ПСИХОЛОГИЯ ОСОЗНАННОСТИ

# ТЫ ЧТО ТВОРИШЬ?

*Пауза, которая помогает осмыслить происходящее*

ЮРИЙ БЕЛК

психолог, физик, ветеран БД

А поговорить?

Юрий Белк

# Ты что творишь?

«Автор»
2026

**Белк Ю.**

Ты что творишь? / Ю. Белк — «Автор», 2026 — (А поговорить?)

Впервые за долгое время он остаётся без телефона, дел и привычного шума — всего на короткую паузу. Но именно в ней звучит вопрос, которого он не ждал: «Вы всё ещё этого хотите?»Долгожданное предложение лежит перед ним, и на ответ отведено три дня. Загадочный некто не подсказывает, что делать. Зато внутри уже говорит Второй: напоминает, чем кончались прежние решения, и уверяет, что знает, как уберечься от ошибки.Но прошлый опыт — плохой советчик, если он давно стал хозяином настоящего. А бесконечно разбирать себя тоже опасно: срок не остановить, и молчание будет иметь цену.Пока он ищет верный ответ, время уже отвечает за него.Автор книги — дипломированный психолог, физик и ветеран боевых действий.

© Белк Ю., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Нулевой метр 5
Глава 1. День, который уже был 6
Глава 2. Мы уже решили 8
Глава 3. Пустые двадцать минут 10
Глава 4. Ошибся по мелочи 11
Конец ознакомительного фрагмента. 14

# Юрий Белк
# Ты что творишь?

## Нулевой метр

Дни складываются в привычную череду дел, решений, сообщений, встреч. Поток подхватывает и несёт, а собственные мысли звучат всё громче, пока в них не становится трудно расслышать себя. Мы часто замечаем важное с опозданием: счастье было вчера — в минуте, которую мы прожили вполсилы, уже думая о следующей.

Эта книга — о паузе. О том, что в жизни можно устроить антракт: ненадолго выйти из привычной роли, отойти на шаг и увидеть происходящее со стороны. Не для того, чтобы судить себя или немедленно всё исправлять, а чтобы различить, что действительно имеет значение, а что просто шумит рядом.

Иногда достаточно посмотреть на собственную жизнь как на чужую, чтобы заметить то, что изнутри терялось за суетой. А затем вернуться — не в прежний поток с закрытыми глазами, а к себе. Возможно, с вопросами, на которые нельзя ответить сразу. Это тоже способ начать.

Если ты читаешь эти строки, значит, уже нашёл время остановиться. Не обязательно знать, что именно ты ищешь. Иногда достаточно почувствовать, что привычный темп перестал помогать и пора сделать небольшой антракт.

Читай эту книгу не спеша. Откладывай её, если захочется помолчать или подумать о своём. Попробуй посмотреть на происходящее со стороны — не как строгий судья, а как внимательный свидетель. Собственные мысли могут увлечь слишком далеко, но пауза помогает услышать за ними себя.

Здесь не нужно искать готовый ответ. Пусть важным окажется то, что ты заметишь по дороге к нему.

Твою жизнь лучше тебя самого никто не знает.

# Глава 1. День, который уже был

Я просыпаюсь буквально за минуту до будильника. Всегда так. Тело само знает, что делать. В голове сразу выстраивается план: встать, душ, кофе, разбудить Аню, проверить почту и в девять уже быть в офисе. Потом встреча с клиентом, обед, отчёт. Всё это уже как будто произошло. Нужно только воплотить это в реальность.

На тумбочке вибрирует телефон. Я беру его, не глядя. Три письма от Петрова, одно от жены и уведомление о какой-то доставке. Петров, как обычно, пишет, что цифры ещё не готовы. Жена напоминает про ужин у родителей. А доставка — вообще ерунда, которую я зачем-то заказал ночью. Я открываю почту и вижу, что Петров уже всё отправил. Странно, обычно он тянет до последнего. Но мне некогда думать об этом. Надо собираться.

