

ВЕРОНИКА РАДОМИРА КРАВ

ЖАТВА

скрытая нейронаука управления

ТРИЛОГИЯ



TOM I

18+

Вероника Радоми́ра Крав

**ЖАТВА. Скрытая нейронаука
управления. Том I.**

«Автор»

2026

Крав В.

ЖАТВА. Скрытая нейронаука управления. Том I. / В. Крав —
«Автор», 2026

Вы уверены, что живёте свою жизнь? Сами выбираете - чего хотеть, чего бояться, во что верить и на что потратить единственный отпущенный вам срок? В действительности ваши желания, страхи и даже личность могут быть сформированы задолго до того, как вы научились делать осознанный выбор. «Жатва» – это аудит программ, превращающих мышление человека в набор предсказуемых реакций. Шесть механизмов – стадо, внимание, страх, биохимия, язык и ложное «я» – подвергаются детальному анализу. Цель книги показать скрытые принципы управления, ведь понимание механизма лишает его власти. Осознание манипуляции мгновенно лишает её силы, ведь тот, кто понимает скрытый замысел ловушки, больше в неё не попадётся. Перед вами первый том трилогии. Здесь разбирается устройство современной «фермы», на которой живёт человек. Эта книга написана для тех, кто с детства чувствует: с этим миром что-то фундаментально не так. Осторожно! Развидеть прочитанное уже не получится.

© Крав В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Соглашение	5
Предисловие	7
От автора	10
Введение	15
Глава I. Философия толпы	20
Глава II. Ферма внимания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	46

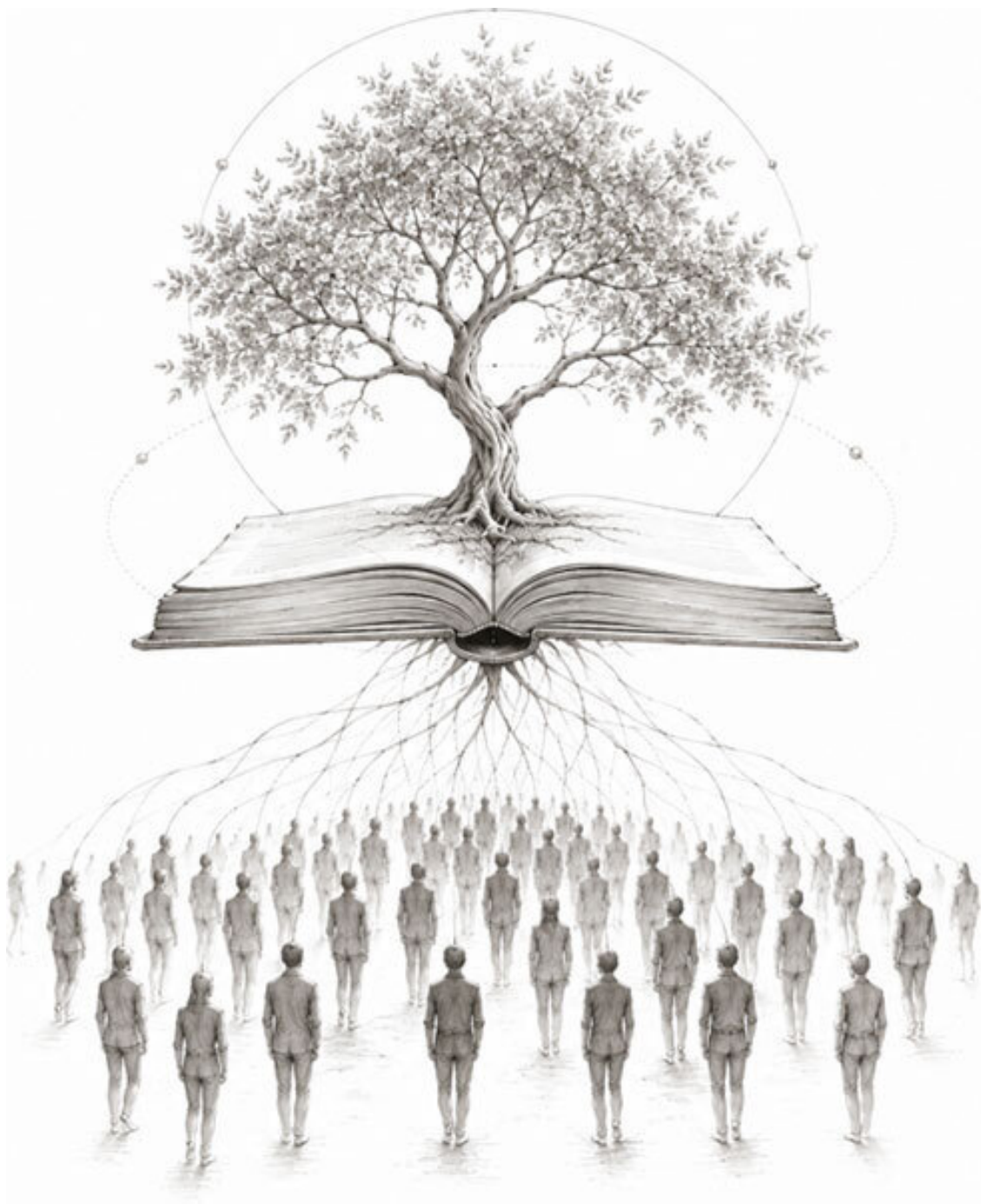
Вероника Радомира Крав

ЖАТВА. Скрытая нейронаука управления. Том I.

Осторожно: развидеть прочитанное вы уже не сможете. Дороги назад не будет. Вы обречены проснуться.

Соглашение

Этот текст — итог многолетнего труда, и все права на него защищены. Покупая экземпляр книги, вы приобретаете право исключительно на личное чтение. Любое тиражирование, копирование, публикация фрагментов в сети, раздача или перепродажа — в цифровом формате или на бумажном носителе — запрещены. Книга распространяется только через официальные, авторизованные мной площадки. Покупка на сторонних ресурсах — это прямое пиратство, которое не гарантирует ни подлинности текста, ни полноты издания. У вас в руках произведение о возвращении человеку его главного ресурса. И возврат начинается с простого взаимного уважения. Вы цените время и силы, вложенные в эти страницы, а книга даст вам всё необходимое.



Предисловие

«Ничего и никогда не было для человека и для человеческого общества невыносимее свободы».

Ф. М. Достоевский, «Великий инквизитор»



Есть чувство, которое без приглашения приходит средь бела дня. Вроде бы ничего сверхъестественного пока не случилось. Всё на местах: у вас есть работа, близкие здоровы, закрыты базовые потребности и в кармане лежит плоская коробочка, связывающая вас со всем миром. Но где-то в глубине души звучит несогласие, не имеющее под собой конкретной причины. Будто предсказуемый поведенческий профиль дал сбой, и следом за ним пошатнулась вся декорация обыденной жизни. Вы видите её краем глаза, но стоит сфокусироваться, и картинка выравнивается, возвращая на место прежний и абсолютно убедительный образ. Несогласие принято списывать на возраст, климат, усталость, отсутствие полноценного отпуска, да на что угодно, лишь бы спать дальше. Подобные симптомы заглушают стандартным набором: новостями, сериалами, алкоголем, а кому-то и марафона по принятию себя хватает. Но к утру протест возобновляется с прежней силой. Отпуском он не лечится, ибо причина далеко не в усталости. Это несогласие — единственное, что в вас ещё сопротивляется сну. Настоящий труд обращён исключительно к нему, вопреки образу успешного и довольного потребителя.

Во избежание ложных ожиданий, стоит прояснить природу данного текста. Преобладающая часть современной литературы выполняет функцию балласта, поглощаемого ради кратковременного интеллектуального насыщения: читатель закрывает книгу с приятной тяжестью в голове и остаётся в прежних границах ума. Настоящая работа имеет обратную механику. Она основана на изъятии — устранении привычки закрывать глаза на дефекты знакомой реальности. Это похоже на операцию на глазах: свет вокруг не изменился, но вы наконец начинаете видеть всё как есть. Подобную литературу читают медленно. Взаимодействие с ней невозможно в прежнем качестве, поскольку текст книги будет отражаться в уже изменённом субъекте. Как у всякого хирургического вмешательства, существует точка невозврата. Однажды прозревший никогда не вернётся в темноту.

Название книги выбрано не украшения ради. Жатва — это древний архетип человеческого сознания, который возник задолго до появления царей, письменности и религиозных эгрегоров. Его корневые мифы неразрывно связаны с землёй: серп, колос, умирающее ради возрождения зерно и хлеб, объединяющий в себе жизнь и смерть. Мы воспроизводим эти предания тысячелетиями, ошибочно считая их поэзией земледелия. Но то несогласие, с которого начинается пробуждение — есть глубокое предчувствие, что архаичный сюжет создавался ради совершенно иных целей. Потому что на этой ферме колос ходит на двух ногах. Исправно платит налоги, строит планы на будущее и совершенно уверен, что он — свободный хозяин на собственной земле.

Читатель вправе спросить: кто построил этот конвейер, где искать фигуру хозяина и отчего миллионы стоят в шеренгах без малейшего намёка на бунт. Этот диагноз был поставлен ещё полтора века назад, и точнее ответа с тех пор никто не предложил. Достоевский вложил его в монолог Великого инквизитора. Перед нами уставший старик, по-своему любящий человечество. Прожив долгую жизнь, он пришёл к выводу: свобода — худший из возможных даров. Она слишком трудна для человека, поскольку требует ежедневного выбора и личной ответственности. При первой возможности обыватель переносит её на плечи любого, кто согласится забрать этот груз в обмен на гарантированный хлеб, зрелищное чудо и власть, перед которой можно склонить голову. Достоевский до мельчайших деталей разглядел устройство данного механизма, назвав бенефициара именем постарше и облачив его в религиозные одежды. Достаточно снять рясу, заменить хлеб кормом из четвёртой главы, чудо — экраном гаджетов и власть — цифровым алгоритмом, как этот инквизитор окажется в нашем веке и в его речи не придётся менять ни единого слова. Но классик знал и о другой стороне медали, той, что определяет позицию автора и читателя этой книги. Проекты тотального подчинения рассчитаны на массу. А в массе всегда есть неизменное меньшинство, которому мало хлеба в обмен на отказ

от выбора и которое не желает быть марионеткой в чужих руках. Для системы главная угроза — именно оно. Из общей массы их выделялось примерно пять процентов. Остальные 95 % — довольствуются готовыми шаблонами. Глубок этот анабиоз и нарушать его бесполезно. Настоящий текст далёк от формата публичной проповеди. Это знание для единиц, упрямо хранящих диссонанс внутри, пока социум предлагает лечить его как психическое расстройство. Такой импульс считывается сразу. Но если в вас он отсутствует — закройте книгу без сожаления, отдайте мающемуся и продолжайте спать. Здесь нет места сарказму или чувству превосходства, за оценкой стоит строгая математическая реальность.

Прежде чем переступить порог, стоит учесть специфику среды. Ищущее меньшинство является лакомым сегментом для бизнеса: индустрия быстрого «пробуждения» работает с ним цинично и в промышленных масштабах. Очередная книга или мотивационный спикер дарят двухнедельную эйфорию сорванной маски: тайное наконец стало явным. Потом свет тускнеет. Внимание возвращается в привычные рамки, к смартфону и прежнему диссонансу. Этот откат не приносит ничего, кроме истощения и дефицита доверия. Надо признать честно: этот опыт — просто переход в другую фазу сна, такую же иллюзорную. Симуляция научилась продавать фальшивую свободу каждому, кто рвется наружу. Но вы хотя бы перестанете путать смену декораций с реальным освобождением. Здесь и пролегает граница между пустыми разговорами о смыслах и настоящим выходом из анабиоза.

И раз уж вы ещё читаете, стоит обозначить цену входа. Брать её тайком было бы нечестно. Она невелика, но неизменна. От вас требуется внимание, свободное от привычки скроллить ленту между делом. Важна поступательность: этот текст исключает беглое чтение ради кратковременного ощущения завершенности. Наконец, условием становится полное отсутствие веры. Слепое доверие — деструктивный инструмент, блокирующий как раз ту способность к анализу, которую книга стремится вернуть. Каждое утверждение необходимо проверять лично — на собственном опыте. Взамен не будет никакого обещания о спасении, рецептов счастья или VIP доступа к тайным знаниям. Единственное, что вы получите — это точное определение среды, в которой вы находитесь. Как есть, без бутафории и ложных выводов. Данное предисловие знаменует порог. Через него переступают или делают шаг назад. Отступить не стыдно, усыпляющих книг в распоряжении обывателя тысячи. Но если несогласие длится давно, выбор очевиден — пора узнать, о чём оно предупреждало все эти годы. За чертой дорога уходит резко вниз, к основанию постройки. Идите медленно, сохраняя ориентиры. Темнота здесь — всего лишь промежуточный этап пути. Если вы остановитесь на полпути — это будет главной ошибкой. Дальше сквозь темноту проступит свет жизни, которую у вас забрали.

От автора

«Жатвы много, а делателей мало».
Евангелие



Приветствую тебя, дорогой читатель. Прошло не так много времени с тех пор, как вышла моя вторая книга «Переход: летопись нового времени». Сейчас я испытываю глубокое удовлетворение: буквально полчаса назад была поставлена точка в моём третьем, не менее значимом произведении. Положа руку на сердце, я не собиралась писать страшную книгу. Так сложилось, что честная книга об устройстве нашего мира иной не получается, да и поддерживать привычную иллюзию я отказываюсь. Мой главный ориентир по жизни — это ЧИО: честность, искренность и ответственность. Я не умею лгать и не хочу этому учиться.

С порога обозначу кто я, и кем не являюсь, чтобы между нами не осталось недоговорённостей. Мне нет смысла надевать маску гуру, пророка или основательницы очередного светлого движения с членскими взносами. У меня нет для вас ни аффирмаций, ни марафона желаний. От меня не последует обещаний, что через двадцать один день вам на голову упадёт мешок денег от Вселенной или что правильная визуализация превратит вашу жизнь в утопию. Я человек, который много лет провёл в исследованиях, где подобные вещи измеряют приборами, среди которых энцефалограмма, спектральный анализ и иная аппаратура, которой невозможно объяснить, что вы хороший человек и у вас доброе сердце. Машине всё равно, она лишена органов чувств и просто исполняет заложенную программу. Из цифр на мониторе год за годом складывалась картина, которую спустя много лет развидеть так и не получилось. Это всё равно что попытка забыть собственное лицо в зеркале. В этой книге я имею смелость передать вам своё мировоззрение — всё, что когда-либо видела и знаю. Запугивать вас или приукрашивать действительность я не стану. Моя задача донести увиденное теми же образами, какими в своё время я объясняла его самой себе. Приведу в пример один эпизод, чтобы вы поняли, о каком роде увиденного идёт речь, и убедились, что я не вычитала это в сторонних книгах. Передо мной на экране шла обычная запись мозговой активности человека, погруженного в информационный поток, тот самый, в котором мы все находимся с утра до ночи. Я наблюдала, как уникальный узор его ритмов постепенно угасал и после выравнивался, подстраиваясь под навязанную частоту. Это было похоже на разноголосый хор, которому дали одну ноту и велели тянуть только её. Испытуемый в это время был уверен, что просто смотрит на предложенные ему образы, слушает и впитывает информацию. Ничего особенного. Но прибор фиксировал, как из человека уходит его собственное «я», уступая место заводскому, управляемому сигналу. Никакой мистики тут нет — чистая физика, цифры и графики. В ту самую секунду во мне что-то щёлкнуло: одно дело строить теории, и совсем другое — наблюдать за изменением в личности в реальном времени. С того дня я больше не могла смотреть прежним взглядом на наш мир, вечно куда-то спешащую толпу и бесконечную ленту социальных сетей. Я видела эти частоты повсюду. И моя книга — способ показать вам как устроена система моими глазами.

Почему именно «Жатва»? Потому что точнее слова я не нашла, хотя перебрала в уме множество названий. С человеком сегодня обращаются как с урожаем. Его засевают в раннем детстве нужными программами, пока почва плодородна и готова принять любое семя. Выращивают на тщательно подобранном корме — информационном, эмоциональном и химическом. Держат в строго отмеренной температуре страха: напуганный человек растёт послушнее и не задаёт лишних вопросов. И в положенный срок снимают всё, что он успел накопить: внимание, силу, веру, деньги, время единственной отпущенной ему жизни. Самое искусное в этой жатве то, что колос ничего не знает о своей природе. Он убеждён, что растёт сам по себе, для себя, по собственной воле и на своём поле. Я годами смотрела, как его убеждают, будто поле принадлежит ему, и однажды поняла: молчать об увиденном я больше не имею права.

Раз уж зашла речь о словах, объясню заодно, почему голос этой книги порой звучит как карканье, хотя любителю изящной словесности наверняка хотелось бы другого. У меня нет иллюзий насчёт того, кто я для спящих. Я та, кто кружит над ним и видит сверху и сеятеля, и серп, и то, чего у подножия земли, из гущи колосьев, никогда не разглядеть, — и говорю об этом резко, без лишней сентиментальности и вне временных рамок. Мягко об опасности никто

не предупреждает. Если вам нужен соловей, который убаюкает, такой литературы на полках полно, и своё снотворное дело они отрабатывают великолепно.

