



Quartz Y

Мета

-

инженерия
сознания

Quartz Y

Мета - инженерия сознания

<https://litres.ru/74176362>

SelfPub; 2026

Аннотация

О чем книга: Эта книга о том, как превратить свой мозг из застывшей глины в гибкий пластилин и настроить его под себя. Автор доказывает: мы не обязаны всю жизнь жить со своими страхами, плохой памятью или старыми привычками. Наш разум — это операционная система, которую можно и нужно обновлять. Внутри — простой трехшаговый алгоритм: Придумай: как именно ты хочешь изменить мышление и какие суперспособности добавить. Взломай: переведи мозг в «режим разработчика», чтобы размягчить старые нейронные связи. Сохрани: закрепи изменения физически, чтобы новые навыки стали твоим новым «Я». Для кого: Для тех, кто хочет перестать зависеть от капризов своей биологии и готов стать главным архитектором собственного разума.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Quartz Y

Мета - инженерия сознания

Глава

Мета-инженерия сознания — это концептуальное направление на стыке нейронаук, философии сознания, искусственного интеллекта и трансгуманизма. Она изучает и практикует целенаправленное изменение, конструирование и оптимизацию самой структуры человеческого (или искусственного) опыта, мышления и восприятия.

Если обычная психология или когнитивно-поведенческая терапия настраивают *содержимое* ума (мысли, привычки), то мета-инженерия пересобирает *сам движок* сознания — его архитектуру, границы и способы обработки реальности.

Как устроен процесс: 4 основных этапа

Процесс мета-инженерии сознания можно сравнить с полным рефакторингом (перезаписью) старого программного кода. Он состоит из четырех шагов:

1. Деконструкция (Аудит системы)

Человек или исследователь выходит в мета-позицию (позицию стороннего наблюдателя). На этом этапе выявляются базовые фильтры восприятия, автоматические паттерны, когнитивные искажения и эволюционные программы (на-

пример, страх неизвестности или эго-центрическое восприятие).

Инструменты: глубокая медитация (светская випассана), феноменологический анализ, психоанализ.

2. Доступ к субстрату (Взлом архитектуры)

Чтобы изменить настройки сознания, нужно перевести мозг в состояние повышенной пластичности, когда жесткие нейронные связи временно ослабевают. Это «размягчение» ментальной глины.

Инструменты: нейробиологическая обратная связь (neurofeedback), сенсорная депривация, транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС) или направленные дыхательные практики.

3. Моделирование и перепрограммирование (Дизайн)

На этом этапе проектируются новые когнитивные архитектуры. Например, создание синестезии (смещения чувств), расширение рабочей памяти, устранение деструктивных эмоциональных реакций или интеграция интерфейсов «мозг-компьютер» (как Neuralink) для добавления новых органов чувств.

Инструменты: когнитивное моделирование, направленный нейрогенез, ментальные тренировки высокой интенсивности.

4. Стабилизация (Интеграция)

Новые паттерны восприятия и мышления закрепляются

на физическом уровне. Мозг выстраивает новые устойчивые синаптические связи. Измененное состояние сознания становится новой базовой прошивкой, постоянной чертой личности (trait вместо state).

Суть мета-инженерии на простом примере

Представьте, что ваше сознание — это **кинотеатр**:

Обычный человек увлечен фильмом: он плачет, злится и верит всему, что происходит на экране (находится внутри сансары/своих мыслей).

Психолог или коуч помогает поменять плохой фильм на хороший (заменяет негативные мысли позитивными).

Мета-инженер заходит в будку киномеханика. Он меняет линзы на проекторе, расширяет экран до 3D-панорамы, добавляет новые звуковые каналы или вовсе перестраивает само здание кинотеатра, чтобы зритель мог воспринимать принципиально другие форматы информации.

В глубоком смысле мета-инженерия сознания стремится превратить человека из пассивного продукта эволюции в активного автора собственной эволюционной траектории.

Давайте разберем этап **Деконструкции (Аудита системы)** на простом жизненном примере.

Представьте, что вы всю жизнь носите встроенные **очки с желтыми стеклами**, но полностью забыли об их существовании. Из-за этого весь мир кажется вам желтым. Вы злитесь, что синее небо выглядит зеленым, а белый снег — лимонным.

Обычная реакция: жаловаться на «неправильный» цвет снега и пытаться его покрасить.

Мета-позиция (Деконструкция): это момент, когда вы вдруг осознаёте: *«Подождите, дело не в снеге. На мне наде-ты желтые очки!»* Вы впервые замечаете сам инструмент, через который смотрите на мир.

В мета-инженерии сознания эти «очки» — наши эволюционные программы, детские травмы и культурные привычки. Деконструкция — это умение поймать свой мозг на том, **как именно** он искажает реальность прямо сейчас.

Три наглядных примера деконструкции в реальной жизни

Пример 1. Взлом эволюционной программы (Страх критики)

Ситуация: Начальник вызывает вас на ковер или вам нужно выступить перед большой аудиторией. Ваше сердце бешено колотится, ладони потеют, внутри паника.

Автоматическая реакция: «Я неудачник, меня уволят, это катастрофа». Вы верите своей панике.

Деконструкция (Аудит):

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.