Аня на кухне, уткнувшись в телефон. Я наливаю себе кофе и, не оборачиваясь, спрашиваю:

— Забыла ключи?

— Нет, пап. Хотела спросить: ты когда-нибудь хотел стать кем-то другим?

Я замираю. Вопрос неожиданный. Обычно утро проходит по плану. Я отпиваю кофе и отвечаю автоматически:

— Я и есть тот, кем хотел стать.

Аня пожимает плечами и снова уткнувшаяся в телефон. Я думаю: «Подростковый возраст, гормоны, дурацкие вопросы». Но мне некогда об этом думать. Нужно везти её в школу.

В машине играет деловое радио. Обычно диктор говорит про курс доллара, санкции и заседания. Но сегодня он рассказывает о пожаре на складе. Я переключаю радио. Пробка на выезде? Нет, дорога свободна. Странно, обычно в это время здесь всегда пробки. Ладно, повезло.

В офисе меня встречает Лена. Она обычно говорит, что звонили из «Корпорации», просят перезвонить. Но сегодня она сообщает:

— Кофемашина сломалась. Будете?

— Конечно, позже.

Я захожу в кабинет. На столе лежит папка с документами. Знаю, что первые три страницы будут с ошибками, которые я вчера исправлял. Но они уже исправлены. Кто-то поработал. Я звоню Лене:

— Кто правил отчёт?

— Вы сами, Иван Сергеевич. Вчера в восемь вечера. Сказали утром перепроверить.

Я не помню, чтобы работал вчера. Помню, как уходил, сказал: «Утром закончу». Но отчёт поправлен моим почерком. Я провожу рукой по листу. Надо готовиться к встрече.

В десять у нас совещание. Обычно Марков говорит про рынок, а Смирнова — про маркетинг. Но сегодня Марков молчит. Потом говорит:

— Может, мы делаем это потому, что так привыкли?

В кабинете тишина. Я смотрю на него. Он на меня. Я спрашиваю:

— Что ты имеешь в виду?

— Проект. Мы тянем его третий год. Он убыточный, но мы не закрываем. Боимся признать ошибку.

Я чувствую, что во рту пересохло. Я должен что-то сказать. Но вместо этого слышу свой голос:

— Обсудим позже.

Совещание заканчивается. Я остаюсь один. Смотрю в окно. Город гудит. Марков прав. Но мне всё равно. У меня есть план и цель. Мне некогда об этом думать.

После обеда звонит телефон. Незнакомый номер. Обычно я не беру, но сегодня решаю ответить.

— Иван Сергеевич?

— Да.

— Это из «Корпорации». Мы хотим сделать вам предложение.

Я сажусь прямо. Вот оно. То, о чём я мечтал пять лет. Я уже знаю, что они скажут. Должность вице-президента, офис в центре, пакет акций, командировки. Я столько раз представлял этот разговор. Но сейчас просто слушаю.

— Предлагаем возглавить направление стратегического развития. Условия обсудим лично. У вас три дня на раздумья.

— Спасибо, я подумаю.

Я кладу трубку. Смотрю на часы. Три дня. Должен радоваться, но почему-то внутри пусто. Я пишу на стикере «Корпорация. 3 дня» и собираюсь позвонить жене. Но останавливаюсь. Не знаю, что сказать. «Я получил то, о чём мечтал. Должен быть счастлив». Но счастья нет.

Я снова смотрю на стикер. Три дня. Завтра скажу: «Сейчас нужно разобраться с делами. Потом решу, что делать дальше». Эти слова звучат как заклинание. Но сегодня они не помогают.

Я откидываюсь в кресле. За окном сигналят машины. Где-то внизу хлопает дверь. Обычные дела. Но где-то в глубине сознания мелькает мысль: а был ли этот день уже? Почему я его не узнаю?

