

H S A

АРХИТЕКТУРА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

ТОМ ПЕРВЫЙ · ТЕОРИЯ



Человек как система

*Как человек создаёт реальность —
и как это проверяется наукой*

Nika Novak

Nika Novak

HSA. "Человек как система" Том 1

«Автор»

2026

Novak N.

HSA. "Человек как система" Том 1 / N. Novak — «Автор», 2026

Мы не воспринимаем готовый мир — мы его собираем. Каждый миг человек предсказывает реальность и пропускает входящее через готовую модель; то, что не вписалось, гасится ещё до сознания. Из этого незаметного механизма и вырастает то, что мы зовём характером, опытом и даже судьбой. Первый том HSA — о том, как устроена эта сборка: слои системы, сквозные величины (точность, валентность, внимание, энергия) и места, где система даёт сбой, превращая старую боль в «просто реальность». Вторая часть ставит всю рамку под огонь проверки — что фальсифицируемо, что заёмно, а что честно остаётся открытым. Не самопомощь и не каталог диагнозов. Лупа, а не атлас истины: взгляд на человека как на систему, формирующую свою реальность.

© Novak N., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Часть Первая. Человек как система формирования реальности	5
Вступление	6
Раздел А. Как система собирает реальность	7
Глава 1. Человек как система формирования реальности	8
1.2. Принцип слоевой архитектуры	10
1.3. Фрактальный принцип	11
1.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Nika Novak

HSA. "Человек как система" Том 1

Часть Первая. Человек как система формирования реальности

Первый том HSA: как человек создаёт реальность — и как это проверяется.

Первый том — теоретический, и в нём две части. **Часть Первая, «Человек как система формирования реальности»** — как человек не воспринимает готовый мир, а собирает его, и где эта сборка даёт сбой. **Часть Вторая, «Проверка: как это делается наукой»** — как всё это держится под огнём проверки: что фальсифицируемо, что заёмно, а что пока под вопросом. Прикладной том — «HSA. Карта конфигураций» — стоит на этом основании.

Вступление

Вспомни последнее решение, которым ты гордишься. Уйти, остаться, сказать, смолчать. Ты уверен, что принял его сам — взвесил «за» и «против», и чаша перевесила честно.

Два неудобных вопроса. Кто на самом деле его принял — и когда это случилось?

Потому что, если приглядеться к самому взвешиванию, открывается странное. Чаша перевесила раньше, чем ты начал класть гирьки. Решение уже стояло — где-то ниже слов, готовое, — а то, что ты принял за раздумье, было сбором подтверждений к нему. Каждый довод «за», который ты «находил», не ложился на весы, чтобы их склонить, — он приходил уже оттого, что весы склонились: ответ сам высылал тебе доказательства, а ты ловил их и принимал за свой выбор. Сомнения тихо недовешивались, опоры перевешивались, и вся эта неспешная, рассудительная процедура была не судом, а церемонией заверения уже вынесенного приговора.

Эта книга — про то, чтобы застать. Не выучить очередную теорию о себе, а поймать с поличным тот невидимый механизм, который прямо сейчас, пока ты читаешь эту строку, собирает для тебя «реальность» из света, тела, памяти и ожиданий — и подаёт уже готовой, будто это и есть мир. Он работает так быстро и так близко, что свою сборку ты принимаешь за то, что есть на самом деле. Мы его притормозим. Настолько, чтобы ты разглядел его сам — не на схеме, а в собственный вторник.

Сразу честно: техник и «семи шагов» тут не будет. Это не та книга. Здесь не написано, что делать, — здесь видно, как оно устроено; и это, как ни странно, и есть первый сдвиг. Механизм, однажды застигнутый за работой, нельзя развидеть, и прежней до конца твоя реальность после этого уже не останется.

От тебя нужно одно — смотреть. Не верить мне на слово, а проверять на себе: вот сейчас, на этой странице, что собирает твой мир? Поймаешь хоть раз — дальше можно и не дочитывать. Но ты дочитаешь.

Раздел А. Как система собирает реальность

Глава 1. Человек как система формирования реальности

О человеке мы привыкли говорить по частям. Тело лечит медицина, психику — психология, сознание разбирает философия, роли описывает социология. Каждая дисциплина уносит свой кусок и работает с ним честно. Странно другое: сам человек — тот, кто не спал ночь и наутро не узнаёт собственных мыслей, тот, у кого одно сместившееся убеждение через годы переписывает биографию, — в этих описаниях не живёт. Он всё время оказывается в зазорах между ними. Мы разложили его так аккуратно, что потеряли.

