

КНИГА 1

МАГИЯ НАИЗНАНКУ

Почему мозг видит знаки и создаёт чудеса



Др. Андрей Лазарев

Андрей Лазарев

Магия наизнанку. Почему мозг видит знаки и создаёт чудеса.

<https://litres.ru/74169607>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему случайная встреча кажется знаком судьбы? Может ли мысль «материализовать» событие? Откуда берутся предчувствия, голоса, ощущение чужого присутствия и уверенность, что мир обращается лично к нам?

В книге «Магия наизнанку» врач Андрей Лазарев исследует границу между чудом и механизмом, символом и симптомом, интуицией и магическим мышлением. Семейные истории, клинические случаи и современные данные нейронауки показывают, как внимание выделяет совпадения, эмоции делают их судьбоносными, память монтирует сюжет, а мозг превращает случайность в знак.

Автор не высмеивает необычный опыт, но и не подтверждает его буквально. Главный вопрос книги не в том, существуют ли знаки, а в том, что они делают с человеком.

Событие реально. Переживание реально. Но интерпретация требует проверки.

Содержание

Содержание	4
Пролог	4
Предисловие	5
Глава 1. Девушка в метро и материализация виртуального мира	6
Глава 2. Мысль отпустили в пространство	7
Глава 3. Невидимые руки и тесто реальности	9
Глава 4. Время как перфокарта	11
Глава 5. Демоны, духи, фантомы и подселенцы	16
ЭПИЛОГ. Чудо после вскрытия.	21
2. Современная магия: когда совпадение становится материализацией Событие реально. Переживание реально. Но интерпретация требует проверки.	44
3. Не разоблачить ради насмешки	48
5. Главная позиция книги	59
Моя встреча в автобусе: когда совпадение просит стать знаком	63
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Андрей Лазарев
Магия наизнанку.
Почему мозг видит
знаки и создаёт чудеса.

Содержание

Пролог

1. Семейная история о бабушке Анне, картах, лесе, сне тёти Ани и спасённой Тамаре — через родовую и личную историю.

Предисловие

1. **Современный триггер** — через выступление известного блогера.
2. **Не разоблачать ради насмешки** — отдельный манифестный блок.
3. **Почему врачу важно говорить о знаках** — через клинический случай.
4. **Главная позиция книги** — сильная финальная формула.

Глава 1. Девушка в метро и материализация виртуального мира

- 1. Встреча, от которой мороз по коже.** Человек смотрел видео — и вдруг встретил героя видео в реальности.
- 2. Почему совпадение кажется чудом.** Мозг мгновенно связывает два события и превращает их в сюжет.
- 3. После не значит из-за.** Главная логическая ошибка магического мышления.
- 4. Эмоция делает совпадение судьбоносным.** Почему сильное переживание кажется доказательством.
- 5. Рождение магической теории.** Как из одного эпизода возникает идея материализации.
- 6. Врачебный перевод.** Не мысль создала событие, а событие совпало с активным фокусом внимания.
- 7. Финальный вывод.** Событие реально. Переживание реально. Но причинность не доказана.

Глава 2. Мысль отпустили в пространство

1. Метафора запроса во Вселенную. Почему человеку хочется верить, что мир слышит его желание.

2. Почему приятно верить в отклик пространства. как запрос во Вселенную снижает тревогу и даёт ощущение опоры.

3. Дофамин мечты. Почему яркий образ будущего уже даёт мозгу маленькую награду.

4. Научный перевод: образ внимание действие обратная связь. Как желание меняет не пространство, а фокус внимания, выбор и поведение.

5. Почему мечта без действия становится сладкой анестезией. Как фантазия может согреть, но одновременно усыплять волю.

6. Кортизол ожидания и усталость без дороги. Почему пассивное ожидание может истощать тело сильнее, чем действие.

7. Как цель превращается в траекторию поведения. Желание образ цель план повторяемое действие.

8. Биохимия действия. Как реальные шаги меняют дофамин, стрессовую реакцию и чувство опоры.

9. Зрелое отпустить. Отпустить не действие и ответ-

ственность, а иллюзию полного контроля.

10. Финальная формула главы. Мысль не отправляет заказ во Вселенную. Мысль создаёт модель будущего. Модель меняет внимание. Внимание меняет действия. Действия меняют вероятность событий.

Глава 3. Невидимые руки и тесто реальности

1. Почему метафоры так убедительны и как они становятся ловушкой. Как образ реальности как теста входит в сознание через эмоцию, тело и воображение — и почему сильная метафора может начать подменять механизм.

2. Реальность как тесто — сильный образ, но слабая физика. Почему мысль не мнёт внешний мир напрямую, а событие между образом и результатом обычно создаётся через цепочку микродействий.

3. Что действительно пластично: нервная система как тесто. Почему настоящее тесто находится не в пространстве, а в мозге: внимании, памяти, привычках, реакциях и нейронных связях.

4. Нейропластичность требует условий. Почему мозг меняется не от одной визуализации, а через внимание, повторение, ошибку прогноза, длительную практику и эмоциональную безопасность.

5. Человек не лепит атомы — он лепит реакции. Как одна и та же критика может запустить старую петлю стыда и руминации или новую петлю паузы, анализа, выбора и роста.

6. Пять уровней пластичности: от внимания к новой идентичности. *Как мозг, тело и повторение превращают*

единичный выбор в устойчивый способ жизни

7. Событие одно — реальности разные. Почему разные интерпретации одного факта создают разные биологические, эмоциональные и поведенческие цепочки.

8. От реакции к судьбе. Как повторённая реакция становится привычкой, привычка — характером, характер — окружением, а окружение — событийной траекторией.

9. Опасность магического контроля. Почему идея ты сам создаёшь свою реальность может вдохновлять, но при болезни, травме или потере превращаться в токсичную вину.

10. Врачебный перевод метафоры. Как перевести язык мысль лепит пространство на язык нервной системы, внимания, действий, руминаций и пластичности реакций.

11. Финальный вывод. Не реальность как тесто. Нервная система как тесто. Человек не лепит атомы — он лепит реакции, а реакции со временем меняют жизнь.

Глава 4. Время как перфокарта

1. От пластичности реальности — к пластичности во времени. Почему любое изменение требует времени и как тема главы продолжает разговор о «невидимых руках».

2. Магический образ времени: события уже записаны. Почему время представляют как движущуюся ленту, несущую встречи, болезни, кризисы и судьбоносные повороты.

3. Почему метафора перфокарты так убедительна. Как идея заранее закодированного будущего снижает тревогу, создаёт ощущение порядка и позволяет ждать вместо действия.

4. Где в этой идее есть зерно истины. Почему организм действительно меняется в разные часы суток и как внутреннее время отличается от времени на часах.

5. Эксперименты без времени: пещеры, бункеры и внутренние часы. Мишель Сиффр, Юрген Ашофф и Чарльз Цейслер: что происходит с человеком без солнечного света, часов и календаря.

6. Время не содержит программу — программа разворачивается во времени. Главное различие между мистическим объяснением и биологическим механизмом.

7. Циркадные ритмы: главный хронометр мозга. Супрахиазматическое ядро, сетчатка, меланопсин и синхрони-

зация организма со светом.

8. Молекулярные часы внутри клетки. Джеффри Холл, Майкл Росбаш, Майкл Янг и открытие генетических петель циркадного ритма.

9. Оркестр внутренних часов. Центральные и периферические часы печени, мышц, сердца, поджелудочной железы и жировой ткани.

10. Гормональное время. Мелатонин, кортизол, гормон роста, пролактин, тиреотропный гормон и суточные изменения чувствительности к инсулину.

11. Ультрадианные ритмы: биология говорит импульсами. Циклы сна, пульсирующая секреция гормонов и значение частоты биологических сигналов.

12. Сезонное время. Как длина светового дня, двигательная активность, температура и образ жизни меняют сон, настроение и метаболизм.

13. Социальные часы человека. Будильник, работа, еда, общение и теория социальных цайтгеберов Кэрол Элерс, Эллен Франк и Дэвида Купфера.

14. Когда распадается каркас дня. Почему увольнение, переезд, болезнь, потеря близкого и выход на пенсию могут нарушать не только настроение, но и биологические ритмы.

15. Почему ночь действительно меняет мозг. Как снижение освещённости переключает нервную и эндокринную системы в ночной режим.

16. Мелатонин: сигнал биологической ночи. Почему мелатонин не является простым «выключателем сна» и как вечерний свет сдвигает внутренние часы.

17. Аденозин и давление сна. Почему потребность во сне накапливается и почему кофеин лишь временно маскирует усталость.

18. Архитектура ночного мозга. Медленноволновой сон, REM-сон, таламокортикальные ритмы и ночная переработка информации.

19. Сон и память. Как гиппокамп, кора и консолидация воспоминаний превращают дневной опыт в устойчивое знание.

20. Сон и эмоциональный контроль. Эксперименты Мэтью Уокера и Сын-Сика Ю: почему недосып усиливает реактивность миндалевидного тела и ослабляет префронтальный контроль.

21. Почему ночью знак кажется убедительнее. Как усталость, тревога и снижение критического контроля усиливают магическое мышление и чувство судьбоносности.

22. Сон готовит мозг к новому дню. Почему лишение сна ухудшает способность гиппокампа кодировать новые воспоминания.

23. Ночная система обслуживания мозга. Исследования Лулу Се и Майкен Недергаард, лимфатическая система и осторожный разбор метафоры «сон промывает мозг».