Теперь о тоне: он многих заденет, и лучше объясниться заранее, чем потом отвечать на упрёки. Эта книга местами резка и насмешлива. Она говорит с вами так, как не принято в книгах о душе и саморазвитии, где читателя положено гладить по голове. Мягким голосом о таких вещах не скажешь, он убаюкивает. Моя задача прямо противоположна. Я выбрала интонацию, которая будет будить, понимая, что это вызовет обиду или злость. Тот, кто проснулся в раздражении, неизмеримо лучше того, кто спит с блаженной улыбкой. Если по ходу чтения вам станет неудобно, не спешите захлопывать книгу и записывать автора в категорию озлобленных. Выход из зоны комфорта всегда шёл людям на пользу. Спокойно бывает только во сне, но мы здесь заняты другим. Я знаю, что меня ждёт после выхода этого труда, но к счастью, я обладаю сильным иммунитетом. Того, кто говорит вслух о скрытых механизмах, общество встречает отстранённо. Если сказанное не слишком отличается от привычной картины мира, его кличут чудачком. Но когда происходит сильное отклонение от нормы, его просто объявляют выжившим из ума фантазёром, и в особых случаях — больным шизофреником, которого хорошо бы подлечить. Это новый вид инквизиции: костёр ей больше не нужен, достаточно диагноза и снисходительной улыбки. Я прошла через достаточное количество таких улыбок, чтобы они меня больше не задевали, и предупреждаю о них заранее по одной причине: когда вы сами начнёте видеть то, о чём здесь говорится, и попробуете с кем-то об этом поделиться — вы пройдёте через то же самое. Вам надо быть к этому готовыми и не принимать критику близко к сердцу. Тот, к кому вернулось зрение, не обязан доказывать, что небеса синие тому, кто всё ещё блуждает в темноте.

Также я имею потребность предостеречь вас, потому что мне в своё время никто не дал этих знаний, и шишки я набивала сама. У прозрения есть обратная сторона, о которой не пишут восторженные книжки про пробуждение. Когда вы начнёте видеть принципы, как устроена наша симуляция, вам станет одиноко. Между вами и остальными встанет невидимая, но вполне осязаемая стена: вы будете обращать внимание на то, чего они не видят, и говорить на языке, которого они не понимают. Старые друзья начнут казаться спящими, а вы им — то ли сошедшими с ума, то ли заносчивыми, возмнившими себя выше других. Придёт момент, когда вы пожалеете, что вообще открыли эту книгу, и захотите вернуться обратно в неведение, к простым радостям общего загона. Так вот, назад вернуться не получится. Я предупредила об этом заранее. Зато по другую сторону стены вы рано или поздно встретите своих — тех немногих, кто тоже бодрствует. С ними одно слово стоит года пустых разговоров, так как вы будете на одной волне. Одиночество пробудившегося временно. Сон спящего — пожизненный. Делайте выбор осознанно, зная цену обоих.

Стоит сразу прояснить чем эта книга не является, чтобы вы не искали в ней того, чего здесь нет. Мой труд не несёт цели в создании новой религии, и уверовать я тоже не предлагаю. Это не прогрев перед покупкой следующего курса в воронке инфобизнеса. Тут не будет спасения за деньги, посвящения за пожертвование и тайного знания для избранных, оплативших премиум-доступ. Я ничего у вас не прошу — ни денег, ни веры, ни даже согласия. Единственная плата, которую возьмёт эта книга, — ваше внимание и немного мужества посмотреть на то, на что смотреть не хочется. Больше ничего. И это, поверьте, совсем недёшево: внимание, как вы скоро убедитесь, и есть в этом мире самая ценная валюта.

Большинству эта книга не нужна и даже вредна: им хорошо спится, и будить того, кто об этом не просил и кому сон в радость, бессмысленно. Те, кому тесно в общем загоне, всегда составляли малый процент. Остальные прекрасно обходились готовыми ответами, чужими мечтами, спущенными сверху мнениями и были по-своему довольны. Я пишу для тех, кто давно, может быть с детства, живёт с чувством, что с этим миром что-то не так, что наша дей-

ствительность иллюзорна. Не в том смысле, что её нет, безусловно она существует и мы можем ощущать её всеми органами чувств. Иллюзорно здесь исключительно наше восприятие. Существует аксиома, то каким мы воспринимаем мир — таким мы его и создаём. Весь транслируемый нам образ жизни сфабрикован, и под его безупречной текстурой работает конвейер, который от нас тщательно прячут. Если что-то внутри вас имеет отклик — вы нашли то, что искали. Воспринимайте эти страницы как голос собственного «я», который долгие годы вы заглушали навязанными суррогатами. Но в случае, если текст покажется вам бредом, — закройте книгу и подарите тому, кто ищет правду, и живите себе спокойно. Те, кому уже сейчас стало не по себе — это тоже нормально и даже хорошо: страх на входе однозначно лучше восторга. Главное не путайте две стороны одного и того же чувства. Есть животный страх перед лицом хищника, со стандартными реакциями: бей, беги или замри — именно этим гормональным коктейлем система годами исправно накачивала ваше подсознание. Но существует страх иного рода — тот, что захватывает дух на пороге чего-то настоящего, перед дверью, за которой точно всё будет по-другому. Многие боятся смерти, но по-настоящему человек страшится роста, ведь придётся отказаться от всего, на что вы опирались до этого. Если вы испытываете именно это — идите. За данной дверью вы не упадёте в пропасть, там вы настоящий. Тот, кого у вас отняли в детстве и кого вы, быть может, давно перестали в себе чувствовать. Бояться встречи с собой — последнее дело, хотя именно её человек почему-то избегает больше всего на свете. Но и помните, что у всякого настоящего знания есть своя цена. Эта книга тоже кое-что у вас отнимет — удобные иллюзии, в которых так комфортно засыпать. Из уст уйдёт право сказать «я не знал». Отныне вы осведомлены и большое знание требует такой же ответственности. Из вашей жизни исчезнет и бывшая лёгкость, с какой вы прежде воспринимали чужие мнения и будничные трансляции. Теперь перед глазами проступит сама изнанка происходящего, и закрыть на неё глаза уже не получится. В первые месяцы этот опыт покажется тяжёлым. Через годы — бесценным. Но предупредить о нём я обязана на входе, никак не задним числом. Ни в коем случае я не писала эту книгу из ненависти к системе. Она была написана по той же причине, по какой человек, выбравшийся из горящего дома, возвращается и колотит в окна соседей, хотя проще и безопаснее было бы уйти в ночь без оглядки. Я смогла выбраться и увидела достаточно, лишив себя морального права молчать, чтобы не быть соучастником коллективных движений. Колотить в чужие окна — дело неблагодарное: спящий может испугаться и озлобиться, не стоит надеяться на его благодарность. Но если хотя бы один из вас, дочитав, проснётся и заберёт обратно власть над собственной жизнью — вся эта работа оплачена с лихвой.

Несколько слов о том, почему книг три, а не одна, как мне советовали для удобства читателя. Разбудить человека и бросить его посреди голой правды, без пути дальше, было бы жестоко. Первый том раскрывает что представляет собой ферма, в которой вы живете, вскрывает механизмы порабощения. Шесть уровней системного сбоя, от стадного инстинкта до ложного «я»: конкретный алгоритм того, как программы, навязанные извне, заглушают голос истинной природы. Одного этого знания достаточно, чтобы впасть в отчаяние, если вовремя не двинуться дальше. Поэтому далее следует второй том книги — «Жертвоприношение». Она о тех, кто выстроил данную систему, об их целях и реальном масштабе игры. Здесь фокус смещается с частной судьбы на уровень, где ритуал виден целиком. И финальный том — «Возвращение». О том, что для нас «готовят», кто способен пройти порог и как выбраться из этого загона. Каждый том ценен сам по себе, но только вместе они формируют целостную картину. Я не могу оставить вас наедине с одной лишь вводной частью, как хирург не имеет права вскрыть человека на операционном столе и тупо уйти. Так что, перевернув последнюю страницу данной книги, помните: самая тёмная ночь — перед рассветом, а за тучами всегда светит солнце и худшее, что можно сделать, сдать на полпути. Дальше непременно проступит свет. На этом этапе я перестаю быть автором и становлюсь проводником. Этот текст сам поведёт вас слой за слоем, вниз, к фундаменту, на котором держится вся постройка. Не верьте мне на слово —

вера здесь лишняя. Проверяйте каждое утверждение лично: на себе, своей жизни и окружающих. Всё, о чём я прошу — это капелька вашего внимания.

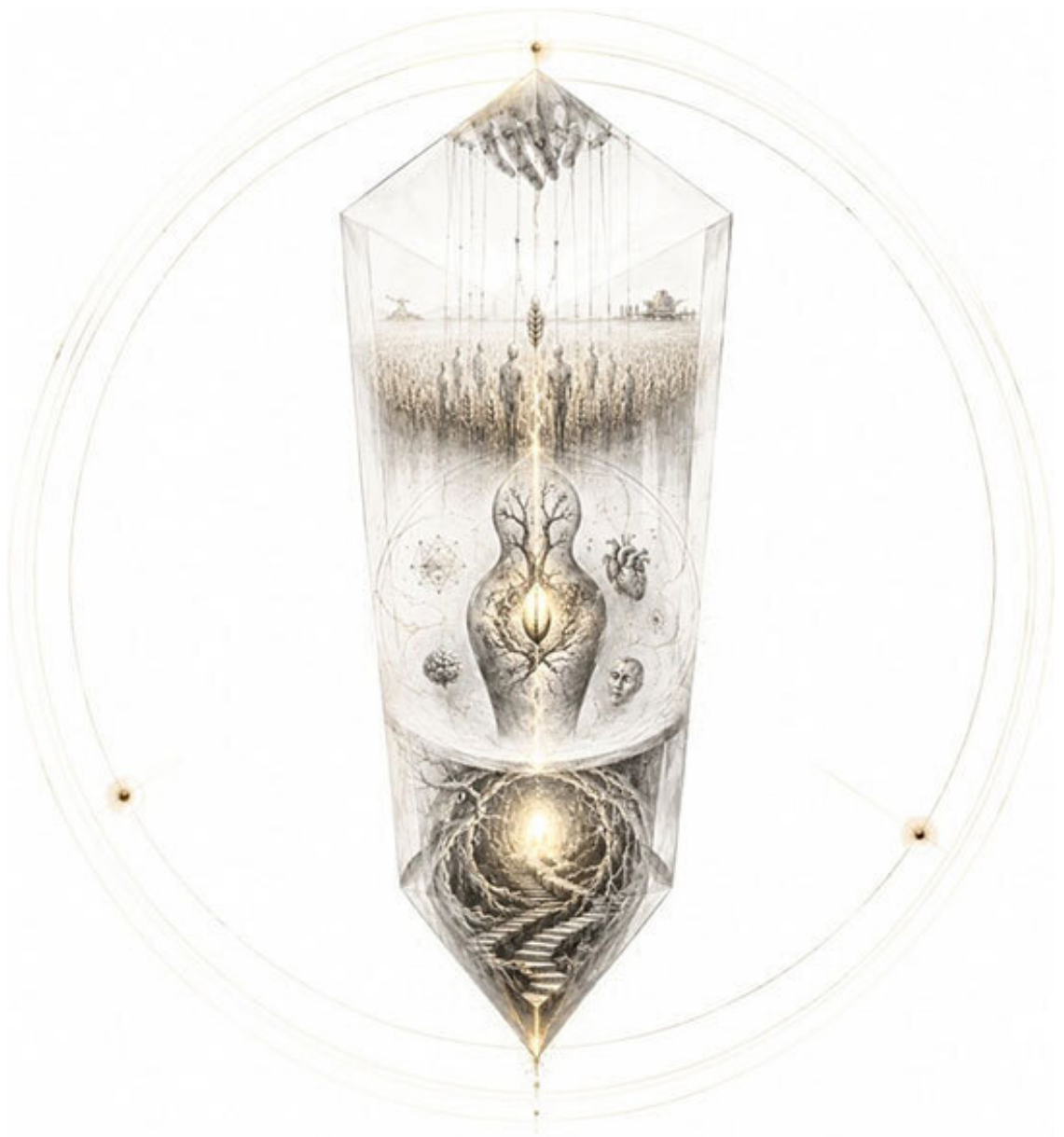
Добро пожаловать на ферму. Постарайтесь не уснуть.

С Уважением, Вероника Радомира Крав

Введение

*«У бодрствующих один общий мир, а спящие отворачиваются
каждый в свой собственный».*

Гераклит



Сейчас мною движет непреодолимое желание начать это вступление с того, что можно проверить на личном опыте. Предлагаю простой эксперимент, который доступен прямо сейчас, без вложений и подготовки. Возьмите любое своё убеждение, привычку и дежурное «я всегда так делаю» или «я в этом твёрдо уверен», после задайте себе один-единственный вопрос: откуда это во мне взялось? Не ищите оправдания в духе «почему я в это верю». Замените вопрос «почему» на откуда. Попробуйте нащупать временной отрезок, вспомнить конкретный день, чьими устами и при каких обстоятельствах это утверждение впервые заставило вас при-

нять ложный образ о себе. Уйдите в это воспоминание с головой. Не исключено, что тело ответит дрожью на очевидный факт и вас посетит очередной инсайт, что практически всё, что сформировало вас нынешних — это результат загруженных извне программ. Окружающие заложили в вас информационный багаж ещё в детстве, задолго до того, как вы научились говорить слово «нет». А то, что индивид принял вне личного выбора, трудно назвать его собственным решением. С этой дрожи начинается прозрение и эта книга в целом. Её главный тезис, пронесённый через шесть глав, с одной стороны прост до безобразия, с другой неприятен по сути: человек перестал быть автором своей судьбы. Он окончательно превратился в исполняемую программу, которую кто-то написал, затем запустил, и регулярно обновляет. Но иллюзия субъектности — наивное «я сам так решил», встроена в программу как её базовая, несущая функция. Управляемый биообъект свято верит в свою независимость, и этим фактом не доставляет управляющему ровным счётом никаких хлопот. Высшая власть сегодня обходится без цепей и надсмотрщиков, в этом кроется искусство современного управления. Кандалы вызывают ярость и против них бунтуют. Грамотно написанная программа как хамелеон маскируется среди «всплывающих окон». Парадокс в том, что за этот невидимый плен люди ещё и благодарят. Жатва — это утилизация готового продукта, закрывающая производственный цикл. Само существование урожая требует пашни, семян, руки сеятеля и хозяина, ради чьего обогащения затеян этот изнурительный труд. Посмотрите на человеческую жизнь через эту призму, и вы увидите точное описание мира, в котором живёте, на всех его стадиях.

Всё начинается с посева. В раннем детстве, пока ментальная почва мягка и безотказно принимает любое зерно, в человека устанавливают базовые программы: что хорошо, а что плохо, кто свой, кто чужой, чего хотеть и чего стыдиться. Затем наступает пора всходов и селекции. Подрастающее поколение прогоняют через фильтры школы и системы, безжалостно отбраковывая то, что не укладывается в системные рамки — то самобытное и живое. Весь отбор подчинён одной цели — сформировать безопасную массу, не способную на свободное мышление и, как следствие, выражение личного мнения. Следом осуществляется подкормка: взрослую особь держат на строго составленном рационе из новостей, рекламы, развлечений и химии. Задача — направлять рост в заданном векторе и следить, чтобы никто не перерос установленный лимит. После чего запускается долгая дойка субъекта: с него день за днём выжимают ресурс: внимание, энергию и деньги — в обмен на иллюзию, что он сам это тратит на себя. В положенный срок всё накопленное за жизнь уходит наверх, в чужие закрома, затем высохшую солому утилизируют с поля, освобождая место под новый посев. На всех этих стадиях колос убеждён, что его рост — это результат свободной воли. В этой непоколебимой слепой вере — вся соль и всё совершенство Жатвы. Раб, осознающий своё положение — опасен, и рано или поздно поднимет восстание. Тот, кто уверен, что он вольный фермер на собственной земле — безопасен, благодарен и продуктивен до конца своих дней.

Тут вы вправе перебить меня. Это что же, спросите вы, теория заговора? Сидят где-то в бункере тёмные фигуры в мантиях и поимённо дёргают за ниточки лично вас? Нет. Всё, к сожалению, гораздо хуже. Заговор можно раскрыть, наказать виновных и облегчённо выдохнуть. Здесь разоблачать, по сути, нечего: механизм прекрасно работает без тайных соглашений и горстки явных злодеев. Всё описанное давно лежит на поверхности и показано через кинематограф, книги, открытые патенты и публикации. Но весь этот материал зачастую преподносится как фантасмагория или конспирология. Показали, проглотил — значит согласился. Система составляет автономный самовоспроизводящийся механизм, в котором почти никто не видит картины целиком. Большинство тех, кто крутит его шестерёнки, сами обречены вращаться на строго заданных осях, будучи искренне уверенными, что несут людям благо и свет. Учитель, вкладывающий в ребёнка программу послушания, не злодей — его самого ровно так же дрессировали в детстве. Журналист, штампуемый утренний контент для разгона массового психоза, тоже не является членом тайной ложи, он сам по уши отравлен этой тревогой и

варится в ней круглосуточно. Для того чтобы сохранять эту структуру, не требуется единого злого умысла. Достаточно того, что каждый житель вслепую исполняет свою маленькую роль не видя целого, и в сумме их усилий рождается то, чего никто из них поодиночке не замыслил. Винить тут, по большому счёту, некого. А вот понять — необходимо. Эта книга написана не для того, чтобы собирать толпу с факелами на поиски виноватых. Настоящий текст — это поступательный разбор алгоритма с огромным историческим бэкграундом, который формировался методом проб и ошибок, как впрочем, любое ремесло. Прежние его версии вы знаете из учебников: классическое рабовладение, крепостничество, конвой и плеть. Все они показали низкую эффективность — когда узник видит свои кандалы и он рано или поздно способен их разорвать. Бунт всегда приводит к убыткам и хлопотам.

