



Реверсия или реинкарнация по науке

Андрей Зенков

Андрей Зенков

Реверсия или реинкарнация по науке

<https://litres.ru/74083341>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мир меняется быстрее, чем мы успеваем жить. Технологии, профессии, уклады — всё обновляется за пять лет. А что делать, если твое тело и мозг требуют остановки? Если апатия и усталость стали фоном, а врачи предлагают только таблетки и смирение?

Эта книга — манифест и дневник живого эксперимента. Автор отказывается принимать диагноз «возраст» как приговор. Вместо этого он запускает процесс функциональной реверсии: возвращает душу в тело, перестраивает нейронные связи и бросает вызов биологическому увяданию.

Никакой эзотерики и «успешного успеха». Только наука, биомеханика, нейропластичность и честный рассказ о том, как вернуть себе энергию, ясность ума и физическую форму. Как встроиться в новый мир и перестать быть наблюдателем собственной жизни.

Реверсия возможна. Но сначала нужно решиться на боль возвращения.

Содержание

Глава 1	4
Г	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Андрей Зенков

Реверсия или реинкарнация по науке

Глава 1

Со временем душа постепенно отдаляется от тела.

Это звучит как эзотерика. Но послушайте дальше. Сейчас я всё поясню.

Сначала во сне, ненадолго, душа покидает тело. Это нормально и даже здорово, когда случается, что на утро удастся вспомнить про эти удивительные путешествия. Да, это замечательное детство.

Потом, когда ты становишься взрослее и начинаешь читать, душа улетает в эти удивительные миры. И это тоже здорово. Возвращаясь оттуда, она полна новых впечатлений и знаний.

Но вот тебе уже 30. «Вот мне и стало за тридцать, самое время мечтать». Это слова из песни Юрия Лозы «Я умею мечтать». И далее: «Мне уже многое поздно, мне уже многим не стать, и к удивительным звездам мне никогда не слетать».

Кульминация, начинается процесс разочарования, расста-

вания с телом. Душе уже тесно и душно в этом сильно изменившемся теле. Которое не радует, не дает того, что ей нужно. И она всё чаще хочет покинуть его. А способов много. Это и игры, и увлекательные сериалы, в которых твоя душа поселяется в ярких проекциях видеогероев, и сказочные фэнтези-миры, правила которых ограничены только твоей фантазией, а по сути — ничем. Еще есть алкоголь...

Тебе 40. Ты уже не мечтаешь о звездах. Ты мечтаешь о тишине. О том, чтобы тебя не трогали. Душа нашла себе новое убежище — в работе. В бесконечных задачах, дедлайнах, совещаниях. Ты работаешь не потому что хочешь, а потому что работа — это легальный способ не быть дома, не быть с собой, не чувствовать это тело, которое уже не то.

Тебе 50. Работа уже не спасает. Она тоже стала рутинной. Душа ищет новые щели. Социальные сети. Бесконечный скроллинг ленты. Ты листаешь чужую жизнь, потому что своя кажется слишком тяжелой, слишком скучной, слишком... обычной. Душа живет в лайках, в комментариях, в чужих фотографиях из чужих отпусков.

Ты замечаешь, что меньше радуешься. Что быстрее устаешь. В этой, в реальной жизни. Что вечерами становится скучно. Что новые идеи вызывают не интерес, а раздражение: «Я уже всё видел».

Это первый этап. Мозг — он принадлежит телу. Оставаясь без души и превращаясь в комп, управляющий телом, он начинает экономить энергию, отключая всё, что считает

«лишним». Эмоции. Любопытство. Страсть. Всё это не нужно. Для игр, сериалов и иллюзорных миров достаточно имитации и суррогатов.

Потом ты начинаешь избегать новых мест, новых людей, новых идей. Ты перестаешь путешествовать — «зачем, везде одинаково». Ты перестаешь знакомиться — «все надоели». Ты перестаешь учиться — «уже поздно». Ты боишься ставить новые цели — «не смогу, уже старый».

И начинается второй этап. Мозг начинает защищаться. Он строит вокруг тебя кокон из привычек, из рутины, из «так было всегда». Чтобы вообще не напрягаться. Зачем, душа живет где-то там. И этот кокон становится тюрьмой.