24. Гормональная сцена ночи. Гормон роста, кортизол,

пролактин, температура тела и вегетативные изменения во сне.

25. Почему биологические ритмы не доказывают мистическую природу времени. Логическая ошибка, при которой последовательность событий принимают за действие самостоятельной временной силы.

26. Время как сцена, а не автор пьесы. Почему процессы разворачиваются во времени, но не создаются самим временем.

27. Физическое время и личная судьба. Почему теория относительности и квантовая механика не подтверждают существование временной ленты с записанными событиями жизни.

28. Не управление временем, а управление собой во времени. Цель, календарь, повторение, обратная связь и организация поведения как реальный способ менять событийную траекторию.

29. Врачебный перевод временных метафор. Как различать «тёмный период», депрессию, нарушения сна, гормональные расстройства и другие реальные состояния.

30. Почему ночные откровения нужно проверять утром. Как уважать символический опыт, не отдавая ему право заменять факты и критическое мышление.

31. Ритмы создают готовность, но не определяют судьбу. Как свет, гормоны, сон, привычки, социальная среда и повторение формируют состояние и поведение.

32. Финальный вывод: время даёт причинам стать последствиями. Почему будущее не спрятано в перфокарте, а возникает из взаимодействия обстоятельств, прошлого опыта и последующих действий.

33. Переход к следующей главе: когда человек теряет ритм и ощущение себя. Как истощение, бессонница и утрата контроля превращаются в язык «демонов», «фантомов» и «подселенцев».

Глава 5. Демоны, духи, фантомы и подселенцы

1. От биологических ритмов к потере внутренней опоры. Как нарушения сна, истощение и хронический стресс меняют восприятие себя и мира.

2. Почему язык сущностей возникает при истощении. Как тревога, навязчивые мысли, деперсонализация и потеря контроля превращаются в образы демонов, фантомов и чужого присутствия.

3. Мозг, который ищет автора происходящего. Почему психика склонна приписывать безличным внутренним процессам волю, намерение и образ внешнего агента.

4. Личная история врача. Голос в стене Как открытая калитка, книга медиума, усталость, двуязычный мозг и ночная тишина сложились в убедительное предупреждение из «другого мира».

5. Бессонница и фабрика ночных присутствий. Депривация сна, галлюцинации, нарушения восприятия и сонный паралич как источник мистических переживаний.

6. Как человек переживает потерю контроля Что такое чувство агентности и почему собственные мысли, эмоции и действия иногда начинают восприниматься как вызванные извне.

7. Клиническая история. «Это происходит во мне, но это делаю не я» Мужчина со «вторым Я», электронным управлением мозгом и переживанием сделанности мыслей.

8. Чужой хозяин моего языка. Синдром Кандинско-го—Клерамбо и потеря авторства над мыслями, голосом и телом.

9. Тайна щекотки от невролога: почему мы не можем рассмешить сами себя? Как мозг отличает собственное действие от чужого прикосновения.

10. «Удалите мне грудь — она не моя». Как инсульт меняет движение, внимание, личность и чувство собственного тела.

11. Выученная беспомощность: когда действия теряют смысл. Эксперименты Мартина Селигмана и Стивена Майера и нейробиология переживания неконтролируемости.

12. Деперсонализация и дереализация: я будто не я. Почему человек может ощущать себя наблюдателем собственного тела и жизни.

13. Депрессия: когда исчезает энергия будущего. Ангедония, снижение мотивации, нарушение системы вознаграждения и ощущение внутреннего паралича.

14. Тревога: когда система охраны захватывает весь организм. Миндалины, островковая кора, гипоталамус, вегетативные реакции и рождение образа внешней угрозы.

15. ПТСР: фантом угрозы, которой уже нет. Как травматическая память заставляет нервную систему переживать прошлое как настоящее.

16. Кортизол и дисрегуляция стрессовой системы. Почему хронический стресс нельзя свести к формуле слишком высокий кортизол.

17. Гипотиреоз: когда исчезновение энергии имеет гормональную причину. Апатия, когнитивное замедление, депрессивные симптомы и роль тиреоидных гормонов.

18. Железодефицит: усталость без мистики. Как снижение запасов железа влияет на выносливость, сон, концентрацию и эмоциональное состояние.

19. Дефицит витамина В: психиатрические симптомы с соматическим происхождением Когнитивные нарушения, парестезии, депрессия, делирий и редкие психотические проявления.

20. Сонный паралич и культурные демоны. Почему одна и та же физиология в разных культурах получает разные мистические имена.

21. Клиническая история. «Когда символ превратился в приказ» Как неокультурная фабула вошла в структуру психоза и стала оправданием трагического действия.

22. Когда метафора помогает. Демон, внутренний критик, чёрный пёс и фантом прошлого как способы выразить невыразимое.

23. Клиническая история. «Он встретил живого Бо-

га — но не был психотиком». Почему коллективно разделяемое учение нельзя диагностировать как шизофрению только из-за его странности.

24. Когда метафора становится опасной. Как язык сущностей может маскировать психоз, делирий, эндокринное заболевание, интоксикацию или неврологическую патологию.

25. Три границы клинического риска. Критичность, нарушение повседневного функционирования и опасность для себя или окружающих.

26. Не вся духовность является патологией. Культурный контекст, религиозные убеждения и различие между символическим опытом и болезненной убеждёностью.

27. Врачебный принцип: сначала механизм, потом символ. Почему необходимо сначала исключить болезнь, восстановить физиологию и безопасность, а затем интерпретировать образ.

28. Что врач проверяет прежде всего. Сон, препараты, вещества, эндокринные нарушения, анемию, дефициты, инфекции, гипоксию, делирий, психоз и суицидальный риск.

29. Возвращение чувства контроля. Как маленькие управляемые действия восстанавливают агентность и разрывают цикл беспомощности.

30. Что скрывается за образом демона. Травматическая память, чувство вины, подавленная агрессия, зависимость, внутренний критик и чужая воля.

31. Механизм и символ: два языка одной реальности. Как соединить нейрофизиологическое объяснение с психологическим смыслом, не подменяя одно другим.

32. Главный вывод: не изгонять символ до диагностики. Почему страдание нужно признать, причину проверить, а образ — понять.

33. Переход к Юнгу. От демонов и внутренних теней — к архетипам, символам и синхронистичности.

ЭПИЛОГ. Чудо после вскрытия.

Пролог.

Сон, который сохранил жизнь Знак сам по себе ещё ничего не решает. Решает то, что человек делает после него.

Я вырос в семье, где слово знак не было пустым звуком.

Для кого-то знак — это случайная цифра на часах, птица на подоконнике, фраза из песни, сон перед важным событием или неожиданная встреча. Для кого-то — повод улыбнуться и сказать: Ну надо же, совпало. Для кого-то — сигнал, который может изменить жизнь.

В моей семье был человек, для которого знак однажды стал вопросом жизни и смерти.

Мою бабушку звали Анна. Она была гадалкой на картах.

Сегодня, когда я произношу эту фразу как врач, человек науки и человек с большим клиническим опытом, я понимаю, сколько вопросов она сразу вызывает. Гадалка. Карты. Предсказания. Судьба. Знаки. Для современного рационального ума всё это легко отправить в одну коробку с надписью: суеверие.

Но история моей семьи не позволяет мне быть таким примитивным.

В начале войны, когда фашисты вошли в Брянск, жёнам партизан грозила казнь. Это были не слухи из тревожного

сна. Это была реальность оккупации: страх, доносы, расправы, ночь, в которой человек не знал, доживёт ли до утра.

Мой дед был партизаном. А значит, моя бабушка, жена партизана, и её дети оказались в смертельной опасности.

Однажды бабушка разложила карты.

По картам она увидела: нужно уходить. Не завтра, не когда станет понятно, не посмотрим по обстоятельствам. Уходить надо было до рассвета указанного дня. Она предупредила подруг, у которых мужья тоже были в партизанах. Сказала им: карты показали, что оставаться нельзя.

Представьте себе эту сцену.

Женщина. Война. Оккупация. Четверо детей. Самой маленькой — моей маме — всего два года. Дом, где есть стены, печь, вещи, память, еда, пусть и скудная, но своя. И лес — неизвестность, холод, голод, страх, дети на руках, невозможность вернуться назад.

Уйти в лес с несовершеннолетними детьми — это не романтический жест. Это не красивая сцена из фильма. Это страшное решение. Это шаг из одной опасности в другую. И чтобы сделать такой шаг, нужна не только вера. Нужна внутренняя сила.

Бабушка собрала детей и ушла.

До рассвета семья покинула дом.

Через несколько лет, в 1943 году, фашистов выбили из Брянской области. Но те, кто тогда не ушёл, — взрослые и дети — остались лежать в братской могиле.

Каждый раз, когда я приезжаю в свой посёлок Любохна, я обязательно останавливаюсь у мемориальных досок. Там выбиты имена людей, замученных в тот год. И каждый раз я отдаю минуту памяти тем, кто не успел, не смог, не поверил, не решился или просто не получил своего предупреждения.

И каждый раз я вспоминаю бабушку Анну.

Женщину, которая разложила карты и приняла единственно верное решение.

Она спасла жизнь своим детям. А значит — и мою жизнь тоже.