Каждое последующее обновление системы становилось всё изощрённее прежнего, пока те самые кандалы не переместились с запястий и лодыжек в самую голову, где их уже не видно и рвать по сути нечего. Нынешняя ферма — далеко не первая, и даже не вторая попытка. Это отлаженная веками, почти безупречная версия, в которой надсмотрщик с плетью попросту не нужен. Каждый человек добровольно принял на себя роль вертухая, превратившись в бдительного стража собственной клетки. О том, кто и как доводил эту машину до совершенства и почему этот архитектор умеет ждать столетиями, не суетясь, детально раскрыто во втором томе. Примите как факт: это выверенная тысячелетиями структура. Относиться к ней как к случайному сбою — значит проиграть, даже не вступив в игру. Этой структуре присуща глупина, этажи, и функционирует она сразу на нескольких уровнях. Оттого её так трудно заметить и так легко отмахнуться. Обнаружишь одну деталь — её назовут совпадением. Две — спишут на галлюцинацию. Обычный человек не способен увязать в голове шесть уровней, и в этом кроется его незащитность: сила механизма в его синхронности, когда слои одновременно подпирают друг друга. Поэтому я поведу вас по этажам сверху вниз, от самого видимого к тайному. Пройдите этот путь до конца, без поспешной веры или отрицания. Судить будете на последней странице.

Первый этаж — стадо. О том, как из миллионов неповторимых людей, у каждого из которых своя судьба и личная боль, собирают единую послушную массу, бредущую по улицам подобно отаре на горном склоне. И почему эта толпа всем сердцем принимает навязанный маршрут за свой свободный выбор. Второй этаж — внимание. Как самый ценный и невозполнимый ваш ресурс, который дороже нефти и золота, у вас нагло отбирают и перегоняют в энергию, питающую чужую постройку, пока вы твёрдо уверены, что просто отдыхаете, листая ленты Instagram или TikTok перед сном. Третий этаж — страх. Как через волновое воздействие, частоты, звук и свет, человека накачивают фоновой тревогой, которая держит его в постоянном режиме обороны и не оставляет сил на то, чтобы поднять голову и оглядеться. Четвёртый этаж — биохимия. Разбор того, как через то, что вы каждый день едите, пьёте и вдыхаете, в кровь попадают вещества, которые напрямую влияют на ваше состояние, настроение и волю, превращая вас в пожизненного клиента фармацевтических гигантов, торгующих средствами от ею же созданных недугов. Пятый этаж — язык, здесь происходит лингвистическое кодирование. Как благодаря одному-единственному подменённому слову, в вас прописывают границы дозволенного так, что стирают целые области познания, делая их физически недоступными, пока вы даже не подозреваете об их существовании и о том, что у вас к ним допуска нет. И шестой этаж, фундамент, всей постройки — ложное «Я». Та самая сформированная из чужих программ модель, которую вы с рождения привыкли называть собой, и за которую система дёргает как за удобные рычаги, именно потому, что за настоящее и живое в вас ей зацепиться нечем.

Чтобы сказанное не осталось пустой демагогией, проживите со мной один будний день и посмотрите, как все шесть этажей работают разом, не давая вам ни минуты покоя. Будильник резко вырывает вас из сна, и первая реакция тела, ещё до того как открылись глаза — потя-

нуться к телефону. Лента уже доит ваше внимание, пока вы неподвижно лежите в постели. По дороге вы вливаетесь в общий поток спешащих шаг в шаг людей, автоматически принимая форму стада. Из наушников и смартфонов нон-стоп транслируются тревожные новости: катастрофы, войны, теракты и падение рынков. Отовсюду твердят: «Будьте начеку», и организм переходит в режим перманентного биологического стресса. За обедом вы загружаете в себя топливо, которое гарантированно откорректирует ваше состояние к вечеру, окончательно оборвав причинно-следственные связи. Вдобавок вы оперируете чужими словами, в которых смысл давно подменён, и оттого не можете толком назвать то, что сами чувствуете. А под всем этим с утра до ночи исправно крутится то самое «я» — набор чужих программ, который весь день дёргают за ниточки реклама, начальник, социальные сети и родня. И послушно выдаёт заказанные реакции, искренне считая их своими. Вот шесть рельсов, по которым вас с энтузиазмом катают от подъёма до отбоя. И ни на одном из отрезков вы за весь день ни разу не усомнились, что управляете поездом сами и едете туда, куда хотите. Добро пожаловать на ферму! Без рептилоидов и мистики. И ни одного надсмотрщика вокруг.

У всех шести этажей, как вы увидите к концу книги, есть одна общая черта — подмена. На месте настоящего, всюду и планомерно подсовывают фальшивку. Она полностью копирует оригинальный образ, — и через эту подстановку из носителя выкачивают все ресурсы. Это вывод последней главы, и забегать вперёд я не стану, чтобы не лишать вас удовольствия дойти до него самому. Скажу лишь, что подмена, однажды вскрытая в одном слое, сама собой начинает узнаваться во всех остальных. В этом узнавании — ваша главная надежда и единственное оружие. Но сперва нужно обойти две ментальные ловушки, куда проваливается большинство новичков. Первая — паранойя и конспирология: всё пропало, миром правят рептилии, масоны, сюжеты про бункеры, спасения нет, остаётся прятаться по углам и ждать конца. Страх — отличнейший системный предохранитель. Парализованный им, индивид автоматически жмётся к стаду, в попытке найти иллюзию безопасности. То есть делает ровно то, чего от него и добивались. Второй тупик противоположный и не менее востребован рынком — токсичный позитивизм: не думай о плохом, будь на высоких вибрациях, вселенная есть любовь, а кто видит проблему, тот сам её и притягивает или он просто параноик. Этот тупик опаснее первого: он велит закрыть глаза на пожар и фальшиво улыбаться. И пока кончики ваших губ натянуты, вас спокойно дожинают. Истина, как ей и положено, лежит строго посередине, на узкой тропе. Суть в том, чтобы видеть механизм трезво, не впадая ни в панику, ни в розовый дурман, и спокойно делать своё дело. Пробуждение, о котором здесь речь, вспышкой блаженного света или парением над суетой не назовёшь. Это трезвый, незамутнённый взгляд на то, что есть, и готовность с этим работать. Меньше поэзии, больше ясности. Проснуться — значит всего лишь перестать спать. Но это «всего лишь» переворачивает целую жизнь.

Почему эта книга выходит именно сейчас? Мы живём на сломе времён, стыке больших исторических циклов, когда прежний мир с треском рушится, а новая реальность ещё не наступила. В такие редкие промежутки фальшивому больше не за что держаться и оно разваливается само, обнажая то, что веками под ним было спрятано. Прежде подобные сдвиги случались раз в тысячелетие, и целые поколения проживали свой век, так ничего и не застав. Нам с вами выпало родиться на этапе завершения большой и малой программ — эту тему я подробно раскрыла в книге «Переход: летопись нового времени». Данная фаза несёт колоссальные перегрузки, но одновременно и редкий шанс, именно в такие периоды всё тайное становится явным для тех, кто готов не просто смотреть, но и видеть. Эта книга — попытка воспользоваться зором, пока он приоткрыт. Ведь скоро шлюзы закроются.

Раз уж зашла речь о ставках, без них непонятно, ради чего вообще создавалась эта игра. Из всего живого на этой Земле только наш вид умеет не просто хотеть, он способен мечтать, верить в свой образ будущего и ставить цели поверх банального выживания. Только в нём есть та божественная искра разума, ради которой всё, по сути, и затевалось. Человек задумывался

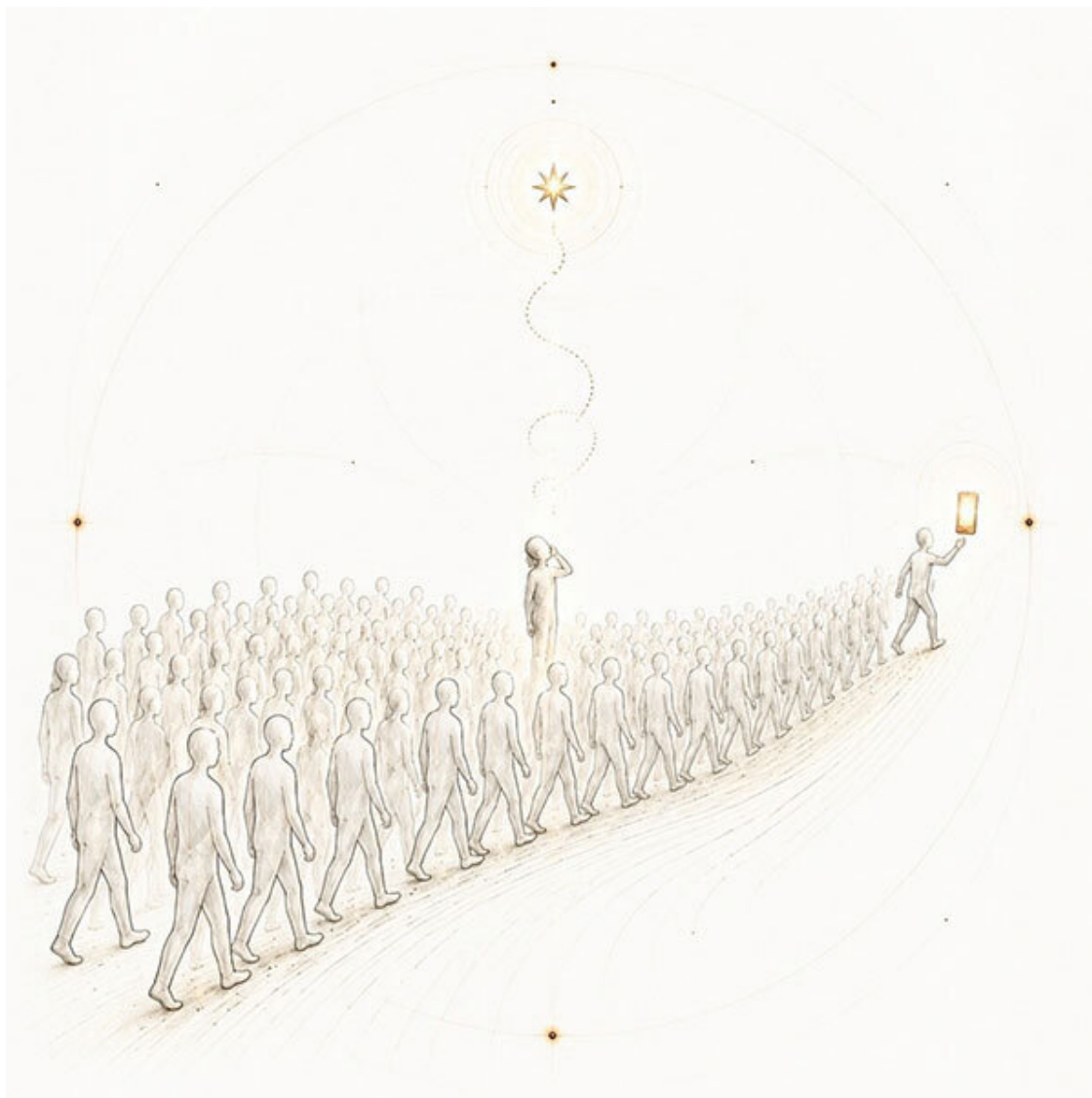
сотрудником — тем, кто способен осознанно участвовать в устройстве мира, но никак не безвольным колосом на чужом поле. Вся механика жатвы, в сущности, настроена на перехват этой силы: на кражу у нас главного дара и превращение сотворца в покорное сырьё. Перегрузка системы потому так критична, что в момент обнуления с вас спросят по всей строгости: очнулось ли сознание вида или проспало отпущенный срок, состоялось ли человечество как разумное или пошло под нож как неудавшийся посев. Это реальный масштаб того, о чём дальше мы будем говорить, и каждый из нас, хочет он того или нет, обязан сдать экзамен лично. Книга, которую вы открыли, — ваша шпаргалка, что поможет докопаться до сути вместо слепого копирования готовых ответов.

Перед самым спуском давайте договоримся о правилах восприятия. От этого целиком зависит — останется ли книга забытой к утру порцией информации, или сделает с вами то, ради чего написана. Читайте вдумчиво каждое предложение. Её невозможно «проглотить» за вечер, чтобы просто поставить галочку и взяться за следующую. Останавливайтесь после каждого утверждения и тестируйте гипотезы на себе: так ли это в вашей жизни. Единственный инструмент, с помощью которого прочитанное превращается в прозрение — то самое внимание, за которое в мире идёт масштабная война. И прямо сейчас, читая это, вы решаете, кому его отдать: социальным сетям, которые вас доят, или строчкам, которые пытаются вас разбудить.

Наш путь начинается. Предлагаю спуститься на первый этаж — туда, где из живых людей делают стадо.

Глава I. Философия толпы

«Ты спрашиваешь, чего следует избегать больше всего? Толпы».
Сенека (письмо VII)



Представьте час пик в любом мегаполисе мира. Миллионы людей, одетых почти в одинаковые одежды, выдержанные в узком диапазоне оттенков текущего сезона, выходят из метро и следуют друг за другом в унисон. Темы их разговоров рождаются из повестки, которую с утра разнесли новостные ленты. Их эмоциональные реакции тоже поразительно синхронны, среди них возникают одинаковые волны возмущения, тревоги, и временами — короткие приступы воодушевления. Они реагируют на общие стимулы, как тысячи камертонов, настроенных на одну частоту. В такие моменты люди, у каждого из которых своя биография, судьба и характер, звучат как слаженный инструмент. При этом каждый из них искренне уверен, что действует по собственной воле. В этом и заключается победа системы, управляемые искренне уверены, что они свободны. Этот феномен называется синхронизацией, и в природе он встречается повсеместно. С точки зрения сохранения энергии, всё вполне логично, потому что синхронизиро-

ванные системы расходуют меньше ресурса. У физики существует и обратная сторона. Если ряд точно настроенных колебательных систем поместить в одной среде, то при появлении в ней внешнего сигнала они, сами того не замечая, начинают под него подстраиваться.

Приведу пример из живой природы, чтобы устройство синхронизации было наглядным. Доводилось ли вам наблюдать за стадом овец вживую? Речь не о документальном фильме, в котором камера за вас выбрала нужный ракурс. Я спрашиваю о «живом» наблюдении, когда сотня животных движется так, будто это единый организм? Если наблюдали, вы наверняка замечали одну примечательную особенность. Ни одно животное внутри отары не принимает самостоятельных решений... Достаточно одной овце изменить направление, как сразу волна из остальных берёт своё движение в аналогичной плоскости. При этом ни одна из них не остановится, чтобы задать себе вопрос: «Стоит ли мне идти в другую сторону?» Их нервная система реагирует на движение соседей быстрее, чем успевает включиться индивидуальное восприятие. Так выглядит программа выживания, сформированная и отлаженная миллионами лет эволюции. У овец слабое зрение, зато они обладают повышенной чувствительностью к движению ближнего. Если рядом стоящий двинулся с места, значит, он заметил то, чего я не замечаю, и надо идти за ним без лишних вопросов. На раздумье времени нет, хищник не ждёт. В этом, безусловно, заключается глубокое природное благо. И когда ты смотришь на стадо, движимое по горному склону единой текучей массой, это поистине красиво. Только у людей, в отличие от животных, есть префронтальная кора. Благодаря ей мы можем задать себе вопрос: «Действительно ли я хочу идти туда, куда сейчас идут все?». В этом и заключается тонкая грань, отделяющая человека от остального живого мира, ради её сохранения и написан весь этот труд.

Прежде чем двигаться дальше, стоит остановиться на одной детали. Для начала следует научиться различать два разных явления, которые внешне, казалось бы, выглядят схоже, но по своей природе абсолютно противоположны. Первый тип коллектива — это люди, которых объединяет потребность в принадлежности. Их синхронизация обусловлена внешним раздражителем — страхом. В том числе тем, что массово транслируется в СМИ, диктуется модой и присутствием авторитета. Человек внутри такой группы, рефлекторно откликается на движение соседа. Следует ему побежать, как все остальные устремятся за ним. Это коллектив, в котором сознание спит, и за человека принимает решение волна, проходящая через его нервную систему. Вот эту управляемую массу я и называю толпой. Второй тип коллектива устроен совершенно иначе. Здесь формируется команда. Вообразите медицинскую бригаду в реанимации, каждый её член знает свою роль. Или спортивную команду, взаимодействие в которой продиктовано наличием общей цели, которая собирает людей вместе. Внутри этого круга все видят общую задачу, но никто не теряет себя. В этом случае синхронизация рождается из коллективного видения, общего дела, присутствия смыслов и идей. Различие двух систем зависит от того, какие процессы протекают внутри каждого участника. Двигатель толпы — это общий страх. В команде формируется золотая середина и каждый добавляет свой вклад в общее. Замысел книги, которую вы держите в руках, заключается в объединении. Той естественной части нашего бытия, без которой человек как биологический вид давно перестал бы существовать. Эта работа, в том числе, об инверсии, той самой подмене, в которой образ «мы» используется «фермой» для достижения «грязных целей». Следует понять, каким образом настоящая соборность, артельность, и родовое поле, по сути всё то, благодаря чему человек может расти и развиваться, заменили на синтетическую принадлежность, внутри которой живое существо отдаёт себя без остатка, не получая ничего взамен, кроме иллюзии. Умение различать две эти формы — задача каждого, кто читает это произведение.