И теряем не по небрежности, а из-за самого способа резать. Каждая из наук негласно считает, что её кусок можно изучать отдельно: тело — одно, а смысл, который человек придал событию, — совсем другое. Достаточно нескольких будничных вещей, чтобы это треснуло. Бессонная ночь меняет не только реакции — она меняет мышление, выдержку, ощущение смысла. Испуг разворачивает тело раньше, чем подоспелет первая мысль. Одно тихо смещённое убеждение спустя месяцы перестраивает поступки. Это не разрозненные факты из разных учебников. Это один механизм, показывающий себя с разных сторон: меняется что-то на одном уровне — отзывается на всех.

Значит, человек не сумма частей, а единая система, где информация и энергия неразделимы. Любая мысль чего-то стоит телу. Любое состояние тела решает, какая информация вообще будет замечена и сочтена важной. Мы не думаем в вакууме и не чувствуем в отрыве от тела — мы непрерывно перерабатываем потоки сигналов снаружи и изнутри, и из этой переработки складывается то, что мы зовём реальностью.

И тут привычная картина переворачивается. Мы убеждены, что воспринимаем мир: открываем глаза и видим то, что есть. Это не так. Мозг — не камера и не приёмник. Это машина, которая постоянно строит догадку о том, что снаружи, и лишь сверяет её с приходящими сигналами, подправляя на ходу. То, что ты в каждый момент переживаешь как «мир», — не мир, а лучшая текущая версия мозга о нём. Восприятие — не приём. Это сборка.

У сборки есть цена, и платится она энергией. Мозг живёт на жёстком бюджете, и когда его недостаёт, сборка грубеет: модели упрощаются, внимание сужается, реакции ускоряются и тупеют. Истощённый человек не «в плохом настроении» — он живёт в более бедной, более тесной реальности, и у этого есть измеримые основания. Усталость не портит настроение поверх неизменной картинки. Она меняет картинку.

Отсюда и то, что обычно списывают на характер. Двое в одной ситуации оказываются в разных мирах: для одного угроза, для другого вызов, для третьего возможность. Мы говорим «такой уж он» и считаем, что объяснили. Но «характер» тут не объяснение, а заглушка — имя для настройки, внутрь которой мы не заглянули. Различаются их системы сборки: чем вылавливают сигнал, как взвешивают его, куда вкладывают ресурс.

Сильнее всего эта мысль натывается на простое «но я-то вижу вещи как они есть». Достаточно вспомнить, как плывёт восприятие под страхом, влюблённостью, недосыпом, — и уверенность трескается. С миром мы не сталкиваемся напрямую. Мы всегда имеем дело с уже собранным внутри.

Может показаться, что так мы низводим человека до машины. Скорее наоборот. Пока ты считаешь свой опыт неделимой данностью, в нём нечего тронуть. Стоит увидеть в нём работу системы — и видно, как он собирается, почему в одни дни прочен как камень, а в другие податлив как глина, и где те немногие точки, тронув которые, можно изменить что-то, не разрушив целого. Этим и займёмся дальше — слой за слоем. Но одно закрепим сразу: ты не набор

свойств и не стопка состояний. Ты система, которая прямо сейчас, не переставая, собирает мир, в котором живёт.

1.2. Принцип слоевой архитектуры

Стоит впервые увидеть в себе систему, как почти неизбежно хочется найти в ней одну причину. Один корень, одну точку, из которой всё растёт: нажми — и переменится всё. Желание понятное, но опыт его не подтверждает. Одно и то же воздействие на одном уровне иногда переворачивает человека, а иногда не оставляет следа. Работа с телом то открывает другое восприятие, то остаётся просто приятным расслаблением. Прозрение то перестраивает картину мира, то растворяется к утру. И дело не в том, что мы ещё не нашли правильную кнопку. Кнопки нет, потому что нет единого щитка: система собрана слоями.

И вот ключевое свойство: слои нельзя ни вытащить поодиночке, ни изолировать — они непрерывно переговариваются, — но при этом каждый сохраняет относительную автономию. Один уровень может измениться, пока другие стоят на месте. Иногда — вопреки им.

Здесь объясняется то, что человек обычно переживает как личный изъян. Понимать умом, но не чувствовать телом. Хотеть одного и делать другое. Ясно видеть, что убеждение ложно, и продолжать жить так, словно оно истинно. Мы привыкли называть это слабой волей или внутренним конфликтом — то есть, по сути, винить себя. Но винить некого. Просто один слой уже обновил свою версию реальности, а другой ещё работает по старой, и то, что ты чувствуешь как раскол, — это зазор между ними. Не порок характера, а рассинхрон этажей.

Привычно думать, что командует верхний этаж — разум, которому положено управлять телом и чувством. На деле распорядителя нет. Влияние ходит во все стороны: изменишь позу — сдвинется мышление; сменишь толкование события — отзовется физиология; поменяется окружение — перестроится сама структура внимания. Это не «сверху вниз» и не «снизу вверх». Это постоянная циркуляция, в которой каждый уровень вносит свою правку в общий итог.