Если бы она осталась, возможно, не было бы моей мамы. Не было бы меня. Не было бы этой книги. Не было бы тех пациентов, которых я лечил. Не было бы тех решений, которые я принимал. Не было бы моей памяти о ней.

И вот здесь начинается главный вопрос.

Что это было?

Карты?

Знак?

Предвидение?

Интуиция?

Работа мозга, который в условиях смертельной угрозы собрал воедино десятки слабых сигналов: слухи, интонации, поведение людей, настроение улицы, страх женщин, движения оккупантов, внутреннее напряжение?

Или карты стали не причиной знания, а инструментом, через который её мозг позволил себе принять решение, уже

созревшее внутри?

Как врач, я не могу просто сказать: Карты спасли семью. Это было бы слишком просто.

Но как человек, родившийся благодаря этому решению, я не имею права сказать и другое: Это всё глупость, суеверие, случайность.

Потому что в реальной жизни, особенно на границе смерти, человеческая психика работает сложнее, чем наши удобные учебные схемы.

Иногда человек знает раньше, чем может объяснить.

Иногда тело чувствует опасность раньше, чем разум собрал доказательства.

Иногда опыт, страх, любовь, наблюдательность и внутреннее напряжение соединяются в одно мгновенное решение.

А иногда этому решению нужен символ.

Карта.

Сон.

Голос.

Случайная фраза.

Знак.

Я пишу эту книгу не для того, чтобы доказать, что карты управляют судьбой.

И не для того, чтобы сказать, что все знаки — обман.

Я пишу её потому, что за годы врачебной практики много раз видел: человек приходит к врачу не только с болью, давлением, бессонницей, тревогой или слабостью. Он приходит

со своей историей смысла.

Доктор, мне кажется, это был знак.

Мне приснилось, что лечение нельзя продолжать.

Я встретила этого человека не случайно.

После этих слов у меня всё внутри перевернулось.

Я увидел число, и понял, что должен принять решение.

Мне кажется, мир меня предупреждает.

И в такие моменты врач может сделать две ошибки.

Первая — грубо обесценить переживание человека.

Сказать: Ерунда. Не выдумывайте. Совпадение. Следующий.

Так врач теряет не только доверие пациента. Он теряет доступ к важному внутреннему материалу: страху, боли, надежде, конфликту, невыраженному решению, подавленному переживанию.

Вторая ошибка — самому провалиться в магическое мышление.

Начать подтверждать всё: Да, это точно знак. Вселенная ведёт. Таблетки не нужны. Анализы подождут. Главное — слушать поле.

Это уже опасно.

Потому что знак может вдохновить, но он не должен отменять диагностику.

Сон может быть важным, но он не должен отменять лечение.

Совпадение может подсветить внутреннюю тему, но оно

не должно становиться диктатором жизни.

Эта книга — попытка пройти между двумя крайностями.

Я не хочу убивать чудо.

Но я не хочу, чтобы чудо подменяло мышление.

Я не хочу отнимать у человека символ.

Но я не позволю символу заменить факт.

Я не хочу смеяться над тем, что человек переживает как судьбоносное.

Но я хочу понять, что именно произошло: в мозге, в теле, в памяти, во внимании, в поведении, в выборе.

История моей бабушки Анны — первая дверь в эту книгу.

Потому что она ставит вопрос честно и жёстко.

Если знак спасает жизнь — имеем ли мы право назвать его просто суеверием?

Если знак ведёт человека к опасному решению — имеем ли мы право слепо ему подчиняться?

Где граница между интуицией и иллюзией?

Между символом и симптомом?

Между предчувствием и тревожным расстройством?

Между синхронистичностью и когнитивным искажением?

Между голосом опыта и магическим мышлением?

В этой книге мы будем разбирать именно это.

Мы поговорим о Юнге и синхронистичности. О мозге, который не просто видит мир, а предсказывает его. О внимании, которое превращает случайность в знак. О памяти,

которая монтирует судьбу, как режиссёр монтирует фильм. Об архетипах, которые могут быть не мистическими существами, а глубинными формами восприятия. О теле, которое чувствует угрозу раньше сознания. О пациентах, которые видели знаки — и иногда спасались, а иногда попадали в ловушку.

Мы будем разбирать не только магию знаков, но и их механизм.

Потому что взрослая позиция не в том, чтобы сказать: Ничего не существует.

И не в том, чтобы сказать: Всё предопределено.

Взрослая позиция звучит иначе:

событие реально;

переживание реально;

но интерпретация требует проверки.

Бабушка Анна увидела знак в картах.

Но спасла семью не карта сама по себе.

Спасла женщина, которая решилась действовать.

И, возможно, именно здесь начинается главный закон этой книги:

знак не спасает человека вместо него.

Знак может только разбудить в человеке то решение, которое он должен принять.

А дальше начинается ответственность.

Выбор.

Действие.

И жизнь.

Но история на этом не закончилась.

Уйти в лес — ещё не означало спастись.

Иногда, когда мы говорим они скрывались в лесу, сознание современного человека рисует почти нейтральную картинку: деревья, землянка, костёр, ожидание. Но в реальности это было не укрытие. Это было выживание на грани.

В лесу было холодно.

Было голодно.

Было страшно.

И самое страшное — вокруг были не только деревья, снег, темнота и голод. Вокруг были люди, которые охотились на других людей.

Фашисты прочёсывали леса в поисках партизан, их семей и всех, кто мог быть связан с сопротивлением. Они шли не одни. С ними были немецкие овчарки.

Лай собак в лесу — это особый звук.

Для обычного человека это может быть просто лай. Для тех, кто прятался, это был звук приближающейся смерти.

Моей старшей тёте Ане в 1941 году было одиннадцать лет. Два её брата — мой дядя Володя и дядя Вася — были поменьше. А моей маме, Тамаре, было всего два года.

Двухлетний ребёнок не понимает, что такое оккупация.

Не понимает, что такое партизаны.

Не понимает, что такое каратели, облава, братская могила.

Ребёнок хочет есть. Мёрзнет. Боится. Плачет.

Но в лесу плач ребёнка мог выдать всех.

Именно поэтому рядом с семьёй моей бабушки никто не хотел находиться. Это было слишком опасно. Маленькая Тамара могла заплакать в самый неподходящий момент. А в той реальности неподходящий момент означал не неловкость. Он означал смерть.

Когда фашисты были совсем рядом, когда лай собак холодил душу, бабушка закрывала маленькой Тамаре рот рукой.

Закрывала и не отпускала.

Не потому, что не любила.

А потому, что любила всех.

Девочка синела от нехватки воздуха и, наконец, засыпала.

В этот момент бабушка, отрывала руку ото рта.

Так повторялось не раз.

Облавы возвращались. Страх возвращался. Лай собак возвращался. И каждый раз семья снова оказывалась на тонкой границе между жизнью и гибелью.

В какой-то момент бабушка сказала своей старшей дочери Ане то, что невозможно произнести без внутреннего содрогания.

Она сказала, что, возможно, в следующий раз ей придётся не отнять руку от рта маленькой Тамары.

Что иначе погибнут все.

Это означало, что моя мама, двухлетняя девочка, могла быть принесена в жертву ради спасения всей семьи.

Я пишу эти слова и понимаю, что здесь невозможно судить обычными мерками мирной жизни.

Из тёплой комнаты, с чашкой чая, с электрическим светом, с телефоном в руке, легко рассуждать о морали, героизме и правильных решениях.

Но там не было тёплой комнаты.

Там был лес.

Оккупация.

Голод.

Собаки.

Каратели.

Четверо детей.

И мать, которая должна была выбрать между невозможным и невыносимым.

Эту историю мне много раз рассказывала моя тётя Аня, когда я был уже достаточно взрослым, чтобы понять её не как семейную легенду, а как трагедию, через которую прошла моя семья.

После слов бабушки тётя Аня легла поспать под деревом, между его корнями.

И ей приснился сон.

Во сне она увидела своего отца. Моего деда. Он был в партизанах.

Он сказал ей, что маленькую Тамару убивать нельзя.

Что Тамара спасёт их.

Что вся семья останется в живых.

Я бы очень хотел сейчас сказать это красивее, литературнее, аккуратнее. Добавить символы, свет между деревьями, какой-нибудь почти кинематографический знак.

Но я передаю эту историю так, как она была рассказана мне.

Одиннадцатилетняя девочка проснулась и рассказала матери свой сон.

Бабушка выслушала её.

И поверила.

Она поверила словам своей старшей дочери о спасении семьи.

И не сделала того, что, возможно, в следующий раз могла бы сделать.

Маленькая Тамара осталась жива.

Моя мама осталась жива.

И вместе с ней осталась жива вся семья.

Они пережили оккупацию. Четверо детей и их мать, скрывавшиеся в лесу почти два года, выжили.

И снова передо мной встаёт тот же вопрос.

Что это было?

Сон?

Предупреждение?

Голос отца?

Детская психика, которая в отчаянии создала спасительный образ?

Глубинная интуиция?

Моральный запрет, который пришёл через символ отца?

Или работа мозга, который нашёл единственный способ остановить решение, несовместимое с будущей жизнью семьи?

Я не знаю.

И, наверное, честный ответ начинается именно с этих слов: я не знаю.

Но я знаю другое.

Этот сон изменил ход событий.

Не потому, что он сам физически остановил войну, собак, голод или карателей.

А потому, что он изменил решение человека.

А решение изменило судьбу.

Вот здесь начинается самое важное.