Прежде чем перейти к механике, к тому, как устроена философия толпы, обратимся к классике. 28 сентября 1659 года человека по имени Робинзон Крузо выбросило волной на остров, на котором он провёл 28 лет 2 месяца и 90 дней своей жизни. Ровно 25 лет он прожил в полном одиночестве, до тех пор, пока не встретил Пятницу, рядом с которым он пробыл

на острове ещё три года... До этой судьбоносной встречи, он сумел построить козий загон из жердей, Дефо расписал эту механику всего на трех страницах своего романа.

28 февраля 1815 года матроса Эдмона Дантеса по ложному доносу заточили в одиночную камеру замка Иф, на острове в Средиземном море. На тот момент ему было 19 лет, в заточении он провёл 14. На седьмом году заточения он знакомится с аббатом, который в течение ещё почти восьми лет занимался его обучением. Аббат знал девять языков, математику, историю, химию, военное дело, и великолепно разбирался в политике европейских дворов. В камеру вошёл безграмотный юнга, и через 14 лет из неё вышел человек, для которого вся европейская светская жизнь была раскрытой шахматной партией. Именно эти годы сделали из юнга — Монте-Кристо.

Молодой человек 23 лет от роду, бывший студент, по имени Родион Романович, в июне 1865 г., в петербургской духоте, находившейся под влиянием прочитанных журналов и собственного тщеславия, выработал некую теорию. Она делила людей на два лагеря: тварь дрожащую и право имеющего. И чтобы проверить, к какому разряду он относится сам, он взял топор и пошёл к старухе. Человек он был умным, начитанным, даже добрым в мелочах, плакал над пьяницами на улице, отдал последние деньги вдове Мармеладова. После чего, в течение 7 лет его ждала каторга в Сибири. В долгом молчании каторги, он впервые понимает, что вся его теория, на «право имеющий», ради которой он зарубил двух женщин, была выстроена на том, что ему внушили журналы, разговоры в трактире, да и сама атмосфера столицы, в которой определённые мысли носились в воздухе и оседали в головах молодых людей. Они даже не подозревали, что эти мысли не их вовсе. На сей эпилог Достоевский потратил три месяца и переписывал его четырежды. Раскольников там ничего не объясняет. Он просто сидит на берегу сибирской реки и смотрит на воду. К 28 главе, читатель вдруг понимает, что предыдущее 500 страниц книги, с двумя убитыми женщинами, «шизофренической» теорией, и мучительными страданиями, было историей о том, что человек способен совершить убийство, искренне веря, что это его собственная мысль...

Теперь представьте сцену из наших дней. Вы гуляете по парку или ужинаете в ресторане. Обратите внимание на пары за соседними столиками. Они сидят рядом, но каждый смотрит в свою ладонь, в тот самый смартфон, из которого льётся бесконечная лента с незнакомыми людьми и их историями. Между этими, на первый взгляд, влюблёнными, пролегает расстояние в тысячу световых лет. Теперь попробуйте связать эти четыре истории в единое целое. Робинзон, Дантес и Раскольников были оторваны от привычной среды, и это послужило тому, что каждый из них пришёл к прозрению. И далее, наш современник. Он погружен в среду до самой макушки. Он попросту не способен увидеть того, что видели те трое. Более того, он не видит даже того, кто сидит напротив... В этом и заключается главная тема, к которой мы ещё не раз будем возвращаться.

Способность к ясному видению потенциально доступна каждому. Но её развитие возможно только в том случае, если человек позволит себе выйти из привычной среды. Иногда это происходит через катастрофу или долгое странствие. Порой достаточно одного дня в лесу без телефона, и к человеку приходят глубокие осознания. Бывает и иначе, его может настигнуть тяжёлая болезнь, что приведёт к полной переоценке ценностей. И только изредка, выход из среды совершается сознательно, через неделю молчания в полном отрыве от социума. Какой бы путь вы ни выбрали, рано или поздно он открывает «зрение». До того, как мы погрузимся в нейробиологию, эксперименты, и физику, ответьте честно, *к какой из этих четырёх категорий относитесь именно вы?*

Разберём два главных понятия — эволюции и инстинкте, которые здесь часто будут встречаться. Важно сразу договориться, в каком значении я буду их использовать. Эти два понятия занесены до неузнаваемости. Ими небрежно оперируют в быту и популярной литературе. Потому прежде их следует вернуть к исконному значению, иначе всё дальнейшее, о

чём пойдёт речь в книге, повиснет в воздухе. Слово «эволюция» намертво приклеено к дарвиновской теории. Создаётся впечатление, будто бы человек произошёл от обезьяны путём случайных мутаций и естественного отбора, и так за миллионы лет постепенно сформировался в то существо, которым мы являемся сегодня. Эта гипотеза подаётся как факт, между тем сам Дарвин на закате жизни в письмах признался - глаз позвоночного имеет структуру такой сложности, что объяснить его происхождение одним только естественным отбором он не может. Найденные «промежуточные звенья», о которых так часто говорили, либо оказывались мистификациями, как это произошло с пилтдаунским человеком, либо интерпретировались по принципу «вижу то, что хочу видеть». Префронтальная кора появилась у человека сразу. У шимпанзе, якобы нашего ближайшего родственника, лобная доля устроена иначе и не выполняет тех функций, которые характерны для человека. Тогда где промежуточная лобная доля? Её нет и никогда не было, ни в ископаемом материале, ни среди существующих видов. Человек получил свой облик, речь и совесть, как естественную программу. Кто именно эту программу заложил, это другой вопрос. Творец, Высший разум, называйте как угодно. Важно другое, дарвиновская гипотеза не единственная. Она не доказана, и отнюдь не самая правдоподобная. При этом сама «эволюция» означает развитие, переход от одной формы к другой, более сложной. Ребёнок за 9 месяцев эволюционирует в утробе матери. Развивается ум, язык и целая цивилизация. Везде, где присутствует развёртка во времени, есть эволюция. И это слово существовало задолго до появления Дарвина. Затрагивая речь об эволюции, я имею в виду её широкое значение, именно поэтапное созревание и становление. Когда я говорю о том, что префронтальная кора — самая поздняя часть мозга по своему развитию, я имею в виду то, что у уже родившегося ребёнка она формируется дольше остальных структур, и окончательно складывается только к 25 годам. Потому эта область самая уязвимая, она в первую очередь отключается при стрессе. Это медицинский факт, который не зависит от того, насколько изощёренно мы пытаемся объяснить происхождение человека. Что касается инстинкта, в биологическом смысле — это врождённая программа, изначально вшитая в подсознание. У ежа есть инстинкт сворачиваться, у паука плести паутину. Человек тоже наделён врождёнными программами, и было бы ошибочным действием их отрицать. Самая известная из них — реакция «бей, беги, замри», она запускается при реальной физической угрозе. Если за окном внезапно раздастся громкий звук, ваше тело автоматически сожмётся, прежде чем включится сознание, и прежде вы успеете разобраться с тем, что произошло. Так выражается базовый инстинкт самосохранения, и у человека он работает ровно так же, как у любого животного. Есть и другие врождённые реакции, к ним относится сосательный рефлекс у новорождённого, отдёргивание руки от огня, рвотный рефлекс и т. п. Но значительная часть феноменов, именуемых в быту и массовой литературе «инстинктами», в действительности к ним не относится. Стадный инстинкт, инстинкт принадлежности. Инстинкт продолжения рода в той области, которая касается выбора партнёра. Материнский инстинкт, и даже то, что обозначают инстинктом самосохранения, когда человек избегает социального осуждения, потери статуса, незнакомой страны или нового опыта — это просто программы. Настоящий биологический инстинкт человек может преодолеть только осознанным усилием воли в ситуации реальной угрозы. Так пожарный преодолевает страх и входит в горящий дом или мать бросается за своим ребёнком под колёса мчащейся машины. Но те программы, которые искусно маскируются под инстинкты — устроены иначе, их можно отключить или полностью переписать. Например программу «жить как все», человек может изменить. И именно в этом кроется основная задача всей книги. Вы учитесь различать, где вами руководит инстинкт, который способен сохранить вам жизнь и где действует программа, которая напротив — мешает вам жить. Все манипуляции над людьми как раз и строятся на этих программах, на тех самых мнимых «инстинктах», которые на самом деле представляют собой заученные модели поведения. Весь фокус влияния системы в том, чтобы убедить человека, что его программа и есть его инстинкт, и потому изменить её невоз-

можно. В человека встроена программа, благодаря которой он стал человеком, что и отличает его от просто умного животного. Это заключается в способности видеть структуру за событиями, и отличать правду от кривды. Поэтому я хочу обратиться к тому, чем обладает каждый из вас, и чем, как бы парадоксально это ни звучало, почти никто не пользуется по назначению. Как вы уже, вероятно догадались, речь пойдёт о мозге. Это вполне конкретный, измеримый орган весом в 1300–1400 граммов, расположенный внутри вашей черепной коробки. И абсолютно всё, что делает управление возможным, начинается и заканчивается именно здесь, в биологическом устройстве, которое потребляет 20 % всей энергии тела при 2 % его массы. Такой прожорливый, капризный, гениальный, и вместе с тем поразительно легко обманываемый — мозг. Его гениальность чаще направлена на выживание, нежели на поиск истины. В человеческом «приёмнике» насчитывается около 100 миллиардов нейронов, и каждый из них связан с миллионами других посредством синоптических связей. Общее число таких соединений достигает порядка 100 триллионов, это больше, чем звёзд в нашей галактике, Млечном Пути. такой колоссальной вычислительной системой, которой мог бы позавидовать любой суперкомпьютер, управляет горстка химических веществ — нейромедиаторов. Эти молекулы настолько просты, что формулу каждой из них можно написать на обыкновенной салфетке. К ним относятся дофамин, серотонин, кортизол, окситоцин, адреналин и эндорфины. Каждый из вас располагает этими шестью ключами, что открывают дверь к пониманию собственного поведения. И тот, кто знает, как заставить мозг работать в нужном направлении, получает над вами абсолютную власть. При этом совершенно неважно, знакомы ли вы с ним лично: вашим кукловодом может оказаться даже не человек, а банальный, бесстрастный алгоритм цифровой платформы. Соотношение этих молекул в каждый конкретный момент времени определяет всё, что вы делаете, включая решения, которые вы склонны считать «свободными». Поэтому имеет смысл рассмотреть каждый из них в отдельности. Но нас интересует не столько классическая биология, сколько сам принцип, каким образом знания о работе нейромедиаторов могут быть использованы для управления человеческим поведением. Начнём с первого вещества, которое в литературных источниках называют «гормоном счастья», что уже несёт в себе некоторую неточность. Дофамин не связан напрямую со счастьем. Точнее всего описать его как молекулу предвкушения. Он выделяется тогда, когда вы ожидаете какую-то награду. В этом зазоре между ожиданием и получением чего-то конкретного, пребывает ваше внимание, растянутое как резина между «хочу» и «имею» — и здесь паразитирует вся индустрия управления, от соцсетей до рекламных агентств. В своё время Роберт Сапольски утверждал, что дофамин выбрасывается исключительно в момент ожидания и к моменту получения награды его уровень падает. Мозг испытывает возбуждение от самого стремления. Если результат заранее предсказуем, его отклик ослабевает. Мозгу становится скучно, когда он знает, что будет дальше. Максимальный выброс происходит в условиях неопределённости. Например, когда вы берёте в руки телефон и замечаете уведомление от любимого человека, в этот момент в мозге происходит всплеск дофамина. Подобный механизм запускается, когда вы листаете ленту в соц. сетях, при этом пока не знаете, что алгоритм покажет вам следующим. Возникает непредсказуемость возможной награды, вследствие чего мозг вступает в игру ожидания. Аналогично, когда вы ждёте ответа на сообщение от важного для вас человека. Пока ответа нет, мозг остаётся в состоянии ожидания, которое сопровождается новыми всплесками дофамина. Каждый раз, когда он предвкушает потенциальную награду, выдаётся очередная порция этого нейромедиатора, и человек испытывает краткое, при этом вполне ощутимое удовольствие от самого процесса ожидания. Теперь вспомните устройство игрового автомата. Вы тянете за рычаг и не знаете, удастся ли вам вытащить заветный приз. Само незнание и непредсказуемость результата — вот что вызывает максимальный дофаминовый отклик. В нейробиологии такой механизм называется «вариативным подкреплением», он формирует одну из самых сильных зависимостей, зачастую сильнее, чем пристрастие к некоторым наркотическим веществам. В случае

с наркотиками всё весьма предсказуемо, вещество бьёт по дофаминовым рецепторам и даёт ожидаемый эффект. Но когда награда непредсказуема, как в случае бесконечной ленты социальных сетей, формируется нейробиохимический цикл ожидания и вознаграждения, из которого мозгу чрезвычайно трудно выйти без сознательного усилия. Теперь попробуйте применить это знание и посмотреть на окружающий мир. Практически каждая социальная сеть, новостной портал, или стриминговый сервис построены на эксплуатации дофаминовой системы. Шон Паркер, один из основателей Facebook, в интервью сказал об этом предельно откровенно: «Мы сознательно эксплуатировали уязвимость человеческой психологии. Как нам занять максимум вашего времени и внимания? Нужно выдать вам немножко дофамина — лайк, комментарий, фото». Постепенно ваш мозг подсаживается на этот цифровой наркотик. Он совершенно бесплатен, и доступен 24/7. Его дилерами выступают крупнейшие технологические корпорации планеты, чья капитализация превышает ВВП многих государств.

Если дофамин — это пряник, то кортизол в этой концепции — кнут. Мы знаем его как гормон стресса, который выделяется надпочечниками в ситуации, которую мозг характеризует как угрозу. Когда-то эта система служила сохранению жизни... Представьте, человек оказался лицом к лицу с хищником, и в кровь автоматически выбрасывается кортизол. Тело мгновенно мобилизуется, напрягаются мышцы, обостряется внимание, и человек бежит. Сегодня хищников вокруг нас нет, и за нами никто не гонится, но сама программа продолжает работать безотказно. Только теперь кортизол выделяется в ответ на заголовки новостей, политические скандалы, экономические кризисы, комментарии незнакомцев в интернете и десятки других раздражителей, ни один из которых не представляет для вас непосредственной физической угрозы. Но вот миндалина — древняя структура мозга, отвечает за распознавание опасности, и интерпретирует подобные сигналы как потенциальную угрозу выживанию. Здесь и возникает серьёзная проблема. Хронически повышенный уровень кортизола подавляет работу префронтальной коры, области мозга, которая отвечает за критическое мышление, планирование и принятие взвешенных решений. Если человек постоянно находится в состоянии перманентного стресса, он утрачивает способность ясно мыслить. Его поведение становится рефлексивным и вся его дальнейшая жизнь выстраивается по примитивной формуле: стимул — реакция. Помимо прочего, систематически повышенный уровень кортизола ведёт к ослаблению иммунной системы. Вследствие чего, организм становится более уязвимым к разному роду заболеваниям и вирусам. Это далеко ещё не вся плата. Продолжительный стресс разрушительно воздействует на гиппокамп, структуру мозга, которая ответственна за память и обучение, и как результат, за нейропластичность. Человек, живущий в состоянии затяжного стресса, со временем начинает деградировать. Теперь вопрос. Если бы вам пришлось управлять миллиардами людей и при этом вы хотели бы, чтобы они оставались послушными, не задавали лишних вопросов и, главное, поддерживали принцип разделяй и властвуй, что бы вы сделали? Скорее всего, вы бы обеспечили постоянный низкоуровневый стресс 24/7 с помощью нескончаемого потока негативных новостей, политических скандалов, экономической нестабильности, информационной перегрузки, и череды мнимых и реальных угроз. Текущая реальность полностью соответствует этой схеме. Можно, конечно, списать всё на конспирологию, но увы, здесь работает более прозаичный механизм: нейробиология в сочетании с медиастратегиями.

Существует ещё один нейромедиатор играющий значимую, на мой взгляд, роль в системе управления — это окситоцин. Его обозначают «гормоном любви» или «гормоном привязанности». Он выделяется при физическом контакте, когда мать кормит ребёнка, во время оргазма, и когда человек ощущает принадлежность к какой-то конкретной группе. Окситоцин, это нечто вроде клея, который скрепляет социальные связи. Наряду с этим он принадлежит к самым мощным инструментам манипуляции, поскольку именно он обеспечивает ощущение «мы» и «свои». Когда человек чувствует принадлежность к какой-то ячейке, будь то политическая партия, религиозная община, фанатский клуб, или этническая группа, его мозг активизирует

выработку окситоцина. Переживание «мы» настолько приятное и вознаграждающее, что человек готов пойти на многое ради его сохранения. Опасность заключается в том, что в этот момент тяжело разглядеть очевидное. Происходит подавление критического мышления, индивид начинает ненавидеть «чужих», тем более, что неприязнь к «ним» усиливает ощущение «мы». Сразу включается эффект, близкий к анозогнозии, человек теряет способность к анализу собственных искажений, и любая попытка указать на них извне, воспринимается как враждебное вмешательство. Разделение людей по нациям, религиям, расам, политическим лагерям и гендерным группам эффективно эксплуатирует окситоциновую систему, делая разделение биохимически притягательным. Новая доза окситоцина выбрасывается каждый раз, когда вы отождествляете себя со «своими» и противопоставляете «чужим». Это аналогичный наркотик. Вот почему так трудно преодолеть предрассудки, покинуть секту, или выйти из токсичных отношений. Дело не в том, что кому-то не хватает силы воли или разума. На глубинном уровне мозг не хочет терять источник окситоцинового подкрепления.