Я беру телефон, чтобы написать жене. Но вместо этого открываю календарь. Три дня. Смотрю на пустые клетки. Впервые за долгое время не знаю, чем их заполнить.

# Глава 2. Мы уже решили

Еду домой на автомате. Радио выключено, но в башке всё равно каша. Предложение висит камнем под рёбрами. Вроде бы должен радоваться или хотя бы успокоиться, а на душе какая-то пустота. Хочется чем-то её забить.

Дорога как всегда: поворот, светофор, мой двор, парковка. Завожу машину, поднимаюсь домой. Маша на кухне, что-то режет. Спрашивает, как день прошёл. Я отвечаю:

— Нормально. — Что-то не так? — Нет, всё окей.

И тут вдруг слышу голос. Не мой, а как будто кто-то рядом шепчет:

Ты точно не хочешь рассказать?

Оглядываюсь, но на кухне только мы с Машей. Она смотрит на меня.

— Чего ты? — Да устал просто.

Иду в душ. Вода горячая, аж обжигает. Стою под ней, закрываю глаза. Голос снова:

Ты всегда этого хотел. Вице-президент, офис в центре. Разве нет?

Конечно, помню. Пять лет назад сидел в таком же кабинете, только поменьше, и думал: «Когда-нибудь буду там». Обещал себе. В двадцать пять меня обошли с повышением, и я решил: «Докажу». Десять лет доказывал. Голос прав. Я этого хотел.

Голос говорит:

Ты столько сил вложил. Не можешь просто так всё бросить. Это будет предательством себя.

Выхожу из душа, вытираюсь. Смотрю на себя в зеркало — лицо уставшее. Тридцать восемь лет. Ещё молодой, но уже не пацан. Голос не унимается:

Не думай об этом. Ты уже всё решил. Ты всегда знал, что согласишься. Просто скажи «да».

Захожу на кухню. Маша сидит, смотрит телевизор. Спрашивает:

— Точно всё хорошо? — Да, просто работы много.

Не надо ей говорить. Пока сам не разберусь. Не хочу её волновать.

Ночью лежу без сна. Маша рядом спит. Голос молчит, но я его чувствую. Он ждёт. Вспоминаю тот вечер, когда меня обошли с повышением. Мне было двадцать пять. Пришёл домой, сел за стол и написал в блокноте: «Я докажу». Блокнот до сих пор где-то валяется. Голос говорит:

Вот видишь. Обещал. Не можешь просто взять и отменить.

Я вроде соглашаюсь, но в голове мелькает мысль: «Кому и зачем доказывать?»

Голос сразу заводится:

Не начинай. Победа — это и есть счастье. Ты знаешь.

Я не отвечаю. Закрываю глаза. Голос продолжает:

Мы уже об этом говорили. Ты хочешь этого. Просто признай.

Да, хочу. Или мне так кажется? Или я хочу хотеть? Разве это не одно и то же?

Утром просыпаюсь до будильника. Голос уже тут:

Сегодня. Звони. Скажешь, что согласен. Потом будешь думать.

Встаю, иду на кухню, варю кофе. Маша ещё спит. Беру телефон, нахожу номер. Палец завис над кнопкой.

Давай. Ты знаешь, что хочешь.

Но не звоню. Кладу телефон. Голос вздыхает:

Ладно. Подумай ещё. Но не больше трёх дней.

Киваю. Три дня — это не так много. Но голос уже всё решил за меня. Просто ждёт, когда догоню.

На работе всё как обычно: совещания, звонки, отчёты. Но в голове этот голос не замолкает. Когда Марков опять начинает ныть про убыточный проект, голос шепчет:

Не слушай его. Он просто боится брать на себя ответственность. Ты идёшь вперёд, а он тянет назад.

Марков прав, но и голос тоже. Или голос громче.

