно перестал хотеть.

Решение часто рождается раньше объяснения. Тело напрягается, память узнаёт знакомую угрозу, страх предлагает безопасный путь. Уже после разум составляет красивую записку о том, почему этот выбор был единственно возможным. Я называл это логикой. Подсознание называло это привычкой.

— Значит, я ничего не решаю?

— Решение начинается в тот момент, когда ты замечаешь, что уже начал выбирать.

В этой фразе не было обвинения. Подсознание не стремилось лишить меня свободы. Оно показывало место, где свобода появляется. Между импульсом и действием есть короткий промежуток. Иногда он длится секунду. В нём слышны сразу несколько голосов: прошлый опыт, ожидания семьи, усталость, гордость, желание нравиться, страх потерять.

Я стал задавать перед важным шагом вопрос: кто сейчас во мне говорит? Ответ редко был чистым. Во мне одновременно жил мальчик, не желающий разочаровать, взрослый, отвечающий за последствия, контролёр, требующий гарантии, и человек, которому просто хотелось покоя. Выбор не становился лёгким, зато переставал быть слепым.

Ответственность — это не обязанность всегда выбирать правильно. Такой способности у человека нет. Ответственность начинается с готовности признать авторство собственного хода. Даже если на меня влияли страх и прошлое, следующий шаг совершаю я. Это признание пугает, но возвращает достоинство. Фигура на доске не отвечает за партию. Игрок отвечает хотя бы за тот ход, который видит сейчас.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

Кто чаще всего принимает ваши решения: ясное намерение, страх, усталость, желание одобрения или привычная роль?

СЛЕДУЮЩИЙ ХОД

Перед одним решением сегодня сделайте паузу на десять секунд и назовите все голоса, которые участвуют в выборе.

ГЛАВА 4

Первый вопрос

Настоящий вопрос отличается от жалобы. Жалоба знает виновного и просит подтверждения. Вопрос допускает, что привычная версия событий может оказаться неполной. Он опасен для старого порядка, потому что не обещает оставить нас прежними.

Мой первый вопрос был простым: почему я снова оказываюсь там, где мне больно? Я мог перечислить людей и обстоятельства, но вопрос был обращён не к ним. Он касался моей доли участия. Не вины — именно участия. Вина заставляет наказать себя. Участие позволяет изменить направление.

— Ты уверен, что хочешь знать? — спросило Подсознание.

— Да.

— Тогда не требуй ответа, который сохранит твою невиновность.

Это было неприятно. Я ожидал поддержки, а услышал условие честности. Мне пришлось увидеть, что некоторые страдания давали мне скрытую выгоду. Они позволяли быть правым, сильным, незаменимым. Пока я спасал, терпел или преодолевал, не нужно было признавать собственные желания. Я заслуживал любовь усилием и потому выбирал ситуации, где усилие требовалось постоянно.

Первый вопрос не изменил жизнь. На следующий день я снова торопился, раздражался и делал привычные ходы. Но внутри появилась трещина. Старое объяснение больше не закрывало всю реальность. Через неё начал проникать свет, а вместе с ним — новые неудобные вопросы.

Живой вопрос нельзя задать только умом. Его задаёт вся жизнь, когда прежний ответ перестаёт работать. Такой вопрос остаётся с человеком в дороге, разговоре, книге. Он меняет то, что мы замечаем. Возможно, именно поэтому ответы начинают приходить из мест, которые раньше казались случайными.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

Какой вопрос вы давно превращаете в жалобу, чтобы не услышать ответ о собственном участии?

СЛЕДУЮЩИЙ ХОД

Запишите один вопрос без слов кто виноват и почему они. Начните его словами: какую часть этого повторения создаю я сам?

ЧАСТЬ II
Мир начинает отвечать

Что происходит, когда вопрос становится живым и перестраивает наше внимание.

ГЛАВА 5
Живой вопрос

Когда человек по-настоящему задаёт вопрос, внешне мир может не измениться. Те же улицы, люди и новости продолжают окружать его. Меняется другое: внимание. Оно перестаёт пропускать то, что связано с вопросом. Фраза, которую вчера я бы не заметил, сегодня останавливает меня.

Мне близка мысль, что Вселенная отвечает каждому, кто продолжает спрашивать. Психология может описать это как изменение фильтров внимания. Духовный язык назовёт встречей, знаком или синхронностью. Я не вижу необходимости заставлять эти объяснения воевать. Одно говорит о механизме восприятия, другое — о переживаемом смысле.

— Как понять, что это ответ, а не моя фантазия?

— Ответ не обязан доказывать свою небесную прописку. Посмотри, делает ли он тебя честнее и свободнее.

Не всякое совпадение требует следования. Человек легко принимает желаемое за руководство и страх за предчувствие. Поэтому ответ нуждается в проверке. Он должен выдержать время, факты и действие. Если мысль прекрасна только в воображении, она остаётся вдохновением. Если она меняет выбор и выдерживает последствия, становится знанием.

Живой вопрос собирает вокруг себя материал: разговоры, ошибки, случайные истории, книги, собственные реакции. Я называю это корзиной опыта. В неё попадает не только приятное. Иногда самый точный ответ приходит в форме отказа, потери или встречи с человеком, рядом с которым особенно ясно видно собственную несвободу.

Важно не превращать Вселенную в службу подсказок. Она не обязана подтверждать мои планы. Возможно, её ответ звучит не так: вот твоя цель. Скорее: посмотри, кем ты становишься, пока идёшь к ней. Тогда путь к мечте перестаёт быть погоней за внешним результатом. Он становится способом собрать себя.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЮ

Какой вопрос в последние месяцы меняет то, что вы замечаете вокруг?

СЛЕДУЮЩИЙ ХОД

В течение недели записывайте всё, что отзывается на ваш вопрос. Рядом отмечайте: факт, интерпретация или желание.

ГЛАВА 6
Фраза незнакомого человека

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.