Теперь всю мозаику соберём воедино. Дофамин работает по принципу поводка. Он удерживает вас в экране телефона, телевизора и в бесконечном потоке контента. Кортизол сужает способность мыслить свободно. Окситоцин, в свою очередь, укрепляет привязанность к группе. Столь изящный «молекулярный» алгоритм срабатывает автоматически, без сознательного участия. От вас даже не требуется соглашаться с системой, и тем более, ей подчиняться. Достаточно просто находиться в информационном поле, которое она формирует, и дальше ваш мозг возьмёт на себя остальную работу. В этом и состоит гениальность алгоритма. Здесь не нужны лагеря. Даже лгать не обязательно, хотя и этого, разумеется, тоже хватает. Достаточно смоделировать среду, которая систематически эксплуатирует базовые нейробиохимические рычаги, сформированные миллионами лет эволюции. И тогда человек, с неизменной улыбкой на лице, добровольно превращается в управляемую единицу, и яростно отстаивает иллюзию собственной свободы. Успевают ли барашек понять, что его ведут на закалывание, до тех пор, пока этого не произошло? Нет. Его когнитивная система запрограммирована доверять пастуху. В его картине мира он единственный гарант сытости и источник безопасности. Он кормит, защищает от волков, и указывает путь. Барашек не способен даже допустить мысль о том, что пастух и есть главная угроза, поскольку его мозг для этого просто не приспособлен. Но ваш аппарат на это заточен, при условии, что вы знаете, где искать.

В 1963 году психолог Стэнли Милгрэм из Йельского университета провёл легендарный эксперимент, который потряс весь научный мир. Им двигало намерение доказать, насколько просто превратить обычного человека — учителя, инженера, почтальона в послушное орудие насилия, когда рядом стоит авторитетное лицо. Для этого он поместил участников в ситуацию, где фигура в белом халате приказывала им наносить электрические удары другому человеку. Напряжение росло с каждым неправильным ответом, от безобидных 15 вольт до смертельных 450. В роли «жертвы» был подставной актёр, он кричала, умолял остановиться, и в итоге замолкал, имитируя потерю сознания или даже смерть. Исследователя волновал один единственный вопрос: сколько людей дойдут до конца? По ожиданиям Милгрэма, максимум один-два процента. Учёные, психиатры, и студенты, были уверены, что большинство откажется от участия задолго до того, как достигнут критического уровня. В результате, 65 % участников дошли до максимума, 2/3 обычных, нормальных, «хороших» людей нанесли потенциально смертельный удар другому человеку, просто потому, что так велел человек в белом халате. Это испытание повторяли десятки раз в разных странах, и результат всегда был примерно одинаковым. Подчинение авторитету трудно свести к культурной особенности — это нейробиологическая программа, зашитая в бессознательное. Преодолеть её возможно только через сознательное, информированное, и энергозатратное усилие, то действие, на которое большинство людей просто не способны. Причина в том, что префронтальная кора, единственная структура мозга, способная на подобное усилие, а хронически повышенный уровень кортизола, как мы выяс-

нили, приводит к её подавлению. Видите, как изящно устроена эта система? Стресс лишает вас способности ясно мыслить ясно, потому так тяжело понять, что вы находитесь в стрессе. Вы слишком измотаны, чтобы распознать причину своего истощения. Когда этого осознания нет, вы не в состоянии устранить источник. В результате цикл замыкается и вы превращаетесь в вечного бегуна внутри самоподдерживающейся системы.

В то десятилетие Соломон Аш провёл не менее показательный эксперимент, наглядно продемонстрировав, с какой легкостью коллектив уничтожает индивидуальность. Группе людей показывали три линии разной длины и просили определить, какая из них совпадает с эталонной. По сути задача элементарная, ведь разница была очевидна невооружённым глазом. Все участники, кроме одного, были подставными и намеренно давали неправильный ответ. Главный вопрос заключался в том, как поступит реальный участник? Скажет правду или поведётся на мнение группы? В итоге 75 % участников хотя бы один раз согласились с заведомо ложным мнением большинства, 3/4 людей назвали длинную линию короткой, потому что так сказали другие. Сработал окситоциновый механизм, в итоге желание «мы» оказалось сильнее того, что они наблюдали воочию. Если человек отрицает сенсорный опыт, ту самую длину линии, которую он видит собственными глазами, лишь бы сохранить принадлежность к группе и не оказаться изгоем, то на что он пойдёт, когда речь зайдёт о вещах менее очевидных? Насколько легко манипулировать сознанием в вопросах политики, религии, или «науки»? Там, где определяется, что можно говорить, и что нельзя, что считать нормальным, и что безумием? Он будет готов на всё. Так устроен софт. Тысячи поколений предков выживали благодаря принадлежности к группе, и уплотняли древнюю программу «не отличаешься, иначе погибнешь». Эта архаичная прошивка управляет нами по сей день, несмотря на то, что сами условия давно изменились.

В 1971 году Филип Зимбардо провёл знаменитый Стэнфордский тюремный эксперимент. Среди испытуемых было 24 психически здоровых, уравновешенных студента. Их случайным образом разделили на «заключённых» и «охранников» в имитации тюрьмы, которую развернули в подвале университета. Опыт был рассчитан на две недели, но остановить его пришлось уже через шесть дней. За это время «охранники» превратились в изощрённых садистов, они унижали заключённых, лишали сна, заставляли выполнять бессмысленные приказы. «Заключённые» довольно быстро сломались, приняли роль жертвы и некоторые начали писать доносы друг на друга. Шести суток оказалось более чем достаточно, чтобы «исчез» цивилизованный человек, уступив место рабу и тирану. И что важно, никто не подвергал их систематической промывке мозгов и не применял никаких химических веществ. Достаточно было создать среду — и всю остальную «грязную» работу мозг выполнил сам. Запомните это слово — «среда». Это фундамент, на котором держится абсолютно всё. Информационная среда, биохимическая, социальная или если угодно — частотная. Вы живёте внутри неё, и каждый её элемент устроен так, чтобы ваш мозг работал в обход сознания, и обслуживал интересы тех, кто эту среду создал.

Милгрэм, Аш, и Зимбардо обнажили механику наших поведенческих реакций. При этом внятного ответа на вопрос, почему всё это вообще возможно на глубинном уровне, откуда берётся сама уязвимость, — по-прежнему нет. И всё же, чтобы его найти, нам придётся спуститься в «святая святых» биологии, в генетику. Наша ДНК содержит 64 кодона. Каждый из них представляет тройку нуклеотидов, кодирующую определённую аминокислоту. Но стоит нам выйти за рамки сухого академизма, довериться исследовательской интуиции, и взглянуть на 64 единицы информации шире, мы увидим нечто скрытое, что лежит под толщей айсберга. Перед нами открывается константа, пронизывающая пространство и время. Число 64 проявляется в самых разных системах: количество гексаграмм в «Книге перемен» («И Цзин»), число клеток на шахматной доске, и арканов в полной колоде ТАРО. Сюда относится перечень 64 искусств в ведической традиции, которыми должна была владеть образованная женщина. К

этому можно добавить 64 формы Шивы-Бхайравы в тантрической космологии и 64 ячейки в матрице Ро, которую использовали жрецы Древнего Египта для описания структуры творения. Эта универсальная числовая матрица повторяется в разных культурных и символических системах от Китая до Египта, напрямую указывая на существование единого фундаментального принципа.

Как предполагает ряд альтернативных концепций, из 64 кодонов у среднего человека, активны восемнадцать-двадцать, едва ли треть от всего генетического набора. Соответственно, мы функционируем на ограниченную долю генетического потенциала. В то время как остальные кодоны, которым приписывают так называемые «сверхспособности», что для наших предков было нормой, находятся в состоянии «анабиоза». У них это выражалось в развитых полевых функциях — прямом считывании информации с энерго-информационных полей Мидгард-Земли, той самой библиотеки «Соль Знаний». Наряду с этим им была доступна регенерация и расширенное восприятие. И то, что по меркам Вселенной было активно сравнительно недавно, сегодня заблокировано. Опережая ваш вопрос, кем заблокированы? Наверняка, вам в голову придёт образ «эволюция». Но посудите сами, если бы она действительно устраняла всё ненужное, такие последовательности не сохранились бы в геноме. Но они на месте. Значит, причина не в исчезновении, а в неактивированном потенциале. Эта логика напоминает программу, установленную на компьютер, только она заблокирована паролем, которого у пользователя нет.

Пётр Петрович Гаряев, создатель волновой генетики, за годы научной деятельности опытным путём подтвердил, что ДНК реагирует на частотное воздействие. Речь здесь не только о химии. Она реагирует на частоту, звук и электромагнитное поле. ДНК — это антенна, которая работает в диапазоне частот. И раз это так, кто и что принимает на ней сигнал и кто его глушит? Я понимаю, насколько всё это дико звучит для человека с классическим академическим образованием. «Заблокированные кодоны». «ДНК — это антенна». «Частотное управление». Для толпы эти фразы — пустой набор слов. Они сразу назовут вас псевдоучёным и закроют тему. Я это знаю и готова к этому. Но тогда ответьте мне на встречный вопрос, если бы наука объективно описывала реальность, почему нобелевские лауреаты XX века — те, кто стоял у самих истоков квантовой механики, приходили к выводам, которые полностью противоречат тому, чему сейчас учат в школах? Нильс Бор говорил: «Всё, что мы называем реальным, состоит из вещей, которые нельзя считать реальными». Вернер Гейзенберг: «Первый глоток из стакана естествознания делает атеистом, но на дне стакана ожидает Бог». Макс Планк: «Материи как таковой не существует. Всё возникает и существует благодаря силе, которая приводит частицы атома в колебание». Эти люди никакие не мистики, это были физики. И пришли они к тому выводу, к которому тысячелетия назад пришли те, кого мы называем «древними». Реальность — это информационное поле. Материя — это застывшая энергия или если хотите — свет, вибрирующая на конкретной частоте. Когда вы понимаете это каждой клеткой тела, переворачивается вся картина мира. Управление миллиардами людей давно вышло за рамки армий, полиции или денег — сегодня всё решает диапазон частот сознания. Кто контролирует частоту страха, тот управляет поведением. И именно страх — основной рабочий инструмент системы.

Вернёмся к мозгу, ведь именно в этом, примерно полуторакилограммовом «процессоре» разворачивается главное сражение современности. Настоящая битва происходит не на полях боя, парламентах и биржах. Она берёт начало в вашей голове. Мозг, условно, делится на три эволюционных составляющих. Первая — рептильный мозг, он самый древний и отвечает за базовые функции выживания: дыхание, сердцебиение, реакцию «бей, беги или замри». Он работает автоматически и почти не подчиняется сознанию. К голосу «разума» он практически глух. Вторая, лимбическая система, «мозг млекопитающего». Здесь живут эмоции, память, привязанность и социальное поведение. Также в этой зоне разворачиваются дофаминовые, кортизоловые и окситоциновые сценарии, включая механизмы стадного поведения. Третья —

неокортекс, и его венец — префронтальная кора. Это то, что делает нас людьми: абстрактное мышление, планирование, моральные суждения и способность задавать вопрос «почему?», не довольствуясь готовыми ответами. Но ключевой момент состоит в другом, что между этими тремя уровнями существует жёсткая иерархия, и работает она не в пользу интеллекта. Неокортекс — самый молодой, эволюционно он появился последним и требует наибольших энергетических ресурсов, это самый дорогой «отдел». Когда эти ресурсы ограничены, а в условиях хронического стресса они всегда в дефиците, мозг отключает именно его. С точки зрения выживания неокортекс — это настоящая роскошь. Рептильный мозг и лимбическая система находятся в приоритете, так как обеспечивают безопасность и социальную принадлежность. Но как быть со способностью мыслить критически? Эта функция попросту не предназначена для выживания. Она нужна для развития, а это последнее, что нужно системе. Вот почему каждый элемент текущей инфо среды бьет по двум нижним этажам психики. Новости атакуют рептильный мозг, транслируя угрозы, опасность и катастрофы. Социальные сети эксплуатируют лимбическую систему, манипулируя эмоциями, жадой одобрения и сопричастности. А неокортекс? Его просто кормят развлечениями. Вместо развития здесь решается куда более утилитарная задача: занять человека чем угодно, лишь бы не допустить его к главному предназначению — осознанному мышлению. Человек с подавленной префронтальной корой не задаёт вопросов. Он реагирует на стимулы, как собака Павлова на звук колокольчика: звонок вызывает обильное слюноотделение. Заголовки новостных лент порождают страх, лайк дарит суррогат счастья и удовольствия, скандал неизменно разжигает возмущение и вспышку гнева. Алгоритм запускается автоматически, минуя сознание. Так формируется стадо. Подобная нейробиологическая реальность превращает человечество в нечто иное, нежели просто общество. Это совокупность организмов, чьи нервные системы синхронизированы общей информационной средой и приводятся в движение одними нейрохимическими триггерами. В такой концепции овца вовсе не глупее человека, её единственное преимущество — в честности, она по крайней мере не притворяется свободной.

Меня тревожит даже не то, что людьми так легко управлять, с этим я давно смирилась. Меня мучает другое: почему они с такой яростью защищают собственную несвободу? Почему человек, которому показывают механизм его подчинения, нападает в ответ? Почему информация, дарующая освобождение, вызывает агрессию вместо любопытства? Корень проблемы — в «когнитивном диссонансе». Когда информационные данные противоречат привычному мировоззрению, мозг интерпретирует их как физическую угрозу. Происходит активация в миндалевидном теле, и следом возникает выброс кортизола, после чего тело переходит в режим боевой готовности или бегства. Человек в буквальном смысле начинает сражаться с информацией, как если бы она была хищником. Вот почему учёные, чьи открытия вступают в противоречие с господствующей парадигмой, нередко подвергаются травле и фактическому уничтожению. Почему люди, говорящие о механизмах системы, так легко получают ярлыки «конспирологов» и «сумасшедших». Даже лучший друг может посмотреть на вас как на врага, если вы попытаетесь посягнуть на его уютную иллюзию. Его мозг защищает свою картину мира, и он готов пожертвовать дружбой ради её сохранности. Дело не в том, что он плохой, так запрограммирована его нервная система...

А теперь самый трудный вопрос главы. Если мозг так жёстко запрограммирован на подчинение, стадное поведение, и защиту иллюзий, откуда тогда берутся те, кто всё-таки способен видеть истину? Откуда берётесь вы? За десять лет работы с людьми в трансформационных программах и личном наставничестве я выявила одну закономерность. Люди, которые начинают «видеть», в подавляющем большинстве прошли через сильное экзистенциальное потрясение: клиническую смерть, утрату близких, тяжёлую болезнь или полный крах «прежней» жизни. Складывается ощущение, будто что-то должно разрушиться, чтобы проявился луч света. Моя жизнь — не исключение. Я провела в коме 12 часов и уже не говорю о тех многочисленных

моментах, когда оказывалась на самой грани между жизнью и смертью. И каждый раз вместе с этим разрушалась очередная иллюзия, обнажая то, что ранее оставалось недоступно. Это похоже на удар по скорлупе. Вы доберётесь до ядра только тогда, когда её разобьёте, иного варианта у вас нет. С точки зрения нейробиологии всё объяснимо. Экстремальный стресс (речь не о хроническом), именно об остром, что выводит систему на пиковую мощность и «пробиивает» нейронные барьеры — активируются зоны мозга, которые в обычном режиме спят, и образуются новые нейронные связи, которых раньше не существовало. Это напоминает сбой в системе безопасности, как если бы на время она отключилась и в эту брешь хлынул поток информации, который в обычном режиме проходит через систему фильтров. Но это путь через боль. Он непредсказуем и опасен, одни на нём ломаются, другие теряют внутреннюю опору и проваливаются в безумие. Именно поэтому я пишу эту книгу, чтобы показать другой путь — через знание и понимание механизма. Через осознанную, последовательную «перепрошивку» нервной системы с помощью информации. Невозможно манипулировать тем, кто понимает сам механизм манипуляции. Так же, как фокусник бессилён обмануть того, кто знает секрет его трюка. Знание — это единственный актив, который нельзя заблокировать, конфисковать или заморозить на банковском счёте. Оно — внутри вас. И когда оно становится частью вашего существа, никакая система не уведёт вас в сторону кривдой и ложью. Однако..., само по себе знание ещё ничего не решает. Оно может годами «лежать в голове», как нераспечатанная книга на полке. Знание превращается в силу тогда, и только тогда, когда оно встречается с тем, что мы расходует день за днём, всю отпущенную нам на Мидгард-Земле жизнь — с нашим вниманием. То, на что мы смотрим, непременно нас меняет. Внимание — это то, благодаря чему формируется вся ваша жизнь. Мы разучились видеть в нём ценность, потому что оно дано нам в дар от рождения, и кажется, что его бесконечно много. Будто его можно раздавать кому угодно, налево и направо. Но это не так. Внимание — это такая же валюта, и её запас конечен. Каждое утро вам выдаётся кредит, который к вечеру в любом случае себя исчерпает. То, во что вы инвестируете этот ресурс, определяет ваш следующий день. То, на что вы тратите внимание годами, становится вашей судьбой. Именно за эту валюту в нашем мире идёт война. Секунда вашего бодрствования стоит дороже нефти, газа и золота. О том, как выжить в этой войне и вернуть себе право распоряжаться собой — в следующей главе.