Обедаю, звоню Маше. Рассказываю про предложение. Она радуется:

— Это же то, чего ты всегда хотел! — Да, наверное. — Что значит «наверное»? Ты столько лет к этому шёл!

Я соглашаюсь. Она права. Голос довольно молчит. Он уже понял, что победил.

Кладу трубку. Смотрю в окно. Город кипит, все куда-то бегут. Я тоже должен бежать. Некогда об этом думать.

Но эта мысль почему-то застряла в горле. Как таблетка, которую раньше глотал не задумываясь, а теперь она как наждак.

Не тупи, — говорит голос. — Ты давно это выбрал. Просто забыл.

Приходится верить. Потому что признать, что все эти годы шли впустую, — слишком тяжело. Особенно сейчас. Особенно когда до встречи осталось два дня.

Вечером сижу в кабинете, листаю документы. Голос молчит, но я его чувствую. Он как будто за плечом стоит и ждёт. Закрываю папку, смотрю на стикер: «Корпорация. 3 дня». Осталось два.

Беру ручку, пишу: «Согласиться?» Ставлю вопросительный знак. Взглядом упираюсь в него. Голос говорит:

Убери вопрос. Ты и так знаешь ответ.

Не убираю. Но и не стираю. Пусть висит.

Завтра важный день. Надо собраться, быть в форме. Надо быть тем, кем я всегда был.

Голос одобрительно молчит. Он знает, что я сделаю так, как он хочет. Потому что мы уже это решили. Давно. Просто я забыл.

# Глава 3. Пустые двадцать минут

Сегодня я приехал в офис "Корпорации" за сорок минут до встречи. Обычно за десять-пятнадцать, но голос сказал: "Приди пораньше, осмотрись". Я послушался.

Офис на 23-м этаже: стекло, сталь, охрана. Встретила меня девушка с планшетом:

— Иван Сергеевич? Господин Орлов задерживается, будет через 20 минут. Можете подождать в переговорной.

Проводит меня в комнату с видом на город. Стол, четыре стула, графин с водой, окно во всю стену. Сажусь, достаю телефон — нет сети. Странно, я же в центре Москвы.

Девушка ушла, дверь закрыта, я один. Сижу, потом хожу, смотрю в окно. Машины кажутся игрушечными, люди — точками. Обычно сверху чувствуешь себя круче, но сейчас просто смотрю.

Голос говорит: "Подумай о встрече, подготовься". Но в голове пусто, мысли разбегаются.

Голос: "Тогда просто посиди, не усложняй".

Сажусь обратно, смотрю на часы. Время тянется медленно, мне не по себе. Обычно я чем-то занят, а здесь тишина.

Голос: "Это ненормально, найди, чем заняться".

На столе только графин и стакан, на стенах пусто. Выхожу в коридор, пусто. Возвращаюсь.

Начинаю нервничать. Вдруг заходит мужчина лет 50, в синем комбинезоне и кепке, с чемоданчиком.

— Занято?

— Жду встречи.

— А, понятно. Мне розетку надо проверить.

Он ставит чемоданчик, начинает возиться у стены, что-то бормочет. Спрашиваю, надолго ли он.

— Минут десять. Тут проводка старая, всё время отваливается.

Смотрю на часы — осталось пять минут. Наконец-то. Он продолжает что-то делать.

— Вы по деловым вопросам?

— Да.

— Начальник?

— Что?

— В костюме, наверное, большой начальник.

— Да.

— А вы когда-нибудь думали, зачем вы это всё делаете? Работа, встречи, решения? Вам это нравится?

— Я делаю то, что должен, у меня есть цели.

— Когда вы их себе поставили? Они всё ещё ваши?

Я не знаю, что сказать. Спрашиваю, кто он.

— Электрик, Пётр.

Он пожимает мне руку, закручивает последний винт и уходит. Свет теперь не мигает.

Через минуту заходит Орлов, улыбается, пожимаем руки.

