

Лиля Храмова



Лиля Храмова

**ИИ_Коммуналка.
Помири своих демонов**

«Автор»

2026

Храмова Л.

ИИ_Коммуналка. Помири своих демонов / Л. Храмова —
«Автор», 2026

Вам никогда не хотелось кого-нибудь из своей головы выселить? Прямо вот с вещами — на выход? Внутреннего критика, который твердит, что вы бездарность. Тётку, что тянет на диван и к холодильнику. Или зловредную личность, которую вечно не устраивают цифры в паспорте и на весах; форма носа или груди. Пусть проваливает! А может, выселить... внутреннего ребенка? Со всеми его детскими обидами и травмами. Лично я от них устала, разочаровалась в терапевтах, марафонах, тренингах и решила сама разобраться с этими демонами. Привлекла ИИ как психолога, и началось такое... Они стали ярче показывать характеры, рассказывать истории, конфликтовать! Как обитатели коммуналки, которых связывает целая жизнь и разделяет бездна противоречий. Я дала им имена, завела личные дела, изучила их отношения... Это было как ретрит в собственное сознание, и я написала книгу. Получился ироничный психологический автофикшен в эстетике магического реализма. Теперь я знаю, что делать с этими демонами. Решила поделиться.

© Храмова Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Пролог	5
Глава 1. Сотворение Коммуналки	6
Личное дело Девочки, которая не взрослеет	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

ИИ_Коммуналка. Помири своих демонов

Пролог

«Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним».

Евангелие от Матфея, 5:25

Вам никогда не хотелось кого-нибудь из своей головы выселить? Прямо вот чтоб с вещами — на выход?

Например, внутреннего критика, который твердит, что вы бездарность.

Тётку, что тянет на диван и к холодильнику.

Или ту зловредную личность, которая увлекается эйджизмом и бодишеймингом. Что-то ее вечно не устраивает — цифры в паспорте и на весах; рост, форма носа или груди. Так пусть проваливает!

А может, выселить... внутреннего ребенка? С его детскими обидами и психологическими травмами.

Лично я сильно от них устала, разочаровалась в терапевтах, марафонах, тренингах и решила разобраться с этими демонами самостоятельно. В качестве психолога привлекла искусственный интеллект, и началось такое...

Они стали ярче показывать характеры, рассказывать истории, открыто конфликтовать! Я дала им имена, завела личные дела, изучила их отношения. Они предстали передо мной как обитатели коммуналки, которых связывает целая жизнь и разделяет бездна противоречий.

Я прочувствовала это как ретрит в собственное сознание и написала книгу. Получился ироничный психологический автофикшен в эстетике магического реализма.

В итоге я поняла, что делать со своими демонами. Решила поделиться.

Глава 1. Сотворение Коммуналки

Я: Думаю, как начать. Дай локацию и короткое описание самой квартиры

ИИ (бот-психолог): Одна из последних коммуналок в центре Москвы затерялась на Садовом Кольце, в бывшем доходном доме дворянки Татьяны Ивановны Юнковской. Дом доживал последние дни – и доживал их нехорошо. Парадная лестница с осыпавшейся лепниной была выщерблена и пахла кошками. Трещины ползли по стенам, как вены. Просевший дубовый паркет, огромное венецианское окно на кухне... Эти следы былого величия только усугубляли общую картину запустения.

Я: Бредишь. Какой доходный дом. Не надо рухляди. Дай коммуналку поновее – пусть год постройки будет 1983-й. Год моего рождения. Или лучше 1980-й. О, точно. Дом построили к Олимпиаде-80.

Бот: Олимпийская деревня расположена в районе Тропарево-Никулино, на Юго-Западе Москвы. Коммуналок там не было. Квартиры после Олимпиады заселяли очередниками из райисполкомов.

Я: Ок, без конкретики. Локация – отличная, квартира – просторная, но жильцы, естественно, мечтают о расселении. Прочь от суматошных соседей, в нормальное личное пространство и комфорт!

Давай интерьер кухни. Он должен показывать разные типажи соседей, их застарелые конфликты.

Бот: Общая кухня была музеем внутренней борьбы. У одной стены высился старинный резной буфет – темный, массивный, забитый винтажным хламом.

Я: Опять старье. Ладно, пусть буфет остается, но добавь что-то из наших дней.