Когда мы говорим о знаках, мы часто думаем о чём-то лёгком: совпадение, число, встреча, сон, случайная фраза.

Но иногда знак входит в пространство предельного выбора.

Когда человек стоит на краю.

Когда рациональных гарантий нет.

Когда любое решение может привести к смерти.

Когда психика ищет не украшение реальности, а выход из невозможного.

Сон моей тёти Ани не был милой мистической историей.

Это был сон на границе жертвы.

Сон, который остановил руку матери.

Сон, который сохранил жизнь ребёнку.

И поэтому я не могу говорить о знаках плоско.

Я не могу сказать: Всё это ерунда.

Но я не могу сказать и обратное: Каждый сон — это пророчество.

Потому что за годы врачебной практики я видел и другое.

Я видел людей, которые принимали опасные решения из-за сна.

Я видел пациентов, которые отказывались от лечения, потому что пришёл знак.

Я видел тех, кто оправдывал разрушительные отношения словами это судьба.

Я видел, как тревога переодевается в интуицию.

Как депрессия говорит голосом обречённости.

Как мания превращает случайные совпадения в доказательство особой миссии.

Как человек начинает видеть послания в каждом числе, взгляде, слове и звуке.

И тогда знак перестаёт быть помощником.

Он становится ловушкой.

Поэтому эта книга не будет книгой о том, что нужно слепо верить знакам.

И не будет книгой о том, что все знаки нужно выбросить на свалку суеверий.

Я хочу пройти третьим путём.

Путём врача.

Путём человека, в чьей семейной истории сон однажды спас жизнь.

И путём специалиста, который знает: символ может быть дверью к решению, но может стать дверью в болезнь.

Мы будем учиться отличать одно от другого.

Мы будем спрашивать:

- что произошло фактически?
- что человек почувствовал?
- какая внутренняя тема была активна?
- какой смысл был приписан событию?
- какие есть альтернативные объяснения?
- какое решение последовало за знаком?
- и самое главное — вело ли это решение к жизни или к разрушению?

Потому что, возможно, главный вопрос не в том, настоящий знак или ненастоящий.

Главный вопрос глубже:

Что знак делает с человеком?

Возвращает ли он ему жизнь?

Или отнимает ответственность?

Пробуждает ли действие?

Или уводит в иллюзию?

Помогает ли выбрать?

Или заставляет подчиниться?

В истории моей семьи знак не отменил действие.

Он не сделал чудо вместо людей.

Он не убрал войну.

Не остановил фашистов.

Не согрел лес.

Не накормил детей.

Но он остановил страшное решение.

И после него люди продолжили выживать.

Вот почему я пишу эту книгу.

Потому что знак сам по себе ещё ничего не решает.

Решает то, что человек делает после него.

Предисловие.

1. Случайность, которая зацепила меня как врача

Я не собираюсь превращать эту книгу в автобиографию.

Моя цель не в том, чтобы последовательно пересказать всю свою жизнь: где родился, где учился, кого встретил, что пережил, какие дороги прошёл. Но есть одна причина, по которой я всё же начинаю с личного.

Моя жизнь с детства была наполнена тем, что обычно называют магическим мышлением.

Не как модной практикой.

Не как курсом личностного роста.

Не как красивым словом из эзотерического магазина.

А как семейной атмосферой, в которой я рос.

После войны моя бабушка Анна перестала гадать. Она бросила курить. На неё сильно повлияла святая, как я её воспринимаю, подруга-баптистка, которая привела её ко Хри-

сту. Поэтому Библию мне читали с рождения.

Но это не отменило другого слоя моей семейной реальности.

В нашей семье были карты, сны, предчувствия, рассказы о знаках, истории о книгах, в которых есть заклинания, которым подчиняются люди, события и силы природы.

Дар гадания, как говорили в семье, перешёл моей маме Тамаре.

Тётя Аня часто говорила, что у неё есть дар гипноза и предсказания.

Так что я рос не в стерильной лаборатории рационализма.

Я рос в мире, где рядом могли существовать Христос, карты, вещие сны, предчувствия, молитва, страх Божий, магия, семейные легенды и очень земная советская жизнь.

В детстве я видел яркие сны, в которых путешествовал по планетам.

В пять лет мама научила меня делать уколы. Она была медсестрой, и медицинская реальность вошла в мою жизнь очень рано — не через учебник, а через руки, ампулы, шприцы, ответственность и доверие.

А годам к десяти мама научила меня гадать на картах.

Я, в свою очередь, научил её вязать на спицах.

Так мы и обменялись навыками: она стала вязать, а я по картам мог легко предсказать казённый дом и дальнюю дорогу.

Сегодня, произнося это как врач, я улыбаюсь. Но тогда это

было частью моего мира. В этом не было театра. Так жили, так говорили, так чувствовали.

Мой старший брат был на девять лет старше меня. Он поступил и окончил Суворовское училище. И моё собственное желание стать суворовцем тоже сбылось.

Наверное, первое косвенное предсказание я сделал в шестнадцать лет, в 1989 году. В наше Суворовское училище приехал репортёр одного телеканала вместе с американским киноактёром из Полицейской академии. Американец спросил о будущем нашей страны.

И тогда я сказал, что у нас будет президент вместо генерального секретаря.

Ждать пришлось недолго. Через пару лет появился первый президент России.

Было ли это предсказанием?

Или я просто почувствовал направление времени, настроение страны, напряжение эпохи, трещины в системе, воздух перемен?

Тогда мне, конечно, приятнее было думать, что я что-то увидел.

Сейчас я как врач и человек науки задаю другой вопрос: что именно во мне это увидело?

Интуиция?

Наблюдательность?

Подростковая смелость?

Социальное чутьё?

Или мозг, который собрал слабые сигналы времени в одну фразу?

В 1992 году, уже на втором курсе Военно-медицинской академии, я попросил начальника курса отпускать меня на ежедневное вечернее обучение в школу Чёрный Лотос, где готовили суггестологов, биоэнергетиков и экстрасенсов.

Там я видел вещи, которые тогда воспринимал как настоящие чудеса: открытие третьего глаза, изменение структуры металла, телепатию.

А всё остальное — бесконтактная диагностика, лечение, энергетические гимнастики, практики — постепенно стало восприниматься как обычная ежедневная работа.

Сейчас я смотрю на тот период иначе.

Тогда мне казалось, что я изучаю скрытые силы человека.

Теперь я понимаю: я изучал ещё и то, как легко человеческий мозг принимает необычный опыт за доказательство сверхъестественного механизма.

Это важное различие.

Переживание может быть настоящим.

Впечатление может быть сильным.

Человек может искренне видеть, чувствовать, верить.

Но искренность переживания ещё не доказывает правильность объяснения.

Позже, занимаясь гомеопатией, я снова столкнулся с миром знаков — уже в медицинском контексте. Там большое значение имели сны, ощущения, миазмы, индивидуальные

симптомы, прувинги. Пациент рассказывал не только что болит, но и как он это переживает, что ему снится, какие образы повторяются, какие странные совпадения сопровождают болезнь.

И я видел: иногда то, что человек называет знаком, действительно открывает доступ к его внутреннему состоянию.

Но серьёзно, почти физически, я столкнулся со знаками после пятого курса Военно-медицинской академии.

Я был младшим лейтенантом и вместе с сокурсниками проходил стажировку на военном аэродроме в Борисоглебске.

Спустя месяц или полтора мне понадобилось вернуться в Петербург: моей супруге предстояла операция. Как раз в это время всё командование российской авиацией находилось на аэродроме, чтобы лететь в Москву.

Получив разрешение от самого главнокомандующего авиацией досрочно прекратить стажировку, я ждал самолёта вместе с другими.

Я первым увидел его в небе и громко сказал:

Вот и самолёт. Сейчас полетим.

И это была ошибка.

Недалеко от меня, метрах в десяти-пятнадцати, стояла группа командующих офицеров — человек двадцать. Полковники и генералы, командующие авиацией России вместе со мной ждали этот самолёт.

Они резко повернулись ко мне все как один.

В их взглядах было не просто недовольство. Там была опаска и злость.

От группы отделился один полковник и направился прямо ко мне.

Я понял, что это по мою душу. Когда он приблизился, я отдал честь и представился.

Передо мной был командующий медицинской службой авиации России.

Он спокойно и даже тепло объяснил мне, младшему лейтенанту, что лётчики очень суеверны. Пока самолёт не в воздухе, говорить сейчас полетим нельзя.

Я ответил:

Так точно. Всё понял, товарищ полковник.

Полковник вернулся к группе.

А потом произошло то, что сделало эту сцену для меня незабываемой.

Огромный самолёт зашёл на посадку, резко остановился метрах в двухстах от нас и совершил непонятный манёвр разворота.

И вдруг я увидел, что он врезался крылом в бетонный фонарь, которыми оборудованы военные аэродромы.

Я тут же громко сказал:

Смотрите, он врезался.

И в тот же момент толпа разъярённых генералов и полковников снова устремилась на меня.

Тут я мгновенно сообразил, что надо уносить ноги. Пока-

зав им спину, я быстро уже шёл в направлении расположения.

Крыло самолёта было повреждено. После тщательного осмотра было принято решение лететь. А доктора, то есть меня, обязательно посадить в этот самолёт и отправить в Москву, вместе со всеми генералами и полковниками.

Самолёт повёл сам командующий.

Мы благополучно долетели.