А к старости душа вообще сторонится тела. В нем больно, скучно, грустно. Она жметя к детям, ко всем, кто ее может пустить.

Она еще здесь. Но уже не участвует.

И вот что интересно. Тело чувствует это. Оно начинает болеть. Не потому что сломалось. А потому что его бросили. Когда душа уходит, тело остается одно. Без хозяина. Без смысла. И оно начинает разрушаться. Суставы. Спина. Сердце. Всё, что раньше работало как часы, начинает скрипеть и барахлить.

Врачи говорят: «Возраст». «Износ». «Ничего не поделаешь».

Но что, если они не правы? Что если тело болит не потому что старое, а потому что одинокое?

Всё, что написано выше, не строгое научное утверждение, а красивая метафора. Но замените слово «душа» на слово «психика», и красивая метафора становится описанием психических процессов, протекающих в теле человека в течение жизни. Больше, меньше, но очень похоже у всех.

Почти всё, что написано выше, произошло со мной.

И тут вопрос: «А можно ли что-то сделать?»

Пока не знаю, я решился на эксперимент. Я хочу вернуть «душу» в ещё живое тело. Представьте, такое бывает. Я хочу сделать так, чтобы душе снова стало интересно жить в моём теле. Да и сама жизнь тоже стала интересней.

Эта книга — часть этого замысла. Сам эксперимент под кодовым названием «Энерджер» я веду на платформе OSF и параллельно освещаю в видео на VK Видео. Суть всего этого — реверсия.

А прямо сейчас, после этого текста, я прилагаю сценарий пилотного выпуска для ВК-видео. Если вам понравится то, как я пишу, — посмотрите и видео. Там я показываю, как это выглядит в реальности.

«Привет, друзья! Сегодня я начинаю серию видеоблогов, которая будет интересна очень многим. Посмотрите вокруг. Мир меняется. И с каждым годом — всё быстрее.

Раньше технологические циклы длились сотнями лет. Человек рождался, жил, умирал — и мир вокруг почти не менялся. Моя бабушка рассказывала, что первый раз увидела паровоз, когда ей уже было шестнадцать. А ее бабушка, пра-

бабушка, даже прапрабабушка — они все жили в одном и том же мире. Этот мир длился почти без изменений пять тысяч лет. Телеги, лошади, деревянные дома.

А сейчас? Смена цикла укладывается в пять-десять лет. Совсем недавно искусственный интеллект был диковинкой. А теперь он уже координирует транспорт, помогает врачам ставить диагнозы. Моя дочь сдала экстерном четвертый класс, используя ИИ как репетитора.

Но меняются не только технологии. Меняются и социальные уклады. И тоже стремительно. Еще недавно был четкий трек: школа, институт, работа, пенсия. Размеренно и предсказуемо. Сейчас этого трека больше нет. Можно оказаться на вынужденной пенсии уже в сорок — если твоя профессия умерла. Да и сама пенсия, как говорят демографы, становится всё менее привлекательной. Уже сейчас каждый пятый житель страны — пенсионер. К 2035 году их будет почти четверть. Тридцать четыре миллиона человек. Представьте нагрузку на бюджет? На каждого, кто платит налоги.

Парадокс: мы живем дольше. К 2035 году средняя продолжительность жизни приблизится к восьмидесяти годам. Но профессиональный тупик наступает у многих уже в пятьдесят. А у некоторых еще раньше. Мы живем дольше, но работать перестаем раньше. Тридцать лет — и что с ними делать? В этом возрасте искать работу, менять профессию, переучиваться — очень сложно. Потому что здоровье уже не то, и когнитивная гибкость уже не та.

К пятидесяти годам у семидесяти-восемидесяти процентов людей уже есть хронические заболевания. Спина, сердце, суставы. Они либо ограничивают движение, либо забирают силы. Мозг после сорока пяти — пятидесяти теряет скорость нейропластичности. Это не значит, что учиться нельзя. Это значит, что скорость освоения нового уже не сравнима с скоростью двадцатилетних. Особенно если речь о сложных сферах — IT, медицина, право.

И что теперь делать тем, кому, как и мне, за пятьдесят? Или тем, кто приближается к этой черте?

Я решил всё-таки найти ответ на этот вопрос, который поначалу казался риторическим. И знаете — я нашел.