Бот: Рядом, будто в насмешку, расположилась стойка с хромированными трубками, на ней – контейнеры с крупной и блендер для смузи. Подоконник, как спорную территорию, делили феникуйные жабы-слоники и суккуленты в одинаковых горшочках. В центре кухни стоял большой прямоугольный стол чуть ли не красного дерева – единственное, что считалось общим без оговорок. Но вокруг него кипела битва разномастных табуреток и стульев.

Пахло жареным луком и сандалом.

Я: Ок, дальше сама. Сильно пахло жареным – в более широком смысле, ибо на магнитной доске вместо графика уборки санузла недавно появилось объявление:

ОБЩЕЕ СОБРАНИЕ ЖИЛЬЦОВ

Пятница, 17.30

Повестка:

1. Коллективная жалоба жителей соседних квартир на шум и беспорядки.
 2. Выявление зачинщиков с возможностью последующего выселения.
- Ведет Наблюдатель. Явка строго обязательна.

За три минуты до начала собрания Наблюдатель проявился во главе стола. Скорее мужчина (но это не точно), почти бесплотный, в светло-сером плаще и с папкой, где хранилась документация Коммуналки. Лицо – непроницаемое, как у хирурга или нотариуса.

Он посмотрел на часы, щелкнул кнопкой шариковой ручки и достал из папки список участников собрания, чтобы зарегистрировать явку.

Бумага у него была какая-то особая, с водяными знаками. В списке значились ники жильцов, а также их приметы – для опознания.

Творческая личность. Журналистка, редактор, пишет о турбизнесе – для профессионалов. Одевается в стиле бохо. Тайно сочиняет стихи, постоянно читает их соседям.

Интриганка. Род занятий неопределенный. Внешность – броская, на грани вульгарности. Остра на язык, любит подслушивать и ссорить жильцов.

Грузчик. Работает в магазине «Желтое & Синее», подрабатывает где-то в охране. Носит футболку с портретом Че Гевары. Склонен к асоциальному поведению.

Пророчица. Зарабатывает в сфере эзотерики. Постоянно делает жильцам предсказания, даже когда ее не просят. Носит хламиду, в карманах которой – несколько карточных колод.

Баба. Род занятий: ест, спит, смотрит сериалы. Тучная, неопрятная, с отсутствующим видом. Всегда в халате и стоптанных тапочках.

Деловая. Самозанятая, зарабатывает в издательской сфере. Не расстается с ноутбуком и смартфоном. Всегда в строгом брючном костюме и в цейтноте.

ЗОЖница. Фанатичная спортсменка, проповедница правильного питания и здорового сна. Скупает бады, увлекается темой anti-age. Ходит в спортивном костюме, с теннисной ракеткой или лыжами.

Хозяйка. Готовит еду на всю Коммуналку – в основном супы. Постоянно что-то варит, шинкует, помешивает. Пытается выглядеть гламурно, при этом почти не снимает фартука.

Девочка. Нянит потрепанного плюшевого медведя, часто плачет и вместе с бабой ест сладкое.

Наблюдатель. Не жилец.

Председатель собрания методично поставил галочку напротив своего ника – Наблюдатель, потом отметил присутствие Хозяйки. Эта женщина неопределенного возраста в длинной шелковой комбинации и фартуке, конечно же, была возле разделочного стола – нарезала капусту.

Ровно в 17.30 за дверью кухни послышались быстрые шаги, и в списке была проставлена третья галочка. Деловая. Только она тут никогда не опаздывает, но и не является заранее.

Женщина 40 плюс – высокая, сухопарая – в брючном костюме, с длинными темными волосами, собранными в низкий балетный пучок... Всем своим видом она как бы возражала против кухонной обстановки. Сдержанно поздоровалась, села за стол и, раскрыв ноутбук, погрузилась в дела.

Между тем, в коридоре зазвучали голоса. «Выселение! Даже интересно. Знаю тут кое-кого... первого кандидата на выход». – «Не все так однозначно, дорогая».

Вошедшие задержались на пороге, оценивая обстановку, потом сели вместе напротив Деловой. Они были похожи, как близнецы, но одна молодила, другая же мало интересовалась своей внешностью. Первая оделась, как если бы в объявлении значилось: «Cocktail Dress Code». Вторая явилась в своей обычной хламиде, тут же достала из кармана колоду карт и обратилась к Наблюдателю: «Коллега... Раскинем, пока есть время?»