И именно тогда я получил один из первых взрослых уроков о знаках.

Можно было сказать: Я накаркал.

Можно было сказать: Я произнёс опасную фразу — и событие произошло.

Можно было решить, что слово само создало поломку крыла.

Но реальность была сложнее.

Были суеверия лётчиков.

Был мой неосторожный комментарий.

Было повреждение крыла.

Были профессионалы, которые оценили риск.

Было решение экипажа.

Был осмотр самолёта.

Был командующий, который сам взял управление.

Была ответственность.

Был полёт.

И был результат.

Вот тогда я начал понимать: знак — это ещё не механизм.

Суеверие — это ещё не причинность.

Предчувствие — это ещё не доказательство.

Событие может выглядеть как подтверждение знака, но дальше всегда начинается реальность: факты, профессионализм, риск, решение, действие.

Именно это и зацепило меня как врача.

Я сам вырос внутри мира, где знаки были частью жизни.

Я видел людей, которые верили в карты, сны, предчувствия, молитву, гипноз, энергетику, тайные силы, вещие совпадения.

Я сам прошёл через периоды восхищения этими явлениями.

Но медицина постепенно научила меня главному: переживание нужно уважать, а механизм — проверять.

Сон может быть важен.

Но он не заменяет диагноз.

Совпадение может быть сильным.

Но оно не доказывает причинность.

Предчувствие может подсказать направление.

Но решение должно проходить через факты.

Знак может разбудить человека.

Но спасает не знак сам по себе.

Спасает то, что человек делает после него.

Поэтому, когда сегодня пациент говорит мне: Доктор, это был знак, я не смеюсь.

Я слушаю.

Потому что за знаком может стоять страх, интуиция, травма, надежда, вытесненное решение, телесный сигнал или важная внутренняя тема.

Но я не спешу подтверждать магическую версию.

Я спрашиваю:

что произошло фактически?

что вы почувствовали?

что вы решили после этого?

что изменилось в вашем поведении?

какие есть медицинские данные?

какие есть альтернативные объяснения?

к чему этот знак вас ведёт — к жизни или к разрушению?

Вот с этого вопроса и начинается моя врачебная позиция.

Я не хочу отнимать у человека чудо.

Но я не хочу, чтобы чудо управляло им вместо разума.

Я не хочу разрушать символ.

Но я хочу понять механизм.

Потому что символ может открыть дверь.

А механизм показывает, куда идти дальше.

2. Современная магия: когда совпадение становится материализацией События реально. Переживание реально. Но интерпретация требует проверки.

Совсем недавно я услышал в одном выступлении историю, которая меня зацепила именно своей современностью.

Человек рассказал, что вышел из поезда в другом городе, куда приехал по делам. Уже на пироне к нему подошла девушка. Она была испуганна и удивлена одновременно и сказала, что только что видела его в телефоне, смотрела его видео на YouTube. И вот он — перед ней живой.

История действительно яркая.

Человек только что был на экране — и вдруг появился в реальности.

Для девушки это могло быть сильным переживанием. Для самого рассказчика — приятным и необычным событием. Но дальше прозвучала интерпретация: у девушки есть дар материализовывать виртуальные миры. Она смотрела на человека в телефоне, захотела увидеть его живым — и вот он появился.

Из этого начался разговор о материализации событий.

О том, как мы формируем образ, отпускаем его в пространство, а потом через какое-то время это происходит.

О предметной материализации.

О невидимых руках мысли, которые как будто месят невидимое тесто реальности.

О тайм-кодах.

О времени как перфокарте, которая создаёт события.

О том, что человек может выдвигать требования пространству, природе, физике и духу.

О том, что, если человек перестаёт присутствовать в настоящем, на его место приходят демоны, фантомы, подселенцы, болезни и невезение.

Я слушал это не как враг подобных идей.

Я слишком хорошо знаю силу символов, чтобы презирать их.

Я сам вырос среди карт, снов, предчувствий, молитв, гипноза, энергетических практик и рассказов о чудесах. Я знаю, как сладко звучит мысль, что реальность отвечает человеку. Что мир не хаотичен. Что если правильно сформировать образ, пространство начнёт помогать. Что случайность не случайна. Что у судьбы есть скрытый язык.

Но именно поэтому я услышал в этой истории не просто забавный эпизод.

Я услышал современную форму древнего вопроса:
создаём ли мы события?

видим ли мы знаки?

или мозг превращает совпадения в судьбу?

Девушка действительно могла испытать потрясение.

Событие действительно произошло.

Переживание действительно было настоящим.

Но означает ли это, что её мысль материализовала человека из YouTube?

Или произошло другое: совпадение попало в фокус внимания, получило эмоциональную окраску, было немедленно собрано мозгом в сюжет и превратилось в знак?

Вот здесь начинается территория этой книги.

Потому что современное магическое мышление редко выглядит как старая деревенская гадалка с картами.

Сегодня оно говорит на другом языке.

Оно использует слова: квантовый переход, поле, энергия, вибрации, тайм-коды, подсознательные программы, материализация, синхронизация, новые линии времени, перепрошивка реальности.

Иногда этот язык красив.

Иногда он помогает человеку почувствовать надежду.

Иногда он даёт образ, через который легче начать действовать.

Но иногда он делает опасную подмену: метафора начинает притворяться механизмом.

Сказать я отпустил мысль в пространство можно как поэтический образ.

Но если мы говорим научно, мысль не улетает в космиче-

скую канцелярию и не оформляет заказ на событие.

Мысль создаёт внутреннюю модель.

Модель меняет внимание.

Внимание меняет выбор.

Выбор меняет поведение.

Поведение меняет вероятность событий.

Снаружи это может выглядеть как материализация.

Изнутри это часто оказывается цепочкой микрорешений, изменений восприятия, действий, социальных реакций и обратной связи.

Именно это меня заинтересовало.

Не высмеять историю.

А разобрать, как из совпадения рождается теория.

Как событие становится знаком.

Как знак становится объяснением.

Как объяснение становится верой.

И как вера начинает управлять поведением человека.

3. Не разоблачить ради насмешки

Я не пишу эту книгу для того, чтобы смеяться над людьми, которые видят знаки.

Это было бы слишком легко.

И слишком грубо.

Человека вообще легко высмеять, когда он говорит о сокровенном. Особенно если это сокровенное не вписывается в протокол, статистику и сухой язык рациональности.

Но врач не имеет права быть дешёвым циником.

Если пациент говорит: Доктор, мне кажется, это был знак, за этой фразой может стоять не глупость, а боль.

Иногда — страх смерти.

Иногда — надежда.

Иногда — попытка понять болезнь.

Иногда — вина.

Иногда — одиночество.

Иногда — опыт, который человек не умеет описать иначе.

Иногда знак — это язык психики, у которой ещё нет медицинских слов.

Человек не говорит: У меня активировалась тревожная схема, усилилась телесная гипервнимательность, включилась руминация, а мозг собрал несколько случайных событий в смысловую конструкцию.

Он говорит проще:

Это не случайно.

И иногда в этой фразе действительно есть смысл.

Но я не хочу и другого: продавать людям магическое мышление под видом знания.

Я не хочу говорить человеку:

Да, Вселенная точно предупредила вас.

Да, этот сон означает, что лечение нужно отменить.

Да, повторяющееся число доказывает, что вы на правильном пути.

Да, болезнь пришла из-за сущности.

Да, ваше поле пробито.

Да, вы перешли на новую линию времени.

Это может звучать красиво.

Но красиво — не значит безопасно.

Метафора может вдохновлять.

Но когда метафора начинает заменять диагностику, она становится опасной.

Сон может быть важным.

Но он не заменяет анализы.

Предчувствие может быть ценной подсказкой.

Но оно не заменяет ЭКГ, МРТ, биохимию крови, психиатрическую оценку, осмотр врача и клиническое мышление.

Совпадение может стать поводом задуматься.

Но оно не должно становиться приказом.

В моей семейной истории знак однажды спас жизнь.

Карты помогли бабушке решиться уйти из дома.

Сон одиннадцатилетней Ани остановил страшное решение.

Но именно поэтому я не могу относиться к знакам плоско. Я не могу сказать: Всё это ерунда.

Но я не могу сказать и обратное: Каждый сон — пророчество, каждое совпадение — послание, каждый внутренний импульс — голос судьбы.

Потому что за годы практики я видел, как знак может стать не дверью к жизни, а дверью в ловушку.

Я видел людей, которые принимали опасные решения, потому что почувствовали.

Я видел пациентов, которые хотели отменить лечение, потому что им пришёл знак.

Я видел тех, кто оправдывал разрушительные отношения словами это судьба.

Я видел, как тревога переодевается в интуицию.

Как депрессия говорит голосом обречённости.

Как мания превращает случайные совпадения в доказательство особой миссии.

Как человек начинает видеть послания в каждом числе, взгляде, слове и звуке.

И тогда знак перестаёт быть символом.

Он становится хозяином.

А человек — его пленником.

Поэтому моя задача не в том, чтобы разоблачать ради насмешки.

Насмешка ничего не лечит.

Моя задача — перевести.

С языка магии — на язык механизма.

С языка Вселенная сказала — на язык что произошло в психике, теле, внимании и поведении.

С языка я материализовал событие — на язык какая внутренняя модель изменила мои действия.

С языка это знак — на язык какая тема во мне стала настолько активной, что это событие стало для меня судьбоносным.