— Ну что, Иван Сергеевич, будем работать?

— Да.

Вроде всё как обычно, но на дне сознания остался вопрос: "А я этого всё ещё хочу?" И я не знаю, что на него ответить.

# Глава 4. Ошибся по мелочи

Сижу напротив Орлова. У него простое лицо, дорогой костюм, часы на руке — такие видел в журнале, стоят как моя тачка. Он улыбается, наливает воду в стакан.

— Иван Сергеевич, мы давно за вами следим. Ваши результаты крутые. Особенно последний квартал.

Киваю. Внутри голос оживает:

Вот видишь. Всё идёт по плану. Он скажет про вице-президентство. Слушай внимательно, но не показывай, что ждал.

— У нас есть несколько направлений, — говорит Орлов. — И мы хотим, чтобы вы возглавили одно из них. Но сначала хочу уточнить: как вы видите развитие нашего стратегического блока?

Я знал, что это спросят. Я готовился. У меня есть три пункта, цифры, примеры. Открываю рот и говорю:

— Я думаю, нужно усиливать международное направление. Мы теряем долю на азиатских рынках. Если перестроить логистику и пересмотреть контракты, можно выйти на новый уровень.

Орлов слушает, кивает. Но что-то меняется в его лице. Он прищуривается.

— Азиатские рынки? — переспрашивает он.

— Да. Я изучал ваш отчёт за прошлый год. Там видно, что доля азиатского направления упала на семь процентов. Если мы…

— Иван Сергеевич, — мягко перебивает он. — В отчёте за прошлый год чётко написано, что мы ушли из Азии. Сознательно. Мы закрыли там представительства.

Я замолкаю. Внутри всё обрывается. Я не помню этого. Я помню отчёт, цифры. Но, видимо, смотрел старую версию. Или вообще не смотрел. Я отвечал на то, что ожидал услышать, а не то, что он сказал.

— Прошу прощения, — говорю я. — Наверное, перепутал с другим документом.

— Бывает, — улыбается Орлов, но улыбка уже не такая открытая. — Давайте вернёмся. Что вы думаете про европейское направление?

Я пытаюсь собраться, но в голове шумит. Я слышу голос Второго:

Ничего страшного. Он не заметил. Просто продолжай. Скажи что-нибудь умное.

Говорю про оптимизацию, партнёрства, новые рынки. Слова идут гладко. Но где-то в голове бьётся мысль: я только что сел в лужу. И не потому, что не знал. А потому, что был уверен, что знаю.

Орлов кивает, что-то записывает в блокнот. Потом говорит:

— Хорошо. Мне нравится ваш подход. Есть ещё один момент. Условия. Мы предлагаем вам позицию вице-президента по стратегии. Но с испытательным сроком — полгода. И с правом совета директоров пересмотреть назначение, если результаты не устроят.

Слышу «вице-президент» и на этом останавливаюсь. Всё остальное пролетает мимо. Думаю: наконец-то. Вот оно. Киваю.

— Согласен, — говорю. — Это разумно.

— Отлично, — говорит Орлов. — Тогда я подготовлю документы. Испытательный срок шесть месяцев, как я сказал. И пересмотр условий по итогам.

— Да, конечно, — отвечаю.

Он встаёт, протягивает руку. Пожимаю. Говорит:

— Рад, что сработались. Ждите письмо с деталями.

Выхожу из кабинета. В коридоре пусто. Иду к лифту. В голове голос Второго:

Видишь? Всё отлично. Ты согласился. Он доволен. Теперь главное — не облажайся на испытательном.

Останавливаюсь. Испытательный срок. Полгода. Пересмотр. Вдруг понимаю, что не помню точных формулировок. Сказал он «пересмотр условий» или «пересмотр назначения»? И что я согласовал? Пытаюсь восстановить разговор, но в памяти только мои слова: «Азиатские рынки», «Усиливать международное направление». А что он сказал? Не помню.