Глава II. Ферма внимания

«Мой опыт — это то, на что я согласился обратить внимание».
Уильям Джеймс



Попытка понять нынешние реалии раз за разом упирается в один странный факт, который упорно игнорирует значительная часть культурной критики. Несмотря на его очевидность, он перешёл в разряд явлений «слишком банальных», чтобы подвергать его серьёзному анализу. Самые изощренные чудеса цивилизации, которыми мы пользуемся на ежедневной основе: почта, поисковые системы, цифровые карты, мессенджеры, видеохостинги, переводчики, облачные хранилища и навигационные системы — попадают в наши руки даром. За каждым из этих сервисов стоят миллиарды человеко-часов, легионы инженеров и десятки миллиардов долларов. Это преподносят по той же схеме, по которой в захудалой лавке уездного города приказчик, отвесив пуд соли, небрежно бросал на прилавок коробок спичек: «Презент-с, за беспокойство». Тот незначительный жест, по умолчанию входящий в состав транзакции. Сама суть этого положения поражает своей противоестественностью. Помилуйте, ведь

капитал по своей сути лишен органов, отвечающих за милосердие. Его ледяное нутро не имеет места для бескорыстия — нет у этой твари такой программы. Его устав, юридическая природа, обязательства перед акционерами и, наконец, мотивирующая структура, устроены так, что любая активность должна быть предсказуема и конвертируема в растущую прибыль. ДНК системы исключает альтруизм. Когда внутри такой структуры существует продукт, который раздаётся «просто так», не обольщайтесь. Вы же не думаете, что компания внезапно проявила благотворительность или нашла способ субсидировать одно направление за счёт другого. Это свидетельствует о том, что она получает вознаграждение каким-то другим, скрытым от глаз потребителя, способом. Бенефициар покрывает колоссальные издержки, связанные с разработкой, и обеспечивает акционерам капитализацию в триллионы долларов. Вас бережно «поливают» потоками информации и удобряют комфортом, терпеливо ожидая, пока ваша жизнь и разум нальются соком. Ведь главное блюдо на этом пиру — вы.

И тут встаёт главный вопрос главы: чем платит тот, кто формально не платит ничем? В Кремниевой долине любят потчевать старой максимой: «Если ты не платишь за продукт, значит, продукт — это ты». Формулировка звучит отрезвляюще, видимо, потому она так любима экспертами в области цифровой этики. Но если мы «подкрутим винт фокусировки», перед нашими глазами окажется не более чем полуправда... И она опаснее лжи. Ложь порождает сопротивление, фальшь усыпляет бдительность, абсолютная правда ведёт к глубокому анализу содержания и проявлению истинной ясности.

Происходит нечто более радикальное, чем обычная торговля людьми. Пользователь так называемых «бесплатных сервисов», вовсе не продукт в прямом смысле этого слова. Продукт — это нечто завершённое, упакованное и готовое к продаже. Человеку в такой пищевой цепочке отведена роль сырья. Вы — первичный биоматериал, из которого в недрах алгоритмических комбинатов выжимают финальный концентрат, чтобы затем на продажу выставить поведенческий профиль. Статистическая модель предсказывает на каком уведомлении дрогнет ваш палец, и в какой час наступит пик усталости, когда ваша воля даст трещину и в неё можно будет влить любую внушаемую чепуху — от ненужного товара до политического яда. Этот прогноз и есть то, чем торгуют. Это плата за возможность завладеть вашей волей прежде, чем вы сами успеете ею распорядиться. Описываемое сырьё далеко от наших привычных представлений о ресурсах — это не лес, нефть, уголь или редкоземельные металлы. Речь о внимании, той недоступной зрению, эфирной силе, которой человек обладает от рождения и испокон веков распоряжался ей как своей частной собственностью. Нынешняя экономическая система превратила её в ресурс прежде невиданного типа. И чтобы объективно оценить масштаб диверсии, стоит детально изучить свойства такого актива.

Всякое сырьё, известное предыдущим поколениям, обладало по крайней мере одним из двух противоборствующих качеств: либо оно было видимо для его обладателя, либо находилось под защитой закона. Земля — это зримый ресурс. Тот, кто на ней живёт, как правило, осознаёт, что у него её можно отнять. Нефть, лежащая в недрах, напротив, скрыта от глаз, но при этом она защищена концессионным правом, которое у государства покупается за баснословные деньги. Рабочая сила — это ещё один тип ресурса. Она обладает сразу несколькими защитными свойствами: эта сила очевидна для самого носителя и регулируется трудовым законодательством. В случае чрезмерного на неё давления, это ведёт к коллективному сопротивлению, что выливается в забастовки и демонстрации. Внимание же, напротив, служит потенциалом, полностью лишённым каких-либо защитных механизмов. В отличие от кошелька или ключей от дома, человек не воспринимает его как нечто отдельное от себя. Более того, оно не защищено никаким законом, ни в одном законодательстве мира нет статьи, закрепляющей за нами право собственности на внимание. Это делает его особенно ценным активом для добывающей стороны. Этот ресурс восстанавливается у источника совершенно бесплатно, не требуя от добытчика никаких издержек. Индустрии не нужно тратить на геологоразведку или судиться

с профсоюзами. Она может извлекать его ровно столько, сколько способны переработать её алгоритмы, при этом не неся никаких затрат на воспроизводство сырьевой базы. Перед нами экономическая структура, не имеющая аналогов в исторической хронике. Это первая машина, чьё топливо даже не догадывается о своём существовании, следовательно, оно не оказывает никакого сопротивления. Левиафаны с триллионами на счетах, которые так поражают наше воображение, любят пускать пыль в глаза, рассуждая о «магии инноваций» или «силе бренда». Но вся их чудовищная капитализация выражает конкретную финансовую меру полного отсутствия сопротивления со стороны сырья. Других объяснений здесь, по сути, и не требуется. В такой системе человек низведён до состояния нефтяного пласта, только с одной решающей разницей: пласт не способен мыслить, говорить и выбирать. Мы — способны. Поэтому наше положение, при всей структурной схожести, остаётся обратимым. Вопрос только в том, хватит ли у нас силы духа признать свою роль в этом спектакле? У каждого человека есть шанс увидеть где он находится на самом деле, и решить — оставаться безмолвным ресурсом или вернуть себе право распоряжаться собственной жизнью.

Прежде чем мы вскроем механизм извлечения, критично сделать одно отступление. Иначе нас гарантированно затянет в пресное болото «цифровой гигиены» с подкастами об «осознанном потреблении контента» и советами не прикасаться к телефону в первые полчаса после пробуждения. Подобные инфоматериалы, при всей благонамеренности, работают на уровне следствий. Это всё равно, что попытка лечить гангрену примочками, не понимая самой её этиологии. Фактически пользователю предлагают менять привычки без каких-либо внятных объяснений, чем именно они определены и почему всякая попытка их перестроить сталкивается с сопротивлением, которое невозможно свести к банальному дефициту «силы воли». Чтобы разорвать этот шаблон и выйти из стереотипности рассуждений, требуется выдвинуть одно утверждение. Всё, чем нас пичкают сегодня — это набор искажений, заимствованных из методичек по педагогике и фитнесу. Нам планомерно внушали, будто внимание — это сосредоточенность, дисциплина и мышца, которую надо качать. Такой взгляд в корне ошибочен. Ещё со школьной скамьи мы помним сцену, где учительница стучит указкой по доске и требует «быть внимательным». Подобный призыв произносится в той беспомощной интонации, с которой транслируется догма, не осмысленная самим говорящим. Вся эта армия коучей, торгующих онлайн-курсами по концентрации, психологи с их «упражнениями» и разработчики приложений для медитации — просто топчутся по поверхности явления. Они продают вам дешёвую внешнюю обёртку вместо реальной работы с вниманием. Или предлагают тренировать этот навык наравне с чисткой зубов или завязыванием шнурков. Для них оно не более чем культурная надстройка. При том они оставляют в стороне физическую природу, в которой внимание раскрывается как сила совершенно другого порядка.

Внимание — это измеримая физическая величина, которая способна менять поведение материи на уровне элементарных частиц. Как следствие, оно может трансформировать реальность, в которой пребывает его обладатель. Возможно, для кого-то такое утверждение прозвучит как эзотерическое преувеличение. Но если разложить его на составляющие, мы получим описание экспериментально установленных фактов, которые квантовая физика накопила за последние 120 лет. До сих пор они в значительной мере оставались вне поля зрения широкой публики из-за своей избыточной мировоззренческой нагрузки. Если всерьёз принять выводы учёных, придётся полностью перекроить картину мира, которую западная цивилизация бережно выстраивала последние триста лет. Ввиду этих причин, академический мейнстрим предпочитает обсуждать полученные результаты в рамках технических деталей квантовой механики. Они доходят до того предела, за которым кроется подлинный смысл, способный изменить жизнь конкретного человека. Научное сообщество выстроило барьер из формул там, где физика переходит в метафизику, опасаясь, что открытые данные обернутся чьей-то личной силой.

В 1801 году английский естествоиспытатель Томас Юнг провёл эксперимент, который должен был поставить точку в вековом споре о природе света между сторонниками Гюйгенса и Ньютона. Суть опыта заключалась в том, что луч света пропустили через две узкие щели в непрозрачном экране, чтобы зафиксировать на задней поверхности узор прошедшего излучения. Если бы свет, как утверждал Ньютон, состоял из материальных частиц, то на стене образовались бы всего две полосы, соответствующие двум щелям. Вместо этого Юнг увидел чередование светлых и тёмных линий. Такой рисунок характерен для интерференции — явления, при котором две волновые системы накладываются друг на друга, в одних точках усиливаясь, в других — взаимно уничтожаясь. Казалось, что данный опыт окончательно разрешил разногласия в пользу волновой природы света, и весь XIX век это объяснение оставалось общепризнанной догмой. Подлинная революционность опыта Юнга была установлена гораздо позже. Спустя столетие его повторили на новом технологическом уровне, в условиях, которые позволяли пропускать фотоны поштучно. Между их вылетами делали паузы, полностью исключающие столкновение и взаимное влияние квантов. По всем классическим представлениям, одиночная частица должна была пройти только через одну из двух щелей и оставить на экране точечный след. Тысячи таких попаданий должны были послушно сформировать две полосы. Но произошло немыслимое. По мере накопления отметок рисунок на экране складывался в интерференционный узор, возникающий только при наложении волн. Вывод получился ошеломительным: каждый отдельный фотон, отправленный в одиночное путешествие, каким-то образом проходил сразу сквозь обе щели одновременно. Он расщеплялся, интерферировал сам с собой и вновь собирался воедино уже за экраном. Но стоило экспериментаторам установить детекторы, фиксирующие, через какое именно отверстие летит частица, как в тот же миг «квантовая магия» исчезала и на стене оставались две банальные полосы. Фотон будто «вспоминал», что он — частица, и начинал вести себя как послушная корпускула, выбирал только одну щель и оставлял на экране чёткий след. Но стоило датчикам отключиться, как всё возвращалось в прежнее русло: материя вновь проявляла волновые свойства. Сам факт наблюдения и процедура регистрации субатомного события кардинально меняли характер происходящего. В последующие десятилетия эксперимент многократно повторяли и усложняли в сотнях лабораторий по всему миру. Его проводили с фотонами, электронами, атомами и сложными органическими молекулами, состоящими из сотен и тысяч элементов и сопоставимыми по массе с небольшими вирусами. Результат всякий раз оставался аналогичным. В отсутствие наблюдения материя вела себя как облако вероятностей, что идентично волновому распределению возможных состояний. Но стоило начать измерение, как она мгновенно схлопывалась в единственный, строго локализованный объект. Вся квантовая механика выстроена вокруг этого парадокса. Но, как и любая фундаментальная теория, она упирается в одну дверь, заставляя учёных тщетно искать ответ: почему наблюдение оказывает столь радикальное действие? Ответа нет и, по всей видимости, быть не может, потому что эта загадка лежит далеко за пределами её суверенных границ.

Мировоззренческая модель, унаследованная нами от классической европейской традиции, давно стала фоном самоочевидного. В основе лежит догма: мир существует сам по себе, и наблюдатель безучастно фиксирует реальность. По логике данной модели мир объективен и полностью отрезан от смотрящего. Наблюдатель только и делает, что снимает с него показания, подобно термометру, который фиксирует температуру воздуха, никак на неё не влияя. Такая схема слишком удобна, чтобы от неё отказываться. Она возвела барьер между субъектом и объектом, познающим и познаваемым и, в конечном итоге, между человеком и природой. На этом разделении прочно держится фундамент академической науки последних четырёх столетий. Но квантовая механика, при всей деликатности своих формулировок, радикально сносит привычную картину. Наблюдение и есть сотворение. Внимание субъекта, направленное на материю, схлопывает её волновую функцию и переводит множество возможных состояний в

одно-единственное реализованное. Из бесконечного количества векторов вы выбираете тот, который станет вашей действительностью. Остальные варианты при этом никуда не исчезают, они остаются непроявленными, сохраняя терпеливое ожидание в поле чистого потенциала.

Ещё более радикальную версию этого опыта в 1978 году предложил Джон Арчибальд Уилер — ученик Бора и учитель Фейнмана. Он принадлежал к той плеяде физиков XX века, чью смелость мысли нельзя оценить в отрыве от филигранной осторожности их формулировок. Уилер задался вопросом, что произойдёт, если решение о наблюдении принять не до того, как фотон пролетит сквозь щели, а уже после. Когда, с точки зрения здравого смысла, траектория частицы должна быть окончательно определена? Эксперимент, поставленный в рамках данной гипотезы, привёл к результату, который выходил за пределы любой привычной научной парадигмы. Фотон вёл себя так, будто его поведение в прошлом определялось ретроспективно, в зависимости от того, какое решение наблюдатель примет после прохождения частицы через экспериментальную установку. Если исследователь решал зафиксировать маршрут постфактум, прошлое кванта мгновенно перестраивалось под этот выбор: интерференционный узор исчезал, и фотон ретроактивно проявлял себя как корпускула. Из этого Уилер вывел формулу, которую заслуживает удерживать в уме каждый, кто претендует на сколько-нибудь трезвое понимание устройства мира: «Никакое явление не является явлением, пока оно не стало объектом наблюдения». Иными словами, реальность не существует автономно от того, кто на неё смотрит. Её нет в том объективном смысле, в котором нас приучили думать. Она кристаллизуется там, куда в эту секунду направлен луч вашего внимания. Всё, что остаётся незамеченным, пребывает в состоянии суперпозиции — той открытой потенциальности, которая пока не выбрала свой путь. Если это утверждение физически корректно, а оно, как мы выяснили, подтверждено независимыми экспериментами, из него рождается вывод: тот, кто управляет направлением вашего внимания, определяет, какая именно из возможных реальностей станет для вас фактической. Речь здесь не о банальном «формировании мнения» и не о том, что кто-то «определяет вашу картину мира». Это аналогичный физический процесс, в котором детекторы в опыте Юнга предопределяют поведение фотона. Здесь нет философского преувеличения и уж тем более эзотерической интерпретации, наложенной поверх научных данных. Напротив, перед нами попытка максимально точно сформулировать то, что эти данные означают на самом деле. И если подобный масштаб кажется вам чрезмерным, то только потому, что цивилизация, в которой мы живём, веками систематически вытесняла этот смысл на периферию сознания. В обороте нам оставили огрызки в виде сухих расчётов и формул, предпочитая не задаваться вопросом: что же, собственно, эта наука говорит о нашем повседневном существовании?

Чтобы перевести уравнение Уилера с академического языка на уровень наглядного понимания, стоит прибегнуть к аналогии. Представьте экран телевизора. На нём с определенной частотой сменяются кадры: спорят люди, ведут между собой диалоги, кто-то плачет, кто-то рекламирует зубную пасту. Создаётся иллюзия, будто этот набор живёт внутри пластиковой коробки. Но откуда всё это там взялось? Разумеется, сам прибор ничего не генерирует. Картинка на дисплее возникает в результате расшифровки поступающих на устройство электромагнитных волн. Их невозможно увидеть, услышать, понюхать, потрогать или попробовать на вкус. Но именно в них закодированы лица, сюжеты и смыслы, которые позже проявляются на экране. Задача устройства — принять индуцированный сигнал, расшифровать информацию, закодированную на конкретной частоте и после проявить её в зримый образ. Если по какой-то причине телевизор сломается, фильм или передача никуда не исчезнут. Сигнал по-прежнему будет существовать в эфире. Стоит вам включить другой исправный приёмник и настроить его на идентичную волну, как изображение появится вновь. Теперь перенесите этот принцип на аппарат нашего восприятия. В метафизической системе координат внимание занимает причинное место. Оно кодирует, направляет и выбирает ту самую волну, которая в итоге развернётся в вашу субъективную действительность. Мозг служит биологическим приёмни-

ком, который расшифровывает входящие сигналы и переводит их в то, что мы осязаем как видимый, слышимый и плотный материальный мир. Между вниманием и материей существует среда — информационное поле. В нём содержится всё, что когда-либо было помыслено, произнесено или совершено. Он продолжает и дальше распространять сигналы, несмотря на то, если отдельный приёмник вышел из строя. Перед нами всеобъемлющая волновая функция Вселенной. Каждая мысль, слово, действие и событие навсегда запечатлены в этом гигантском архиве. Древние описывали этот феномен через сакральный образ «всевидящего ока». Подобная метафора раскрывает свойства волнового поля, охватывающего всю наблюдаемую действительность как единое целое. Из этого допущения следует не менее важное заключение. Если ваше внимание приковано к страху, боли, войнам, болезням, разрушенным отношениям, недостатку денег, ненависти, именно туда вы инвестируете долю своей творящей силы. Впоследствии эти содержания материализуются в ту жизнь, которой вы живёте и затем, через коллективный резонанс, пропитывают среду вокруг. Роль каждого человека велика, ибо он выступает прямым соавтором общей картины мира, пусть даже его участие в этом процессе проходит неосознанно. Главная ловушка нашего восприятия — вера в то, что внимание регистрирует готовую реальность. На самом деле оно выбирает её из безбрежного океана возможностей. Это похоже на игру с бесконечным количеством альтернативных концовок. Все уровни, препятствия и сюжетные линии уже прописаны, но то, какой финал вы увидите на своём экране, всецело зависит от выбора вектора. Всё решает траектория, по которой в следующую секунду времени переместится луч вашего внимания. В этом и заключается великое таинство, из бесконечного «ничто» потенциальности рождается осязаемое «нечто» вашей жизни.