Я не хочу отнимать у человека чудо.

Я хочу вернуть чуду опору.

4. Почему врачу важно говорить о знаках Знак может одновременно вести к свету и закрывать глаза на опасность.

Врач должен говорить о знаках не потому, что он обязан верить в мистику.

И не потому, что медицина должна уступить место магическому мышлению.

Врач должен говорить о знаках потому, что пациенты уже говорят о них.

Даже если не всегда произносят это вслух.

Человек приходит с давлением, но внутри спрашивает: Почему это случилось именно сейчас?

Приходит с болью, но помнит сон, который видел накануне.

Приходит с тревогой, но рассказывает о повторяющихся числах.

Приходит после потери, но говорит: Я всё время встречаю его имя.

Приходит с онкологическим диагнозом и спрашивает. Может быть, это наказание?

Приходит с аутоиммунным заболеванием и говорит: Организм будто сам себя атакует. Значит, я где-то предал себя?

Приходит с бессонницей и уверенностью, что мир посылает ему предупреждения.

Иногда за этим стоит нормальное символическое мышление.

Иногда — попытка психики найти смысл в хаосе.

Иногда — творческий способ пережить кризис.

Иногда — интуитивно замеченные изменения тела, которые ещё не оформлены в медицинскую жалобу.

Но иногда за этим стоят тревога, депрессия, посттравматический опыт, мания, психоз, бредовые идеи отношения, ноцебо, соматизация или опасный отказ от лечения.

Я расскажу одну историю.

Она случилась с моими близкими друзьями.

Однажды ко мне на приём пришли две женщины — мама и дочь. Больше вопросов тогда было о здоровье дочери. Сама мама страдала аутоиммунным заболеванием и какое-то время принимала гормональную терапию.

Так началось наше знакомство.

Потом мы подружились. В течение пяти или шести лет общались уже не только как врач и пациенты, но и как близкие люди. Конечно, вопросы здоровья тоже поднимались. Состояние оставалось примерно на одном уровне: хроническое заболевание, терапия, наблюдение, обычная человеческая попытка жить дальше, несмотря на ограничения тела.

Однажды мои друзья сказали, что приняли решение надолго уехать в другую страну, чтобы посвятить жизнь духовным практикам.

Они пригласили меня поехать с ними.

Но на тот момент моя жизнь шла по другому пути. Я был влюблён. Мой профессиональный рост привёл меня туда, где мне действительно хотелось быть. Я работал врачом-неврологом в НИИ слуха и речи Первого медицинского университета имени Павлова в Санкт-Петербурге. Летом выезжал главным врачом на разные медицинские объекты, где врач был нужен и днём, и ночью, где жизнь и здоровье большого количества взрослых и детей зависели от моего решения, моей внимательности, моего присутствия.

Я остался.

Они уехали.

Через год или два они действительно достигли больших успехов в духовной жизни. На американском континенте был создан большой духовный центр. Люди приезжали, молились, практиковали, искали смысл, служили, менялись. Со стороны это выглядело как исполнение пути: будто всё сло-

жилось правильно, будто сама жизнь открыла двери.

Но позже оказалось, что не всё было так светло.

Маме срочно понадобилось серьёзное лечение. На поверхность вышло онкологическое заболевание.

Я специально говорю: вышло на поверхность.

Потому что позднее она рассказывала мне, что знала о своём онкологическом диагнозе ещё в Петербурге. Но тогда она приняла решение никому об этом не говорить. Не потому, что не понимала серьёзности. И не потому, что была легкомысленной.

Всё складывалось слишком благоприятно в духовной жизни.

Путь открывался.

События складывались.

Люди появлялись.

Двери распахивались.

И это воспринималось как знак свыше.

Как подтверждение: нужно идти туда, куда ведёт дух.

А болезнь будто оказалась чем-то, что нельзя было впустить в этот поток. Нельзя было дать ей разрушить смысл, миссию, движение, надежду, духовное строительство.

Прошло время.

Болезнь разрослась.

Родные и близкие приложили огромные усилия, чтобы помочь. Были затрачены большие средства. Жизнь удалось немного продлить.

А потом она оборвалась.

Но ушла она не в пустоте.

Это была необычайная женщина. Её звали Ирина, и она была человеком, который наполнял силой и духом сердца множества людей. За её уходом из жизни следили в прямом эфире люди по всей планете — все любящие и близкие сердца из разных стран. В молитвах, благодарности, смирении и любви они были рядом с ней. Среди них было и моё сердце.

Я не могу говорить об этой истории грубо.

Я не могу сказать: Вот видите, духовность опасна.

Это было бы неправдой.

Духовность дала ей путь, общину, любовь, служение, смысл и людей, которые были рядом до конца.

Но я не могу сказать и другое: Значит, медицинское решение было неважно.

Потому что оно было важно.

И, возможно, если бы болезнь была вынесена на свет раньше не только духовно, но и медицински, путь мог бы быть другим.

Не обязательно с гарантией спасения.

В медицине честный человек не разбрасывается гарантиями.

Но раньше начатая диагностика, лечение, наблюдение, онкологическая тактика, поддержка, планирование — всё это могло изменить траекторию болезни.

И вот здесь мы снова оказываемся в самой сути этой кни-

ги.

Знак может дать человеку смысл.

Но знак не должен отменять обследование.

Духовный путь может поддерживать человека.

Но он не должен становиться причиной молчания о диагнозе.

Вера может давать силу.

Но она не должна запрещать лечение.

Смирение может быть высотой духа.

Но иногда под видом смирения прячется страх.

Иногда человек говорит: Так сложились знаки.

А внутри звучит другое: Я боюсь разрушить мечту.

Иногда человек говорит: Это путь свыше.

А внутри может быть: Я не хочу смотреть туда, где страшно.

Иногда человек выбирает духовное объяснение не потому, что оно глубже, а потому, что медицинская реальность слишком болезненна.

И врач должен уметь это слышать.

Не спорить с верой.

Не унижать духовный опыт.

Не превращать медицину в холодный молот, которым разбивают смысл.

Но и не позволять смыслу закрывать глаза на болезнь.

Вот почему врачу важно говорить о знаках.

Потому что знак может привести человека к врачу.

А может увести от лечения.

Может помочь принять решение.

А может стать причиной отсрочки.

Может дать силу пройти терапию.

А может стать красивым оправданием молчания.

Может вернуть ответственность.

А может снять её.

Может стать символом внутреннего процесса.

А может превратиться в диктатора.

Врач не обязан спорить с символом.

Но врач обязан не позволить символу заменить диагностику.

Я думаю об этой женщине с благодарностью.

Не как о клиническом случае.

Не как о примере ошибки.

А как о человеке большой силы, веры, любви и духовного огня.

Но именно такие истории и заставляют меня писать эту книгу.

Потому что в реальной жизни знак редко бывает простым.

Он может одновременно вести к свету и закрывать глаза на опасность.

Он может давать смысл и задерживать решение.

Он может быть поддержкой души и риском для тела.

Поэтому зрелая позиция врача не в том, чтобы сказать человеку: Не верьте.

И не в том, чтобы сказать: Следуйте любому знаку.

Зрелая позиция звучит иначе:

Я уважаю ваш духовный опыт. Но давайте посмотрим на факты. Я слышу, что для вас это знак. Но давайте проверим тело. Я понимаю, что вы видите в этом смысл. Но давайте не позволим смыслу отменить лечение.

Потому что человек болеет не только телом.

Он болеет внутри истории, которую сам себе рассказывает о своём теле.

И если врач не слышит эту историю, он лечит только часть человека.

Но если врач верит каждой истории буквально, он теряет медицину.

Между этими крайностями и находится зрелая врачебная позиция.

5. Главная позиция книги

Эта книга не будет книгой против знаков.

И не будет книгой за слепую веру в знаки.

Я хочу пройти третьим путём.

Путём врача, который знает цену фактам.

И путём человека, в чьей семейной истории сон однажды сохранил жизнь.

Я не буду утверждать, что все совпадения — пустота.

Это неправда по отношению к человеческой психике.

Совпадение может потрясти.

Может открыть подавленную тему.

Может помочь принять давно созревшее решение.

Может стать символом перехода.

Может вдохновить на действие.

Может стать тем самым зеркалом, в котором человек впервые увидит себя честно.

Но я не буду утверждать и обратное: что каждое совпадение — это приказ Вселенной, что каждый сон — пророчество, что каждая мысль материализует событие, что архетипы управляют материей, что квантовое поле исполняет желания, а болезнь приходит из-за сущностей, родовых проклятий или неправильной вибрации.

Это опасное упрощение.

Именно поэтому главная позиция этой книги проста:

- событие реально;
- переживание реально;
- но интерпретация требует проверки.

Если человек увидел знак — это факт его опыта.

Если этот знак его потряс — это факт его переживания.

Но когда человек говорит: Это значит, что я должен отменить лечение, это значит, что я обязан терпеть, это значит, что меня преследуют, это значит, что я избран, это значит, что я сам создал болезнь, — вот здесь начинается зона проверки.

Мы будем учиться различать:

- символ и симптом;
- интуицию и тревогу;
- совпадение и причинность;
- предчувствие и руминацию;
- синхронистичность и апофению;
- вдохновение и манию;
- внутренний голос и бредовую убеждённость;
- метафору и механизм.

Мы поговорим о Юнге и синхронистичности.

О мозге, который не просто видит мир, а предсказывает его.