Голос говорит:

Не забивай голову. Всё нормально. Испытательный срок — это формальность. Справишься.

Спускаюсь вниз, сажусь в машину. Телефон ловит сеть. Приходят письма. Не открываю. Смотрю на руль. Достаю блокнот и пишу: «Испытательный срок 6 мес. Пересмотр???» Три знака вопроса. Я не помню, что он сказал.

Мог бы позвонить и уточнить. Но не звоню. Боюсь показаться невнимательным. Я всегда всё схватываю на лету. Так было. Так должно быть.

Голос говорит:

Ты преувеличиваешь. Все так делают. Никто не запоминает каждое слово.

Соглашаюсь. Но внутри остаётся неприятный осадок. Как будто подписал договор, не прочитав мелкий шрифт. Только договор устный, а мелкий шрифт в моей голове.

Вечером перечитываю отчёт про Азию. Открываю его и вижу: на первой странице написано крупным шрифтом: «Стратегия выхода с азиатских рынков». Я это пропустил. Смотрел на цифры, но не читал слова. Потому что был уверен, что знаю, что там написано.

Закрываю ноутбук, смотрю в стену. Мне некогда думать об этом. Но я всё равно думаю. Два дня осталось. И один разговор, который, кажется, не расслышал.

Вечером я беру старый блокнот из двадцать пятого года. Он лежит в нижнем ящике, среди старых бумаг. Обложка выцвела, но бумаги ещё крепкие. На первой странице написано: «Я стану лучше. Я докажу». Это мой молодой, резкий почерк. Листаю дальше — там планы, списки, цели. Всё, что я хотел, и почти всё, что сбылось.

Сажусь за стол и открываю чистую страницу. Пишу: «Что я знаю о себе?». Смотрю на пустое место. Голос Второго оживает и говорит:

— Начни с простого. Ты профи. Ты добился успеха. Ты движешься вперёд.

Записываю: «Профи. Успешный. Иду вперёд». Вроде бы правильные слова, но не греют.

— А чего я хочу? — спрашиваю вслух.

— Ты хочешь это назначение. Ты к нему шёл, — отвечает голос.

Записываю: «Хочу быть вице-президентом. Хочу стабильности. Хочу, чтобы семья была в порядке».

Голос одобрительно говорит:

— Вот видишь, всё просто.

Смотрю на список. Вроде логично, но что-то не так. Откладываю ручку и спрашиваю:

— Откуда я это знаю?

— Что значит «откуда»? Ты же всегда этого хотел, — раздражённо отвечает голос.

— Я знаю, что хотел. Но почему сейчас это знаю?

— Это одно и то же, — вздыхает голос.

— Разве?

— Мы уже это обсуждали. Ты просто устал. Завтра будет легче, — говорит голос с раздражением.

Я сижу, смотрю в окно. За стеклом темнота, только фонари горят. В голове шум. Думаю, когда в последний раз задавался такими вопросами? Не в двадцать пять, а потом, когда начал добиваться успеха. Когда стало не до вопросов.

Пишу: «Кем я себя считаю?». Ответ: «Человеком, который держит слово. Надёжный. На кого можно положиться».

— Это правильные слова, — говорит голос мягче.

— Но это мои слова? Или я так думаю, потому что так надо?

— Ты слишком много думаешь. Это тебе не идёт, — игнорирует голос.

Пишу: «Что я считаю невозможным?». Ответ: «Бросить всё. Начать заново. Признать, что ошибся».

— Потому что это правда. Ты не можешь всё бросить. У тебя семья, обязательства, кредиты, — говорит голос.

— Я не говорю, что хочу бросить. Просто проверяю свои убеждения, — отвечаю я.

— Я не понимаю, что ты делаешь, — тихо говорит голос.

— Наверное, хочу понять, почему думаю то, что думаю.

— Это тавтология, — вздыхает голос.

# 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.