Наблюдатель ставил галочки: «Интриганка, Пророчица... Простите, дамы, в списке вы значитесь под этими никами».

Интриганка (молодящаяся) вскинула брови:

— Сколько раз повторять? Я – Инга!

— Вообще-то Ганя, — рявкнул татуированный верзила, возникший в проеме кухонной двери. — Но какая разница! Интриганка ты и есть.

Не обращая внимания на ответные колкости соседки, Грузчик — ибо это был он — покоился в сторону плиты (что там варится?) и сел на табурет у холодильника. Табурет крякнул, Грузчик прокашлялся:

— Здрасьте! Там Баба и Творческая пошли за Девочкой. Кого еще ждем?

Деловая подняла глаза от экрана:

— Предлагаю так. Через пять минут и начинаем собрание в любом составе. У меня зум с заказчиком в 18.30.

Женщина в спортивном костюме с мокрыми волосами влетела и, бросив в угол рюкзак с теннисной ракеткой, заняла место возле Деловой.

— О, ЗОЖница наша... Не запылиииилась, – сказала нараспев Интриганка. — Что нового на фронте активного долголетия?

Спортсменка вспыхнула, хотела дать сдачи, но упустила момент. Потому что на кухне появилась колоритная троица.

Тучная Баба (никто бы не назвал ее иначе) в видавшем виды халате, вошла и привела за руку ребенка. Девочку лет пяти, которая волокла за собой большого плюшевого медведя. Обе они — Баба и Девочка — явно чувствовали себя на собрании лишними и были недовольны, что их отвлекли от каких-то более привычных занятий.

Последней явилась еще одна женщина неопределенного возраста — дыша духами и туманами, пройдя, присела у окна.

— Творческая личность, – кивнул Наблюдатель, поставив очередную галочку.

— Все в сборе. Можем начинать! – Деловая закрыла ноутбук и посмотрела на председателя. – Уважаемый Наблюдатель, разъясните повестку, пожалуйста. В чем суть жалобы? Кого собираются выселять?

Женщина у окна неожиданно встала:

— Друзья, по пути сюда возникло стихотворение. Знаете... Это навеяно международной обстановкой. Послушала новости про войну на Ближнем Востоке, и — вот... Сочинилось. Прочту — только вам. Вы же знаете...

Интриганка, Пророчица и даже Девочка посмотрели на нее с интересом. Грузчик скрестил руки на груди и прикрыл глаза. Поэзию он не любил, но по опыту знал, что если *этой малахольной* взбрело в голову читать стихи, то ничего не поделаешь. Надо переждать. Остальные тоже понимали: возражать против нарушения регламента бессмысленно. Придется слушать.

И она прочла.

Я прозреваю суть вещей.

Мне скрытый смысл явлений внятен.

Узор вселенских белых пятен

И скрежет истины ключей.

Кантату мега-бытия

Дело, играючи, на такты.

Эпох иллюзии и факты,

Как свой дневник, листаю я.

Всё правильно. Везде - Творец.

Во всём начало и конец.

И каждый атом - как звезда.

И никогда = всегда

После секундного молчания Интриганка и Пророчица зааплодировали.

— Шикарно, дорогая! Мне правда понравилось!

— И никогда = всегда... Это надо обдумать.

Наблюдатель убрал в папку лист, на котором записывал стихотворение, и с прищуром посмотрел на Творческую. Как будто хотел высказаться. Но вместо этого взял мхатовскую паузу.

Деловая постучала по циферблату своих часов:

— Коллеги, к делу!

Достав из папки очередную бумагу, Наблюдатель прочел:

— Коллективная жалоба соседей. В квартире № 22 часто плачет ребенок. Непензурная брань, крики, звон разбитой посуды... Выявить нарушителей общественного порядка... Проверить прописку... Провести беседу с родителями или опекунами ребенка...

Председатель собрания поднял глаза, окинул жильцов ничего не выражающим взглядом и резюмировал:

— Вы все понимаете, что так продолжаться не может. Надо реагировать.

При слове «прописка» Грузчик и Деловая переглянулись.

— Итак, кто первый будет давать объяснения? — спросил Наблюдатель.