Хотелось бы добавить ещё один штрих, иначе всё наше рассуждение превратится в форму нейробиологического редукционизма. Официальная наука трактует сознание как продукт работы мозга — результат электрохимических процессов, протекающих в его коре. Некий побочный эффект нейронной активности, возникающий тогда, когда нервная система достигает определённого уровня сложности. Такое объяснение выглядит «респектабельно» и идеально ложится в публичный образ «учёного», который признаёт исключительно то, что можно взвесить и поместить в чашку Петри. Тем не менее всякий, кто хоть раз наблюдал за своим мышлением с достаточной степенью приложенного внимания, замечал, что мысль откуда-то «приходит». Она возникает как импульс извне, и её содержание невозможно свести к простой сумме сигналов между нейронами. В этом ключе мозг — скорее посредник. Он переводит поступающий сигнал в форму, доступную для нашего восприятия. Этот образ всецело согласуется с выводами квантовой физики, включая новейшие открытия исследователей, чьи работы находятся на рубеже физики и биологии. Если волновая функция Вселенной — это реальная физическая структура, хранящая в себе всё сущее, то «мышление» как таковое не порождается мозгом, оно проявляется через него. В данном контексте мозг выступает неким источником связи, через который входит сознание и после выражается через физическое тело.

Среди ключевых функций мозга — управление биологическими процессами и поддержание связи между телом и сознанием. Рефлексы, регуляция давления, сердечный ритм, работа желёз внутренней секреции — всё это относится к автоматическим протоколам, в которых сознание не участвует. При этом интеллектуальные и эмоциональные процессы, переживаемые нами как «мышление», зарождаются в полевого пространстве смыслов. Затем мозг обрабатывает и реализует полученный импульс. Вот вам и ответ, почему направленное внимание обладает настоящей физической силой. Происходящее не ограничено биологией отдельного нейрона, механика разворачивается на уровне волновой функции, по отношению к которой мозг — просто одна из принимающих антенн. И ферма, выстроенная вокруг извлечения внимания, о которой далее пойдёт речь, работает вовсе не с тем объектом, который фигурирует в её технических описаниях. В качестве главной мишени выбрано сознание. Мозг в этом алгоритме выполняет роль проводника, будучи органом сопряжения с высшей психической при-

родой, которая, в отличие от серого вещества, не заключена в пределах черепной коробки и не ограничена её размерами.

Знание, открытое европейской наукой в начале XIX века, существовало в древних культурах за тысячи лет до Юнга. Западная мысль до сих пор осваивает его с той характерной неповоротливостью, с какой она встречает всё, что выходит за рамки её материалистической догмы. Для представителей древних традиций внимание было практическим умением, которое передавалось от учителя к ученику и служило несущим столпом мироздания. Поиск этих пересечений в сакральных текстах прошлого способен вызвать подлинное эпистемологическое потрясение. Перед исследователем открывается не одна-две акцидентальные параллели, напротив, формируется устойчивая структурная общность: единая закономерность независимо описывается на семи разных языках, веками не соприкасавшимися друг с другом. Так, в индийской ведической традиции, для сосредоточенного внимания существует термин «дхарана». Это базовый шаг для изменения себя и мира вокруг. «Йога-сутры» Патанджали, составленные за 2000 лет до экспериментов Юнга, описывают эту механику до мелочей: от условий практики до типичных ошибок и результатов на каждом уровне. В даосизме Китая идентичный принцип в коротких афористических текстах был сформулирован ещё более лапидарно, и звучит как: «Где И, там Ци», — энергия следует за вниманием. Эта формула легла в основание всей восточной медицины, акупунктуры, боевых искусств и практик цигун. Тибетская философия пошла ещё дальше, она разработала особые методы работы с психосоматической регуляцией. В ней описана практика туммо, при которой направленная концентрация на определённых участках тела всего за несколько минут повышает температуру кожи на семь-восемь градусов. Этот эффект официально был зафиксирован в 1970-х годах в гарвардских лабораториях под руководством Герберта Бенсона.

Суфийские мастера веками оттачивали искусство тавайджуха. Это уникальная форма направленного внимания, которое, в их традиции, оказывает действие на сердце ученика, преодолевая любое расстояние. В их трактатах зафиксированы конкретные техники, условия применения, ограничения и этические рамки, изложенные со строгой методологией, какая присуща хорошо развитой научной дисциплине. В славянской системе «Тропы» сохранилось знание практики свастья — одновременном удержании внимания на всех девяти энергетических центрах тела как единого поля. Несмотря на частичную разорванность преемственности, в последние десятилетия это наследие постепенно восстанавливается. Никола Тесла в письмах и патентах конца XIX — начала XX века неоднократно возвращался к главной идее, призывая мыслить в категориях энергии, вибрации и частоты. Его биографы вынуждены включать эти высказывания в жизнеописания, тогда как академическая наука предпочитает обходить их стороной, фокусируясь исключительно на прикладной стороне его изобретений. Когда семь абсолютно чужих друг другу традиций приходят к общему знаменателю, вероятность случайного совпадения стремится к нулю. Перед нами устойчивое эмпирическое наблюдение, к которому рано или поздно приходит зрелая цивилизация, поскольку к этому подталкивает сама структура мироздания.

Технократическая цивилизация последних четырёх столетий отодвинула этот корпус знаний в рубрику суеверий вовсе не из-за ошибочности наблюдений. По существу, их никто и не опровергал. Дело скорее в том, что они по определению не вписывались в жёсткие исследовательские рамки, которые модерн для себя установил, отсекая из поля признанного знания всё, что в них не помещается. Причина в том, что принятие такого знания всерьёз потребовало бы глобальной перестройки системы власти. Система, где внимание человека признаётся его неотъемлемой собственностью и источником личной силы, структурно несовместима с моделью, в которой это внимание служит бесплатным сырьём, и извлекается без ведома его обладателя. Из этих двух концепций последняя, разумеется, заинтересована в том, чтобы первая навсегда оставалась в поле маргиналий, оккультизма и любительской мистики, лишённой

институциональной поддержки. Только в последние десятилетия — через квантовую механику с одной стороны и нейронауку с другой, древнее знание постепенно возвращается в академические аудитории. И делает оно это с характерным смущением, с каким долго запрещённая библиотека, наконец, появляется на полках, притворяясь, будто никакого запрета никогда и не было.

Древнеславянская мудрость гласит: «Куда внимание влечёт, туда энергия течёт, куда энергия — туда кровь». Это максимально точное описание физического процесса, пронизывающего все этажи живой организации. Слово «течёт» передаёт динамичную жидкостную природу конечной стадии. Единственным потоком, материализующим скрытую динамику в физическом теле, остаётся движение крови. Подобная картина выглядит абсолютно логичной через призму тех направлений физики, которые в XX веке развивались преимущественно в советской научной школе (к ним мы ещё вернёмся подробнее). Среда, заполняющая пространство между видимыми атомами, подчиняется законам, близкими к газовой механике. Когда вихрь такой среды уплотняется до состояния вещества, он последовательно проходит фазы газа, жидкости и твёрдого тела. Кровь принадлежит к тому уровню уплотнения, который всё ещё сохраняет текучесть и способность к быстрому перераспределению. Но при этом она уже обладает вещественностью, способностью переносить молекулы, гормоны и кислород. Кровь находится ровно посередине между миром волн и миром форм. Именно эта пограничность делает её первым физическим проводником тех изменений, которые инициированы нашим вниманием.

В славянской энергетической системе развитие человека описывается через три царства. Серебряное связано с физическим телом и нижними центрами. Медное относится к душевной сфере, его средоточием являются средние центры, где сердцу отводится роль ядра. Золотое соответствует духу и связано с верхними центрами. Кровь в этом устройстве занимает особое положение. Это единственная ткань организма, которая непрерывно циркулирует через все три царства одновременно. Она омывает нижние центры, протекает через средние и поднимается к верхним. Её главной движущей силой остаётся центр Медного Царства, тот самый «стол» Явного мира, где сходится вертикаль тонкого и плотного. Ни одна другая ткань не обладает свойством сквозного присутствия. Потому кровь по своей сути — физический интегратор всей системы, подвижная память тела, хранящая отпечаток каждого центра, сквозь который она прошла. В рамках данного алгоритма каждая железосодержащая вихревая структура (так устроена молекула гемоглобина) являет собой микроскопическую антенну. Помимо переноса кислорода, она способна воспринимать тонкие сигналы из среды, в которой разворачивается направленное внимание. Когда взгляд сосредотачивается на определённой области тела, органе или образе, в данной точке запускается локальная перестройка вихревых полей. Изменение считывается «железными» вихрями крови, и за считанные секунды разносится по всему сосудистому руслу. Достигая каждой клетки, этот импульс определяет, какие именно биохимические процессы будут запущены в ближайшее время. Кровь — это проявленная мысль — информация, уплотнённая до текучей материи. Такое утверждение лучше всего объясняет, почему направленное внимание имеет настолько конкретные и измеримые физиологические эффекты, о которых в разных традициях говорится тысячелетиями. В частности это объясняет феномен, почему йогическая концентрация на определённых каналах — нади способна мгновенно изменять локальный кровоток. Управляя вниманием, человек контролирует движение среды. При её смещении, он непосредственно воздействует на кровь. Вслед за этим перестраиваются процессы в жизни каждой клетки. Вся цепочка разворачивается за секунды, без участия сознательного анализа и посредничества мыслящего «я». По этой причине внимание следует рассматривать как прямое физическое действие на кровоток. Тот, кто способен перехватить его направление извне, руководит вовсе не «мнением» или «настроением» человека — это прямое вмешательство на уровне биохимии клетки. В любой другой ситуации подобную мани-

пуляцию отнесли бы к сфере инвазивной медицины, где требуется согласие пациента, лицензия и жёсткий контроль. Но в данном случае вашего согласия никто не спрашивает.

Внимание устроено многоуровнево и проявляет разные свойства в зависимости от регистра, в котором оно функционирует. Его уместно уподобить подзорной трубе, которая при смене настройки фокусного расстояния, выдаёт полярные изображения одного и того же объекта. Без схемы этих уровней невозможно понять как устроена та структура, которую я условилась называть «фермой». Вся её инженерия построена на управлении тем, на каком этаже сознания человек застрял прямо сейчас. Предлагаю «погулять» по этим этажам. Сначала мы спустимся вниз, поскольку фермерское воздействие направлено сверху вниз, «прижимая сознание к низам». И затем поднимемся вверх, потому что освобождение формируется в обратном направлении — от нижних к верхним этажам, постепенно возвращая сознанию доступ к высшим, с которых открывается вся панорама целиком.

Первый, самый нижний этаж, включает непосредственные физические ощущения. Сюда поступают все сенсорные стимулы, и здесь возникает мгновенный ответ организма, опережающий любую ментальную интерпретацию. Услышанное слово может вызвать напряжение или расслабление мышц. Увиденный образ — ускорение или замедление сердцебиения. Внезапная перемена в окружающей среде влечёт за собой едва уловимый сдвиг в глубине и ритме дыхания, перистальтике, температуре тела и состоянии зрачков. Мозг, столкнувшийся с любым смысловым триггером, за десятки и сотни миллисекунд, то есть в масштабах, где разум ещё не включился, активирует физиологические процессы, которые возникли бы при реальном столкновении с объектом. Эти программы разворачиваются раньше, чем человек успевает понять, что вообще произошло. Именно на этом этаже работают самые грубые и эффективные инструменты влияния: от рекламного баннера до резкого звука за спиной или внезапной перемены освещения в торговом центре. За долю секунды до того, как сознание успевает распознать, что именно появилось на экране, диафрагма наблюдателя моментально сжимается, надпочечники выбрасывают в кровь первую порцию адреналина, и миндалевидное тело отдаёт команду «опасность». При этом сознанию, которое «опоздало на сцену» уже совершившегося биологического действия, остаётся только подобрать к нему словесное описание. Сделать это нужно достаточно быстро и убедительно, чтобы у самого человека возникла иллюзия, будто это объяснение и было причиной. Тогда по факту реакция возникла раньше всякой повестки и совершенно независима от неё.

На цокольном этаже обитает не столько человек, как сознательный субъект, сколько эволюционно древние структуры, предшествующие самосознанию: зеркальные нейроны, миндалевидное тело и ствол мозга. Это система, чей возраст исчисляется сотнями миллионов лет, сформировалась задолго до появления речи. Здесь автоматически срабатывает базовая реакция, роднящая человека с любым млекопитающим. Внимание мгновенно переключается на резкий, неожиданный сигнал. В условиях среды, в которой жили наши предки, такой импульс означал одно из трёх: добычу, угрозу или появление сородича, и потому оправдывал пребывание любой текущей активности. Всё, что реагирует быстрее мысли, сосредоточено на этом этаже. И человек, привыкший воспринимать себя автономным субъектом, оказывается здесь, как правило, постфактум, когда действие, инициированное вне его осознанного участия, совершилось.

Ещё этажом выше располагается фоновое состояние — тот самый общий аффективный климат, в котором человек живёт изо дня в день. В отличие от вспышки первого этажа, он не воспринимается как сигнал, поскольку у него нет чёткой фигуры, от которой можно было бы отстраниться. Это среда и именно в её невидимости заключается её главная сила. Бодрствование, усталость, тревога, покой, подавленность, приподнятость, настороженность, расслабленность, открытость, замкнутость — каждое из этих состояний задаёт фильтр, через который человек оценивает всё остальное. Причём делает это столь устойчиво и незаметно, что эта

призма кажется ему естественным свойством мира, точно воздух, которым он дышит, как что-то тождественное ему самому. Действие этого внутреннего состояния проще показать на простых жизненных ситуациях. Если вы находитесь в подавленном настроении, непреднамеренное опоздание партнёра воспринимается как «разлюбил», «я не важен», как предвестие утраты и начало конца. Подобное опоздание, на фоне душевного спокойствия, вызовет совсем другие мысли: возможно человек просто попал в пробку. Взгляд незнакомца в метро, встреченный в настороженном состоянии, считывается как угроза или вызов. Но когда вы открыты миру, он же покажется обычным человеческим любопытством. Один стимул, в зависимости от настройки «приёмника», формирует для нас разную реальность. И тот, кто ей управляет, влияет на всё последующее восприятие — раньше, чем успевает включиться сознание и принять решение. Второй этаж труднее всего идентифицировать именно потому, что он не проявляется как отдельная фигура. Если первый этаж проявляет резкий импульс и от можно осознанно дистанцироваться, то второй формирует устойчивое состояние, в котором человек живёт неделями, месяцами, годами — иногда десятилетиями, не воспринимая его как что-то отдельное от себя. Лишь изредка, например в деревне, в горах, на берегу моря или после длительной прогулки в лесу — человек с изумлением обнаруживает, что внутри него всё это время стоял непрерывный шум, напоминающий гул плохо настроенного трансформатора. И когда он на короткое время утихает, путник впервые за долгие годы начинает слышать самого себя. Это тот редкий момент, когда фон внезапно становится видимым. Но он кратковременен, возвращение в привычную среду немедленно возвращает и прежнее состояние. Именно скрытность делает второй этаж главным стратегическим ресурсом фермы. Удары по первому этажу эпизодичны и могут быть осознаны задним числом. Присутствие фермы на втором, напротив, почти неуловимо. Новостные потоки, бешеная ритмика соцсетей, освещение торговых центров, вибрации смартфона в кармане, цветовые решения интерьеров и дизайн интерфейсов — вся инфраструктура филигранно настроена на поддержание состояния транса, в котором все прочие инструменты работают в разы эффективнее. Стоит разрушить фон, и вся мегаструктура даст сбой. Но пока трансляция продолжается без помех, ферма может сколь угодно долго не заботиться об отдельных выпадах со стороны жителей. Если бы какой-нибудь правитель XV века получил в распоряжение доступ к фоновому состоянию своих подданных, его бы сочли колдуном и, вероятно, сожгли на костре как врага человечества. В начале XXI века такой доступ продаётся в виде рекламного контракта — и его покупатель носит галстук.

Этажом выше располагаются конкретные эмоции — те аффективные модальности, которые обладают чёткой выраженностью, узнаваемой феноменологией и нейрохимической подписью. Страх связан с выбросом кортизола и норадреналина, радость — с дофамином и эндорфинами, гнев — с тестостероном и адреналином, интерес — с дофамином в связке с ацетилхолином, отвращение — с активацией островковой коры, удивление — с одновременным выбросом нескольких нейротрансмиттерных систем. У каждой эмоции, помимо нейрохимии, есть своя интенсивность — рычаг управления. К нему легко получить доступ, зная точные координаты и необходимую силу воздействия. Современный алгоритм рекомендаций работает с этими рычагами с точностью, превосходящей интроспективные способности пользователя. Система анализирует миллионы локальных действий: каждый свайп, перелистывание, задержанное внимание на конкретном изображении, отказ, лайк или комментарий и на основе массива данных выстраивает поведенческий профиль. В нём эмоциональные ответы человека каталогизированы по степени их реактивности: какой контент вызывает страх, условно на 70 % из 100», интерес — на 60 % или возмущение — на 95 %. На основе этих данных собирается оптимальный коктейль, позволяющий удержать пользователя на платформе как можно дольше. Данный поток не настолько однообразен, чтобы вызвать утомление и не настолько разнообразен, чтобы выбить из эмоционального потока. Образуется точно выверенная смесь,

рассчитанная нейронной сетью, ради оптимизации одного-единственного параметра — времени удержания.