О внимании, которое превращает случайность в знак.

О памяти, которая монтирует судьбу.

О теле, которое иногда чувствует опасность раньше сознания.

Об архетипах как формах восприятия, а не обязательно как сущностях, управляющих событиями.

О ноцебо, когда плохой знак ухудшает тело.

О пациентах, которые приходят не только с симптомами, но и с историями смысла.

О том, как не убить чудо цинизмом и не отдать жизнь на управление иллюзии.

Главный вопрос этой книги не в том, существуют ли знаки.

Главный вопрос глубже:

что знак делает с человеком?

Возвращает ли он его к жизни?

Или уводит от реальности?

Пробуждает ли действие?

Или отменяет ответственность?

Помогает ли выбрать?

Или заставляет подчиниться?

Мир может быть полон символов.

Но символ не должен садиться за руль вашей жизни.

Знак не должен заменять мышление.

Знак должен запускать исследование.

И если после знака человек становится внимательнее, честнее, взрослее, ответственнее, точнее в действиях — такой знак может быть полезен.

Но если после знака человек отказывается от фактов, лечения, ответственности, границ, критического мышления и

реальности — это уже не знак. Это ловушка.

Моя задача — не отнять у вас глубину.

Моя задача — дать ей опору.

Потому что магия без механизма легко превращается в туман.

А механизм без глубины превращается в сухую инструкцию.

Человеку нужно и то, и другое: смысл и проверка, символ и факт, переживание и ответственность.

Так начинается эта книга.

С семейной истории о картах, сне, войне и спасённой девочке.

С врачебного кабинета, куда люди приносят не только анализы, но и свои знаки.

С современного мира, где YouTube, квантовые метафоры, психология, эзотерика, нейронаука и древняя потребность в смысле смешались в один шумный поток.

И с простой формулы, к которой мы будем возвращаться снова и снова:

событие реально;

переживание реально;

но интерпретация требует проверки.

Моя встреча в автобусе: когда совпадение просит стать знаком

У меня самого недавно произошла история, которая очень хорошо показывает, почему такие эпизоды так легко становятся знаками.

Меня пригласили на поэтический авторский вечер Мир как отражение, который организовала моя знакомая. Было много людей. Зал был полон: творческие люди, поэты, музыканты, психологи, нутрициологи и просто интересные, живые, думающие люди.

Вечер прошёл тепло и красиво.

Но среди всех гостей я обратил внимание на одну пару.

Мужчина и женщина весь вечер держались за руки, улыбались друг другу и людям вокруг. От них буквально веяло любовью. Не показной, не театральной, не демонстративной, а какой-то спокойной, наполненной, естественной.

Лицо женщины светилось счастьем и здоровьем.

Для обычного человека это могло бы быть просто приятным впечатлением. Но у меня есть профессиональная деформация, с которой уже трудно что-то сделать. В первые годы работы в Испании через мой кабинет прошло около четырёх тысяч пациентов. Я проводил комплексную диагностику, в том числе обращал внимание на кожу, лицо, выражение,

тонус тканей, цвет, мимику, следы усталости, напряжения, воспаления, гормональных и обменных состояний.

Когда годами смотришь на людей как врач, мозг начинает делать это автоматически.

Иногда я сам не хочу никого диагностировать.

Но мозг уже смотрит.

Он отмечает.

Сравнивает.

Выделяет.

Строит гипотезы.

Так произошло и в тот вечер.

Эта женщина отличалась очень красивым, здоровым, живым лицом. В ней было внутреннее наполнение, которое заставляло лицо светиться. Не косметически, а глубже. Так светится человек, у которого есть энергия, любовь, интерес к жизни и контакт с собой.

В конце вечера нас познакомили.

Это оказались муж и жена — очень интересные, тёплые, открытые люди.

Позже я немного расспросил свою знакомую об этой паре. Женщину звали Светлана. Она была нутрициологом, а среди её многочисленных увлечений были национальные русские танцы.

Я не придавал этому внешне большого значения.

Но где-то внутри отметил.

И даже вскользь подумал: это, наверное, не последняя на-

ша встреча.

На следующий день я уехал в Москву по делам и отсутствовал около недели.

Возвращался в Брянск вечерним поездом. После дороги очень хотелось домой. Я устал, хотел скорее попасть в своё пространство, разобрать вещи, выдохнуть, вернуться в обычный ритм. Поэтому, выйдя с поезда, я почти автоматически запрыгнул в первый проходящий автобус.

И только уже внутри понял: автобус едет не туда.

Он собирался увезти меня в другую часть города.

Я громко, несколько раз, попросил водителя остановить автобус и выпустить меня.

Остановите, пожалуйста.

Потом ещё раз.

И ещё.

В этот момент я был сосредоточен только на одном: выйти и не уехать в противоположную сторону.

И вдруг слышу:

Андрей.

Потом снова:

Андрей.

Имя прозвучало два или три раза, прежде чем я вообще повернулся и начал вглядываться в лица пассажиров.

Сначала мозг не хотел принимать это как обращение ко мне. В автобусе, в чужом потоке людей, после дороги, в ситуации мелкой бытовой суеты, услышать своё имя — уже ма-

ленький внутренний толчок.

Я стал смотреть.

И наконец локализовал источник голоса.

Это была Светлана.

Та самая женщина с поэтического вечера.

Та самая пара.

То самое лицо, которое я отметил среди многих людей.

Я поздоровался.

Она сказала, что добавилась ко мне в VK и будет здорово, если что я сообщу ей, когда буду читать свою лекцию для женской ассоциации Брянска.

В этот момент автобус остановился.

Двери открылись.

И я вышел.

Вся сцена заняла, наверное, меньше минуты.

Но именно такие эпизоды мозг любит превращать в символ.

Смотрите, как красиво складывается сюжет.

Я увидел человека на вечере.

Отметил её как значимую.

Узнал, что она нутрициолог, занимается русскими танцами, связана с интересной женской средой.

Внутри мелькнула мысль: Это не последняя встреча.

Прошла неделя.

Я возвращаюсь из Москвы.

Сажусь не в тот автобус.

Пытаюсь выйти.

И вдруг именно там, в этом ошибочном автобусе, меня зовёт по имени именно она.

Если захотеть, из этого можно сразу сделать мистическую историю.

Я почувствовал, что мы ещё встретимся — и пространство организовало встречу.

Я сел не в тот автобус, потому что меня туда привёл знак.

Мир как отражение отразил мне человека из вечера.

Случайности не случайны.

Реальность подтвердила внутреннее предчувствие.

И, если честно, я прекрасно понимаю, почему человеку хочется так думать.

Потому что история действительно красивая.

В ней есть почти идеальная драматургия: вечер, впечатление, внутренняя мысль, поездка, ошибка маршрута, имя в автобусе, повторная встреча, открывшаяся дверь — и я выхожу.

Но как врач я должен остановиться ровно в том месте, где начинается соблазн слишком быстрого объяснения.

Что произошло фактически?

Я был на вечере.

Увидел и запомнил интересную женщину.

Нас познакомили.

Она добавилась ко мне в VK.

Через неделю я случайно сел в автобус, где она оказалась

пассажиркой.

Она узнала меня и позвала по имени.

Я вышел.

Это событие реально.

Моё удивление реально.

Ощущение красивого совпадения реально.

Но доказывает ли это, что моя мысль организовала встречу?

Нет.

Пока не доказывает.

Зато эта история прекрасно показывает, как работает человеческий мозг.

Я уже выделил Светлану из множества людей.

Её образ был эмоционально маркирован: здоровое лицо, любовь в паре, интересная среда, нутрициология, русские танцы, женская ассоциация, будущая лекция.

Мой мозг поставил маленькую внутреннюю метку: важно.

Когда через неделю она появилась в неожиданном месте, событие не осталось нейтральным. Оно мгновенно соединилось с предыдущим впечатлением.

Так совпадение стало сюжетным.

Не просто в автобусе была знакомая.

А:

Я подумал, что мы ещё встретимся — и мы встретились.

В этом и есть магнетизм таких историй.

Мозг связывает две точки и проводит между ними линию

смысла.

Иногда эта линия помогает.

Она может стать поводом для контакта, сотрудничества, новой идеи, лекции, проекта, дружбы, движения.

Но сама линия смысла ещё не доказывает скрытого закона Вселенной.

Она доказывает другое: человек живёт не только в фактах, но и в их внутренней сборке.

Если бы я был настроен магически, я мог бы сказать: Это знак.

Если бы я был настроен цинично, я мог бы сказать: Просто случайность.

Но зрелая позиция тоньше.

Это было совпадение, которое получило смысл.

А дальше важен не сам знак, а то, что я с ним сделаю.

Напишу ли я человеку?

Приглашу ли на лекцию?

Увижу ли возможность сотрудничества?

Сохраню ли уважение к событию, не превращая его в мистическую команду?

Вот где начинается реальная работа.

Не в том, что автобус привёз мне знак.

А в том, что встреча напомнила: внимание выделяет людей, а случайность иногда даёт повод продолжить контакт.

Событие реально.

Переживание реально.

Но причинность не доказана.

И всё же смысл возможен.

Потому что смысл — это не всегда доказательство внешнего управления.

Иногда смысл — это приглашение к осознанному действию.

Глава 1. Девушка в метро и материализация виртуального мира

1. Встреча, от которой мороз по коже

Иногда совпадение выглядит так точно, что человек почти физически ощущает: Это не могло быть случайностью.