— А давайте по старшинству, — предложила женщина в фартуке, отложив массивный нож. — Я тут недавно... А кто поселился первым? Кто старше всех? Наверное, Пророчица?

Женщина в хламиде усмехнулась: она-то знала, что не все так просто в этой Коммуналке, глупо судить по внешности. Она даже не стала отрываться от пасьянса. А вот Наблюдатель, Интриганка, Грузчик и Творческая, как по команде, повернули головы в сторону Девочки.

— Да-да, она тут самая старшая, — понизив голос, сказала Пророчица. Посмотрела куда-то мимо соседей, в пространство, и добавила: — Первой в Коммуналке очнулась Девочка.

— Нулевой пациент! — воскликнула ЗОЖница.

— Бред. Как же это пятилетний ребенок может быть старше нас всех? — спросила Деловая. — Не понимаю... Вообще, у меня много вопросов насчет этой Девочки. Почему она живет одна, где ее родители? Кто о ней заботится? И... почему она не вырастет?

— Ну, допустим, я ее кормлю. Жалко что ли еды для ребенка? — вставила женщина в фартуке. — Но я бы тоже хотела знать, кто несет за Девочку ответственность? По времени ей бы уже в школу ходить надо, но... — да, она не растет! Может, ей надо к доктору? Давайте в органы опеки позвоним, пусть разберутся.

— Ну, что вы заладили — не растет, не растет! — Творческая подошла к Девочке и обняла за плечи. Та уже всхлипывала...

— Начинается! — Интриганка закатила глаза. — Сейчас она опять разревется. Грузчик будет пить и бушевать, поэтесса наша примется бить посуду»...

Творческая возмутилась:

— Ну уж нет, дорогая. Битье посуды — по твоей части!

— Какая разница! Вот из-за этого раздрая соседи как раз и пишут жалобы! А Грузчик, кстати, даже на собрание нетрезвый явился, — Интриганка с удовольствием подливала масла в огонь и наблюдала за реакцией окружающих.

Грузчик задохнулся от возмущения:

— Ах, ты... Да я... Да у меня со вторника ни капли во рту!

Баба, которая доселе флегматично грызла семечки в углу кухни, решила вставить свои пять копеек:

— Интриганка, ты ж ему вчера и наливала. И сама вместе с Творческой... Руки так заламывали красиво и всё что-то страдали. А теперь получается — Грузчик тут главный алкоголик...

Наблюдатель постучал ручкой по столу.

— Уважаемые жильцы, я веду протокол собрания. Не выходите за рамки.

Деловая женщина решила взять ситуацию под контроль:

— Предлагаю так. Пусть Девочка сама объяснит свое поведение — говорить-то она умеет. А остальные выскажутся на ее счет — составим характеристику и решим, как быть.

— Правильно, — поддержала ЗОЖница. — И потом будем обсуждать остальных жильцов, по старшинству. Только говорите по делу, пожалуйста. До ночи тут с вами заседать я не хочу. У меня режим.

Потребовалось некоторое время, чтобы Девочка собралась с духом и высказалась. Но то, что она сказала, еще больше запутало собравшихся.

— Сначала я была как все. Росла, в сад ходила и гуляла во дворе. Потом что-то случилось, и стало страшно. Ганя меня утешала, — Девочка показала рукой на Интриганку. — Но она росла, а я нет. Мы стали ссориться. Она мне все говорила: «Не реви, вырастай уже». А я не могла...

И Девочка снова начала всхлипывать. Грузчик поморщился, сжал кулаки... Он не мог выносить девочкиных слез. Он умел две вещи — защищать и работать, но в данный момент не мог определить, откуда исходит угроза, и что надо делать.

— Девочка моя, не продолжай, — вмешалась Пророчица, складывая карты. — Наблюдатель, вы лучше зачитайте ее личное дело. Самую суть, чтобы было понятно, откуда что берётся.

Наблюдатель полистал документы, нашел нужную бумагу и ровным тоном сообщил:

— Личное дело Девочки, которая не вырастет. Основные моменты.

Откуда-то в кухне появился проектор, и на стене – напротив плиты, где варился куриный бульон — возник текст:

Личное дело Девочки, которая не взрослеет

На кушетке с ИИ



Я: Эта девочка действительно есть, я ее в себе знаю. Знаменитый внутренний ребенок, будь он неладен.

Родители раз

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.