Оказывается, есть люди. Их называют «суперэйджеры». Это те, кто даже в восемьдесят-девяносто лет сохраняют память, ясность ума, физическую активность — как пятидесятилетние. Ученые изучают этот феномен, и пока нет окончательного ответа: генетическая это лотерея или образ жизни. Но всё больше фактов в пользу второго.

Профессор Селуянов, памятник которому стоит на Сиреневом бульваре в Москве, известный ученый, разработавший оздоровительную программу «Изотон», говорил жестко и честно: можно не заниматься спортом и после шестидесяти превратиться в развалину, которая протянет еще лет пятнадцать-двадцать. А можно прожить те же двадцать лет, сохранив функциональность сорокалетнего.

Это не про бессмертие. Это про выбор.

И знаете, что я понял? **Быть как молодой — это больше не тщеславие. Это требование времени.** Если тебе пятьдесят пять, и ты не можешь конкурировать с тридцатилетними по энергии, по здоровью, по скорости обучения — ты выпадаешь из системы. Раньше можно было просто дожить на опыте. Лежать на стуле и показывать, что делать. Теперь опыт обесценивается быстрее, чем ты успеваешь его накопить.

Есть старая фраза: хочешь изменить мир — начни с себя. Я переосмыслил её. Не в глобальном смысле. В самом прямом. Измени себя. Свое тело. Это действие — самое простое, потому что зависит только от тебя. Если я не могу справиться со своим телом, со своим здоровьем, со своей дисциплиной — о чем тогда говорить дальше? Но если этот рубеж взят тогда открываются новые горизонты. Появляются новые цели. Уверенность, что ты можешь справиться с новой профессией, найти новые смыслы.

Да, вот он ответ. Он простой. Надо меняться. Меняться в лучшую сторону. И начинать надо с тела. Что я и собираюсь сделать.

Неплохо бы было в этом бушующем море сомнений и вызовов иметь маяк. Поэтому, чтобы знать, чего я хочу добиться на первом этапе, а также добавить интриги и азарта моему эксперименту, за ориентир я беру форму Брэда Питта в фильме «Однажды в Голливуде». На тот момент ему было пятьдесят пять. Мне сейчас чуть больше. Но на вид экспе-

ты давали ему не больше сорока. И это не голливудская магия. Почитайте про тренировки Питта. Это другое качество жизни. Это как раз заявка на вступление в суперэйджеры. Думаю, неплохой ориентир.

Мне пятьдесят семь. Параметры: рост сто восемьдесят три, вес восемьдесят, масса скелетных мышц — тридцать восемь. До формы Питта — дистанция огромная. Но я хочу проверить: может ли обычный человек, без миллионов и личных тренеров, приблизиться к этому стандарту? И поддерживать его долгие годы. Могу ли я сделать больше, чем написать эти красивые строки. Кстати, Питт снова снимается. И хотя ему уже шестьдесят два, он ничуть не изменился.

Сегодня я начинаю эксперимент. Девяносто дней. Питание, тренировки, сон. Всё строго, всё по науке. Да, хорошая новость: как раз благодаря стремительному прогрессу доступ к науке стал возможным для многих. Пожелайте мне удачи, и ИИ с самыми последними алгоритмами — мне в помощь.

Вот моя точка А. Снял сегодня утром. Вес, рост, масса мышц и жира. Каждые семь дней — новые замеры. Буду показывать результат. Если получится — расскажу, как. Если нет — покажу, почему.

Хочу сказать, что девяносто дней на прокачку тела — это только первый этап. Потому что быть физически крепким, но профессионально беспомощным — бессмысленно. Поэтому параллельно я запускаю еще два проекта. Один —

про когнитивную гибкость. Второй — про новую профессию. Как именно — расскажу в следующих выпусках. Если смогу доказать себе, что способен на изменения. Тело — это фундамент. А дом я буду строить дальше.

Напомню: меня зовут Андрей. Мне пятьдесят семь. Подписывайтесь, если вам тоже интересно — можно ли управлять возрастом.

В следующем выпуске — мой план на девяносто дней. Моя форма, форма Брэда Питта, детальный разбор. План тренировок и питания. Поехали!»

Г

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.