Тогда проясняется и старая загадка: почему мелочь иногда сворачивает целую жизнь, а годы усилий не оставляют вмятины. Ответ не в силе переживания, а в его адресе. Если воздействие попадает в слой, который координирует и распределяет, система перестраивается целиком. Если остаётся внутри одного уровня — ощущается как поверхностное и временное. Важно не насколько глубоко тебя проняло, а куда по архитектуре пришёлся удар.

И здесь рассыпается привычная пара «симптом и причина». Симптом — это то, как система выглядит с одного из этажей. Причина — не деталь, которую можно найти и починить, а конфигурация связей между этажами. Перестаёшь искать виновный элемент и начинаешь читать узор. Узор сложнее любой отдельной части, но именно он поддаётся пониманию — тогда как куча разрозненных симптомов не поддаётся.

Эти слои и есть устройство системы — не полки, по которым раскладывают человека, а живая ткань, где из работы уровней собирается то, что мы зовём своей реальностью, и где перемена то приходит мгновенно, то требует долгой перестройки целого. Принцип слоёв — это не усложнение, а путь к ясности: человек перестаёт быть загадкой, которую нужно разгадать, и становится системой, чья логика открывается, едва начинаешь смотреть на неё целиком.

1.3. Фрактальный принцип

Слоевая модель поначалу пугает избыточностью. Уровни, механизмы, связи — кажется, вместо обещанной ясности мы получили ещё больше деталей. Но впечатление обманчиво. Стоит присмотреться, и за разнообразием форм проступает неожиданное однообразие принципа. Система человека сложна не потому, что в ней работает много разных логик, а потому, что одна логика повторяется на разных масштабах.

Это и есть фрактальный принцип: часть устроена так же, как целое. Подобие тут — не одинаковость, а сохранённый алгоритм. И алгоритм этот всюду один. На каком уровне ни возьми — нейронный процесс, акт внимания, толкование события, выбор всей жизни — мы видим один и тот же цикл: из множества возможных сигналов один выделяется, усиливается, закрепляется и становится почвой для следующего шага. Выбор, усиление, подавление остального. Снова и снова, только в разном масштабе.

Внизу нервная система ежемгновенно решает, какие из тысяч сигналов вообще достойны обработки, и поднимает немногие — те, что выглядят важными для выживания, новизны или совпадения с ожиданием. Это ещё не «я обратил внимание», но уже его зародыш. Этажом выше то же самое разворачивается как внимание: из всего наличного опыта система вытягивает одно, отдаёт ему ресурс, делает центром, а прочее оттесняет на периферию. Ещё выше тот же ход становится смыслом: из множества возможных объяснений закрепляется одно — самое связанное, привычное или заряженное, — и именно оно отныне «то, что на самом деле происходит». И на самом верху, в решениях и в образе себя, повторяется ровно это: человек выбирает одну линию, одну историю о себе, одну версию прошлого — и начинает её усиливать, пока она не обростёт подтверждениями и не станет казаться единственно возможной.

Обрати внимание, что произошло. «Нейрон поднял сигнал», «я сосредоточился», «вот что это значит», «я просто такой человек» — переживаются как совершенно разные события, на разных языках. А это одна и та же операция, исполненная на четырёх высотах.

Здесь стоит провести честную черту, потому что фрактальный образ соблазнителен и легко уносит дальше, чем имеет право. То, что один и тот же цикл повторяется на тех уровнях, которые мы можем наблюдать, — не фигура речи: за этим стоит реальная, прослеживаемая структура. А вот шаг к «и так до самого дна, и вверх до бесконечности, и во всём на свете» — это уже красивая экстраполяция, рабочий образ, а не доказанный закон. И «самоподобие» здесь — про повторяющийся алгоритм, а не про мистическое «частица содержит вселенную». Образ силён ровно до этой черты; за ней он остаётся образом. Держать его стоит именно так — зная, куда он дотягивается.

Зато в пределах этой черты у принципа есть точное и неожиданное следствие. Если на всех уровнях крутится один алгоритм, то менять каждый слой по отдельности не обязательно — достаточно сдвинуть параметр самого алгоритма в верной точке, и сдвиг отзовется всюду. Разница лишь в том, попало ли вмешательство в сам механизм выбора и усиления — или только в его содержимое. Поэтому фрактальность — это не приговор, а пластичность: система меняется не оттого, что «всё проработали», а оттого, что сменилась логика того, что считать значимым.

Чтобы понять человека как систему, искать надо не отдельные причины, а повторяющиеся алгоритмы, что проступают в разных формах — от нейрофизиологии до семейных сценариев. Они и образуют тот скрытый порядок, который превращает сложность из хаоса в структуру.

1.

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.