Представьте простую городскую сцену.

Метро. Поток людей. Кто-то спешит на работу. Кто-то смотрит в телефон. Кто-то держит стакан кофе. Кто-то ищет нужный выход. Обычный день, обычное пространство, обычная городская суета, в которой миллионы лиц проходят мимо друг друга и почти никогда не становятся событием.

И вдруг человек выходит из метро, подходит к девушке и спрашивает дорогу.

Девушка пугается.

Не потому, что он сделал что-то страшное. Не потому, что он выглядел опасно. А потому, что буквально только что она смотрела его в телефоне. Его лицо, голос, интонации, жесты были перед ней на экране. Он существовал в виртуальном пространстве — в YouTube, в видео, в цифровой реальности.

И вот он стоит перед ней живой.

Не пиксельный.

Не записанный.

Не за стеклом экрана.

А здесь, рядом, в нескольких шагах.

В такие моменты мозг не успевает спокойно сказать: Интересное совпадение. Он реагирует иначе. Быстро. Эмоционально. Почти телесно.

Я только что вас видела.

Я только что вас смотрела.

Вы же тот самый человек.

Для девушки это мог быть момент лёгкого испуга, восторга, растерянности и внутреннего удара. Потому что привычная граница между виртуальным и реальным вдруг как будто исчезла.

Человек был в телефоне.

И через несколько минут оказался рядом.

Именно такие события становятся топливом для историй о знаках.

Они легко запоминаются.

Их хочется пересказывать.

В них есть эффект внезапности, почти кинематографический монтаж: кадр первый — лицо на экране; кадр второй — то же лицо в реальности.

Жизнь иногда делает такой монтаж, что мозг не успевает отличить совпадение от послания.

И вот здесь начинается самое интересное.

Сама встреча — реальна.

Испуг девушки — реален.

Удивление — реально.

Эмоциональная сила эпизода — реальна.

Но дальше появляется интерпретация.

Она смотрела меня в YouTube, захотела увидеть живым
— и вот я появился.

У неё дар материализовывать виртуальные миры.

Виртуальный образ вышел в реальность.

Мысль стала событием.

Вот этот переход — от я только что смотрела к я материализовала — и есть одна из главных дверей в магическое мышление.

Потому что в нём меняется не факт.

Факт остаётся тем же: девушка смотрела видео и затем встретила человека из видео.

Меняется объяснение.

Событие перестаёт быть совпадением и становится доказательством скрытого закона.

А если человек однажды принимает такую логику, дальше можно построить целую систему: мысль создаёт события, пространство отвечает на образ, реальность подстраивается, мир исполняет внутренний запрос.

Но прежде чем идти туда, нужно остановиться.

И задать простой врачебный вопрос:

что именно произошло?

Не что нам хочется увидеть в этом событии.

Не какую красивую теорию можно на него повесить.

А что произошло фактически?

Человек был в видео.

Девушка смотрела видео.

Потом встретила этого человека в реальности.

Это удивительно?

Да.

Это эмоционально сильно?

Да.

Это может ощущаться как знак?

Да.

Но доказывает ли это, что её мысль создала человека в пространстве?

Нет.

Пока не доказывает.

2. Почему совпадение кажется чудом

Человеческий мозг не любит хаос.

Он не создан для того, чтобы спокойно жить среди случайностей. Случайность для мозга неудобна. Она тревожит. Она не даёт опоры. Она не отвечает на вопрос: Почему это случилось?

Мозг хочет связать события.

Хочет найти причину.

Хочет построить историю.

Хочет понять, где начало, где следствие, где смысл и как

это относится лично ко мне.

Именно поэтому два события:

я смотрела человека в телефоне

и

я встретила его в реальности

мозг соединяет почти мгновенно.

Не просто соединяет, а превращает в сюжет.

Я его увидела — и он появился.

А сюжет всегда сильнее голого факта.

Факт сухой.

Сюжет живой.

Факт говорит: Произошло совпадение.

Сюжет говорит: Мир ответил.

Факт требует проверки.

Сюжет уже даёт ощущение смысла.

В этом и заключается сила человеческой психики. Мы живём не только в событиях. Мы живём в историях о событиях.

Один человек увидит в такой встрече случайность.

Другой — знак.

Третий — доказательство силы мысли.

Четвёртый — повод для шутки.

Пятый — начало новой философии.

Событие одно.

Реальности разные.

Потому что мозг не просто регистрирует происходящее. Он интерпретирует.

Он берёт внешний факт и пропускает его через память, ожидания, страхи, желания, культурные шаблоны, личный опыт и текущий эмоциональный фон.

Если человек уже верит, что мысль может материализовать события, подобная встреча становится подтверждением.

Если человек сомневается, она становится вопросом.

Если человек мыслит научно, она становится материалом для анализа.

Если человек находится в состоянии сильного внутреннего поиска, она может стать судьбоносным символом.

Так работает смысл.

Он не лежит в событии как предмет в коробке.

Он рождается во встрече события и психики.

Именно поэтому совпадение может казаться чудом.

Не потому, что оно обязательно нарушает законы физики.

А потому, что оно попадает в активную внутреннюю тему человека.

Если девушка только что смотрела видео, лицо человека было уже загружено в её внимание. Его образ был свежим. Нейронная система уже выделила его как значимый объект. И когда этот объект появился в реальности, мозг не просто узнал его. Он испытал эффект столкновения двух миров: внутреннего ожидания и внешнего факта.

В такие моменты возникает чувство: Это слишком точно.

А когда человеку кажется, что событие слишком точное,

он почти автоматически ищет скрытую связь.

Так рождается первая искра магического объяснения.

3. После не значит из-за

Одна из главных ошибок магического мышления звучит просто:

Это случилось после моей мысли — значит, это случилось из-за моей мысли.

Я подумал о человеке — он позвонил.

Я увидел сон — на следующий день произошло похожее событие.

Я загадал желание — появилась возможность.

Я посмотрел видео — встретил героя видео в реальности.

Я произнёс фразу — и самолёт повредил крыло.

Такие совпадения кажутся убедительными именно потому, что они выстроены во времени. Сначала одно. Потом другое.

А мозг любит временные цепочки.

Он говорит: Если событие Б произошло после события А, значит, А могло вызвать Б.

Иногда это верно.

Если человек выпил яд, а потом ему стало плохо, последовательность действительно важна.

Если человек не спал трое суток, а потом получил тревожный срыв, связь вероятна.

Если человек годами курил, а потом столкнулся с болезнью лёгких, причинность требует серьёзного рассмотрения.

Но не всякая последовательность является причинностью.

Петух кричит перед рассветом, но не создаёт солнце.

Человек надевает счастливую рубашку перед удачным экзаменом, но рубашка не пишет ответы за него.

Мысль о знакомом может появиться перед его звонком, но это ещё не доказывает телепатическую связь.

И встреча с человеком после просмотра его видео не доказывает материализацию виртуального образа.

Это не значит, что такие события нужно презирать.

Нет.

Их нужно различать.

Есть событие.

Есть переживание.

Есть интерпретация.

Событие: девушка смотрела видео и встретила человека.

Переживание: она испугалась, удивилась, почувствовала необычность момента.

Интерпретация: она или рассказчик решили, что виртуальный образ был материализован.

Первые два уровня мы принимаем.

Третий уровень мы проверяем.

Потому что именно на третьем уровне чаще всего начинается подмена.

После превращается в из-за.

Совпадение превращается в доказательство.

Эмоция превращается в аргумент.

История превращается в закон.

Так работает не только эзотерическое мышление. Так работает человеческий мозг вообще. Мы склонны искать причинность даже там, где есть только последовательность.

Это древний механизм.

Он помогал выживать.

Лучше увидеть связь там, где её нет, чем пропустить связь, которая может убить.

Если древний человек слышал шорох в кустах и думал: Там хищник, даже когда там был ветер, он ошибался, но оставался жив.

Если он думал: Это просто ветер, а там был хищник, его история быстро заканчивалась.

Поэтому мозг предпочитает лишний раз соединить события.

Лучше создать лишний сюжет, чем пропустить угрозу.

Но то, что было полезно для выживания, в современном мире может становиться источником иллюзий.

Особенно там, где событие эмоционально заряжено.

4. Эмоция делает совпадение судьбоносным

Почему одни совпадения мы забываем через минуту, а другие помним годами?

Потому что их маркирует эмоция.

Каждый день вокруг нас происходят тысячи случайных совпадений.

Мы думаем о человеке — он не звонит.

Вспоминаем старый фильм — и ничего не происходит.

Видим сотни чисел — и не придаём им значения.

Слышим тысячи фраз — и они проходят мимо.

Но стоит одному событию попасть точно в наше ожидание, страх, желание или боль — и оно становится особенным.

Оно будто подсвечивается изнутри.

Человек уже не говорит: Так случилось.

Он говорит: Это случилось со мной.

И ещё сильнее:

Это случилось для меня.

Вот здесь совпадение превращается в личный знак.

Пока событие нейтрально, оно принадлежит статистике.

Когда оно эмоционально заряжено, оно входит в биографию.

Для девушки в метро встреча могла быть не просто совпадением. Она только что смотрела человека на экране. Его образ был свежим. Возможно, он был ей интересен. Возможно, его слова вызвали отклик. Возможно, она уже была эмоционально вовлечена.

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.