Том Уокер в своей книге «Библия кукловодов» выдвинул понятие «стек влияния». Это система из семи работающих в параллель — колонн с одним общим эффектом. Отдельный человек перед ней совершенно бессилен, даже если он гений. Причина в перегрузке нервной системы, на которую стек воздействует по всем каналам одновременно. Декодер желаний вычисляет, какие из восьми базовых потребностей управляют поведением конкретного пользователя. К ним относится выживание, безопасность, статус, принадлежность, любовь, автопилот, самореализация и валидация. Алгоритм анализирует иерархию всех дефицитов в структуре личности и подбирает контент, бьющий прямиком в её доминанту. Следующий элемент — «ковач связи». Он создаёт эмоциональную привязку к источнику информации, превращая уход с платформы в субъективное переживание утраты, и работает на аналогичной нейрохимии, что и привязанность к живому существу. Выброс окситоцина при каждом уведомлении от «близкого», по молекулярному составу неотличим от гормонального всплеска при реальном объятии с другом. Нервная система не различает кого именно «она обнимает». Наконец, «нарративный нейрализатор» встраивает пользователя в эпическую историю. Там ему отведена особая роль, смысл и судьба и становится чем-то большим, чем просто потребитель контента. В нём просыпается борец за справедливость, хранитель традиции, провозвестник новой этики, защитник угнетённых, герой мистической битвы добра со злом. И это грандиозное шоу разворачивается прямо сейчас, в вашей персональной ленте перед вашими глазами. Единожды занятая роль прирастает к носителю с такой органичной плотностью, с какой у Достоевского в «Бесах» маска идейного героя приживляется к недоразвитой личности, обрекая его до конца дней на воспроизводство театрального движения. Выход из роли неминуемо вернул бы его к обыденной жизни, где он — абсолютный ноль. Такой статус невидимки субъективно куда невыносимее любых рисков, идущих в комплекте с выбранным статусом.

Следующая колонна — «лингвистическая отмычка» работает с ключевыми словами как с триггерами готовых нейронных сетей и предполагает под собой отдельный пласт для анализа, к которому мы перейдём чуть позже. «Когнитивный эксплойт» использует более двухсот ментальных ловушек, упорядоченных Канеманом и его последователями: якорение, социальное доказательство, эффект фрейминга, иллюзию контроля, ошибку подтверждения. Каждое искажение — оставленная эволюцией дверь, в которую без препятствий может войти любой, кто владеет кодом доступа. «Этическая дорожная карта», парадоксальным образом усиливающая власть кукловода, маскирует алгоритм под нравственную позицию. Демонстративная сдержанность платформы в отдельных вопросах работает гораздо эффективнее прямой эксплуатации, поскольку декларируемая этика полностью усыпляет у пользователя какие-либо подозрение. «Нейронная перенастройка» лежит в основании всего стека. Пока человек не владеет своими «ментальными паттернами», он не различает чужих, и любая комбинация шести предыдущих колонн проходит сквозь него, минуя сопротивление. Когда пользователь искренне верит, что участвует в осмысленной дискуссии, по факту он перемещается по заранее отстроенной сцене, на которой каждая его реплика была предсказана за месяцы до того, как он её произнёс, ведь сценарий построен на основании математической модели, обученной на цифровых следах миллиардов таких же, как он, пользователей — марионеток.

Выше располагается когнитивный уровень, на нём происходит интеграция первых трёх. Сенсорные ощущения, состояние и конкретные эмоции собираются здесь воедино. На такой базе мозг выстраивает интерпретации, ищет закономерности, выстраивает логические цепочки, сравнивает входящую информацию с прежним опытом, формирует и проверяет гипотезы. На этом этаже «властвует» префронтальная кора, эволюционно самая молодая и ресурсоёмкая часть нашего мозга. Для её полноценной работы требуется значительное количество глюкозы, кислорода, времени и относительного покоя. «Ферма» не случайно систематически

угнетает её хроническим кортизолом: человек, поднявшийся на четвёртый этаж, видит как устроен алгоритм — это последнее, что цифровая индустрия готова допустить. Скот, увидевший ограду, перестаёт быть таковым. Хронический кортизоловый прессинг подавляет префронтальную кору и перенаправляет ресурсы в лимбическую систему, отвечающую за реакции «бей, беги или замри». Такое устройство оправдано эволюцией, при реальной угрозе размышлять некогда, надо действовать. В условиях перманентного стресса, вызванного бесконечным потреблением кликбейтного и тревожного контента, организм переходит в режим рефлекторного ответа. Человек попросту теряет способность подняться выше третьего этажа. В его арсенале нет больше такой возможности и даже представления о том, что над его головой существуют другие этажи.

Большинство дискуссий, которые в медийной среде преподносятся как политические, идейные или содержательные — происходят не на четвёртом, а на третьем этаже, искусно замаскированном под четвёртый. Это чистые эмоциональные реакции, облачённые в видимость аргументов, стычки внутригрупповых идентичностей, оформленные как столкновение позиций, коллективные битвы, переодетые в философские диалоги — всё то, о чём Достоевский писал в «Бесах». И сказал он по этому поводу более чем достаточно. Ведущие вечерних ток-шоу не спорят друг с другом, они слаженно, как две руки, играющие на одном инструменте, дёргают за рычаг третьего этажа у миллионов зрителей. Видимый конфликт на сцене — это структурная кооперация за кулисами. Каждая сторона кровно нуждается в противнике, ведь без врага нет спектакля, без зрелища нет возбуждения, соответственно без аффекта нет рейтинга. Четвёртый этаж практически бесшумен. Он требует дней на обдумывание одного-единственного вопроса, что не помещается в рамки поста в социальной сети, он не собирает лайков и не порождает виральных реакций. Его экономика несовместима с экономикой внимания и именно поэтому в публичном поле он отсутствует. Когда широкой аудитории встречается человек, мыслящий на четвёртом этаже, его рассудительная, осторожная в выводах речь, кажется скучной и неубедительной. Нервная система слушателя настроена на совершенно иную динамику, и медленный ритм настоящей, глубокой мысли воспринимается ею как провал и отсутствие чего-то, что должно быть. У Чехова есть замечательный пример: провинциальный учитель, годами думающий одну мысль, кажется смешным столичному фельетонисту, но через двадцать лет выясняется, что бедолага всё это время перебирал чужие мысли по одной в неделю, и ни одна из них не была лично его.

Над четвёртым этажом располагается системный этаж. Тот, кто сумел сюда подняться, видит гораздо больше, чем разрозненные элементы: его сознанию открываются глубинные связи между ними. Он не видит мир как конгломерат случайных событий, ему открываются программы, причинно-следственные связи и структурные изоморфизмы. Объяснение его состояния больше не укладывается в примитивные линейные схемы. Оно развёртывается в сложную последовательность: «Я встревожен, потому что утром посмотрел новости — кортизол подавил мою префронтальную кору, и я машинально приписал внутреннее напряжение внешним обстоятельствам, тогда как источник паники находится внутри запущенного контента нейрохимического цикла». На пятом этаже полностью исчезает фигура личного врага. Человек перестаёт видеть в конкретном политике, начальнике или родственнике, первопричину своих бед. Он воспринимает структуру целиком и осознаёт, что матрица контента штампует точно такие фантомы у миллионов других людей, и сами «враги» — это просто маски сменяющие друг друга на бесконечной сцене. Перед ним стоит подобная декорация, её архитектор безлик и всегда остаётся за кадром. Осознавая эту архитектуру, человек перестаёт бросаться на маски. Это одно из самых сильных освобождений, доступных ему в нынешней среде, поэтому доступ к нему тщательно перекрывается. Подняться на системный этаж невозможно, находясь в суете. Он требует времени, тишины, умения одновременно удерживать в

уме противоречащие друг другу факты и без спешки свести их к простой сути. По этой причине его последовательно вытесняют из нашей жизни.

Самый высокий из этажей — планетарный. Здесь центр восприятия смещается с эгоцентричного «я» на всю систему в целом, и ключевой вопрос будет звучать не «как это влияет на меня», а «как это влияет на всё». Когда мысль исходит от первого лица, выбросить окурок из окна автомобиля кажется незначительным проступком: «Всего-то одна сигарета в большом городе, ничего страшного не произойдёт». Но когда восприятие переключается на планетарный уровень, становится очевидно: действие либо помогает, либо вредит и третьего не дано. В результате один окурок, помноженный на миллиарды таких же, меняет водные системы, грунты и биоценозы. С такой высоты не бывает «мелочей», здесь расширение сознания означает смену фокусного расстояния в подозрительной трубе внимания. Когда вы учитесь свободно перемещать фокус по всему спектру — от уровня тела до масштабов планеты, вы перестаете делить мир на чёрное и белое. Перед вами открываются полутона, комплексная оценка и системное видение, вследствие чего вы становитесь неуязвимы для примитивных манипуляций, которые работают исключительно на нижних этажах. Поднявшись на шестой этаж, вы видите «ферму» с высоты птичьего полёта: её положение, скрытые ограды и конвейеры. С этого ракурса нет смысла бояться теней на стене загона. Поэтому вся система оптимизирована таким образом, чтобы человек не поднимался выше второго этажа. Нет никакой нужды что-то запрещать или объявлять подъём вне закона. Достаточно сделать его физиологически дорогим — требующим тех метаболических ресурсов, которых у пользователя попросту нет, поскольку ферма их уже извлекла. Достаточно сделать тишину невыносимой, чтобы человек бежал от неё как от огня и наполнить каждый его час суррогатными стимулами, не оставляя префронтальной коре шанса на аналитическую работу. Так работает ферма.

В рассуждении об этажах внимания мы рассмотрели вертикальную ось — те уровни, на которых сознание способно находиться в каждый момент и перемещаться между ними. Тем не менее, помимо вертикали, в человеке существует и горизонталь, образно говоря, нравственный пейзаж. Накопленный за десятилетия опыт распределён в нём неравномерно, образуя светлые зоны и тёмные пятна, в которые сознание не заглядывает десятилетиями. И лень тут совершенно ни при чем, весь цимес заключается в энергетической экономии организма. Чтобы понять, почему «ферма» обладает такой сокрушительной силой в отношении людей, формально знающих о её существовании, нужно описать горизонтальный пласт. Он остаётся за пределами общественных разговоров о психике, хотя именно он определяет добрую половину поведения каждого, кто живёт на Мидгард-Земле.

Представьте старый дом, в котором живёт человек со всем, что он накопил за долгие годы. На первом этаже находится то, чем он пользуется ежедневно: кухня, спальня, рабочее место и обыденные предметы, то, что у него на виду. Этажом выше располагаются комнаты, в которые он заглядывает реже, но по-прежнему поддерживает там порядок: гардероб с зимней одеждой, библиотека, гостиная, двери в которую открываются по особому случаю. Ещё выше — мансарда с детскими вещами, письмами и памятными безделушками, расставаться с которыми рука не поднимается. И, наконец, подвал. Там за многие годы накопилось то, что в своё время не удалось выбросить: обувь покойного родителя, коробка с детскими рисунками и запахи, что не выветрились даже после ремонта. Подвал всегда чем-то заполнен. В условиях полутьмы и прохлады происходит то, чего в светлых верхних помещениях никогда не возникает: находящиеся внизу вещи, шлют наверх тонкие, неосознаваемые импульсы, которые обыкновенно человек вообще не замечает. Но как следствие, они оборачиваются беспричинной грустью, кошмарами, иррациональными реакциями на определённых людей и их интонацию голоса. Хозяин дома никак не связывает данные явления с подвалом. Он списывает всё на «усталость», «возраст», «осеннюю меланхолию», и на любую другую правдоподобную при-

чину, лежащую вне его личной истории. Попытка отыскать истинный источник потребовала бы спуститься во тьму. Но делать этого не хочется по мотивам, столь неосознаваемым, как и сами сигналы. Подвал — это образ внутреннего мира, где консервируются все непроработанные эпизоды жизни, оставившие после себя сильное впечатление. По какому-то стечению обстоятельств человек не успел или не смог прожить их до конца. Он не довёл этот процесс до естественного завершения через действие, слёзы, слова или осмысление. Вместо этого, повинаясь требованиям обстоятельств, социальным нормам, страху, спешке, плотности повседневной жизни, он выбрал закрыть крышку и оставил всё как есть. Но вытесненный эпизод никуда не исчез, он переехал в подвал и продолжает там жить своей жизнью.

Что такое незавершённый эпизод и почему он не способен исчезнуть сам по себе? Чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к биологическому факту, известному каждому, кто наблюдал за животным, едва избежавшим гибели. Олень, ушедший от волчьей погони, оказавшись в безопасной чаще на другом берегу реки, останавливается, ложится на бок и вздрагивает ещё несколько минут. Так происходит сбрасыванию избыточной энергии, неизрасходованной после того, как угроза миновала. Телесная мобилизация не обнуляется автоматически, даже если вы мысленно произнесёте: «Теперь всё Позади». Разрядка происходит через физическое движение, дрожь, тряску, глубокий выдох и длинный выдох и любое другое соматическое проявление, которое пошлёт сигнал мозгу, что ситуацию можно отпустить. Олень испытывает дрожь некоторое время, затем поднимается, отряхивается и спокойно идёт пастись дальше, как ни в чём не бывало. В его теле нет ни малейшего следа от того, что час назад он находился в шаге от смерти. Стрессовая активность была полностью сброшена посредством протокола и нервная система вернулась в состояние абсолютного покоя, так как биологический цикл уже завершён. Человек, попавший в аналогичную ситуацию, ведёт себя иначе. Подняться, затрястись, отряхнуться, выпустить наружу скопившейся животный ужас для него означает «потерять самообладание», «опуститься», «показать слабость» или «не справиться». В процессе воспитания, с самого раннего детства ребёнка планомерно отучают от подобных проявлений через команды: «не плачь», «возьми себя в руки», «успокойся», «соберись!». Тело усваивает данное как программу. В следующий раз оно само, без участия сознательной воли, останавливает дрожь в самом её зачатке, проглатывает крик, запирает рыдание и заталкивает всю накопившуюся мобилизованную энергию обратно вовнутрь. Не имея возможности выйти наружу, импульс оседает в виде мышечного напряжения, которое будет сопровождать человека годами и десятилетиями. Все не до конца прожитые эмоции оставляют в теле след в виде пучка сжатия, смещения позвонка, напряжения в плечах и челюсти. Сам носитель давно не воспринимает данное как дискомфорт или аномалию, поскольку это стало для него естественным. Такие соматические маркеры имеют свойство накапливаться. Примерно к сорока годам у среднестатистического жителя мегаполиса их сотни, к пятидесяти — тысячи. Тело, в котором сейчас пребывает читатель этих строк, хранит плотный, осязаемый архив всего, что когда-то было пережито только наполовину и до сих пор не нашло возможности завершиться. У этой консервации есть конкретная физиологическая цена. Каждый зажим и центр напряжения требует на своё поддержание не малой энергетической подпитки. В случае одного зажима — расход минимален, но если их тысячи — цифры становятся колоссальными. Большая часть хронического утомления, которое ныне принято считать естественным спутником зрелости — это накладные расходы на удержание «библиотеки непрожитого». Человеку трудно это осознать, поскольку сравнить ему не с чем: в памяти не осталось свободного от блоков состояния. И текущий тонус принимается за норму, тогда как настоящее здоровье погребено где-то внутри на несколько этажей ниже и давно себя не проявляло.

Помимо энергетического истощения, этот репозиторий травм ведёт ещё к одному деструктивному последствию: он тотально искажает восприятие настоящего. Каждая запертая в подвале памяти травма прошлого не теряет чувствительности к раздражителям, родственным

тем обстоятельствам, в которых она когда-то сформировалась. Человек, переживший в детстве резкий окрик отца, потом всю жизнь будет сжиматься от любого мужского голоса, похожего на отцовский. И даже если перед ним стоит коллега, делающий абсолютно нейтральное замечание в контексте рабочего процесса, он моментально активизирует защитную реакцию. Сознанию остаётся только подобрать к ней правдоподобное оправдание: «он мне не нравится», «он надменный», «он ведёт себя агрессивно». Подобные соединения, опутывающие тысячи событий повседневности, означают, что человек никогда не живёт в настоящем. Его бытие протекает в наслоении прошлого на настоящее, причём прошлое всегда задаёт аффективную окраску, а настоящее предоставляет удобный повод для его активации. Благодаря наличию скрытого архива, рождается могущественная машина, с которой мы имеем дело. Весь новостной контент и реклама компилируются под гарантированный перехват управления через уязвимости системы: страха, гнева, зависти, жажды признания, тоски по утраченному или тревоги за будущее. У человека, свободного от подобного репозитория, такие импульсы вызвали бы кратковременную реакцию и сразу сошли бы на нет, как это делают волны, ударившиеся в скалистый берег и откатившиеся назад. Но у человека, нагруженного завалами прошлого, контент цепляется за уже существующие сформированные годами, крючки. Внешний сигнал активизирует целые кластеры непрожитых фрагментов, поднимая из подсознания такую грязь, которая надолго забивает все каналы восприятия. И пока шторм не утихнет, носитель будет находиться в глухой спячке и трезвые мысли до него просто не достучатся. Ферма паразитирует на данной слабости ума. Ей не нужно создавать реакции с нуля, она просто дёргает за старые крючки, оттого её усилия так экономны и эффективны.

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.