

ИЛЛЮЗИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ

В КОГНИТИВНОМ ПРОГРАММИРОВАНИИ
СОЗНАНИЯ

— Лэй Энстазия —

Лэй Энстазия

**Иллюзия индивидуальной
реальности в когнитивном
программировании сознания**

«Автор»

2026

Энстазия Л.

Иллюзия индивидуальной реальности в когнитивном программировании сознания / Л. Энстазия — «Автор», 2026

Книга излагает концепцию когнитивного программирования сознания (КПС): индивидуальная реальность — иллюзия, собранная из интроектов, травм привязанности, языка и социальных программ. Автор объясняет, как импринтинг, деструктивные интроекты и когнитивные карты управляют поведением, и предлагает путь трансформации: осознание, вторичную сепарацию, мортификацию, индивидуацию, социализацию и конструирование триумфального события. Практические главы посвящены перезаписи прошлого, проектированию будущего, когнитивной памятке, резонансам и глитчам. Отдельно рассматриваются коллективный и цифровой уровни: корпорация как психотехнологический организм, нейромодели, ИИ-агенты и экзокортекс. Синтез нейробиологии, психологии, психолингвистики и транзактного анализа делает книгу руководством для тех, кто хочет перестать быть заложником чужих сценариев и стать программистом своей реальности.

© Энстазия Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Фрактал внутри фрактала: о чем эта книга	5
Глава 1. Зеркала и отражения: природа иллюзорного «Я»	7
Глава 2. Интроекты: программы, из которых соткана личность	10
Глава 3. Когнитивная травма привязанности как архитектор иллюзии	14
Глава 4. Детерминация сознания: предрешённость как иллюзия выбора	18
Глава 5. Энтропия и хаос: почему реальность не поддаётся тотальному контролю	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Иллюзия индивидуальной реальности в когнитивном программировании сознания

Введение. Фрактал внутри фрактала: о чем эта книга

Что, если я скажу вам, что ваш мир — не ваш?

Что всё, что вы считаете своей уникальной реальностью, — всего лишь фрактал, вложенный в коллективную иллюзию, как матрёшка, которая не имеет дна? Что ваше «я» — это не ваше «я», а отражение чужого отражения, запечатлённое в сознании чужими программами, которые вы приняли за свои собственные?

Мы привыкли думать, что мы — авторы своей жизни. Что наши мысли, желания, страхи — наши. Что мы выбираем, кого любить, где работать, о чём мечтать. Но что, если это не так? Что, если каждая ваша мысль — это интроект, заимствованный у кого-то другого, усвоенный без вашего ведома в те самые первые годы, когда ваше сознание было чистым листом, а вокруг были только зеркала? Каждое желание — концептуализация чужого опыта, переваренная через язык, который вам дали родители, и через образы, которые вам показал социум? Каждый страх — интерпретация чужой травмы, переданной по эстафете поколений?

Вы когда-нибудь замечали, как в споре вы вдруг слышите голос своей матери? Как в момент гнева ваше тело повторяет жесты отца? Как ваши мечты о «лучшей жизни» подозрительно похожи на рекламный ролик, который вы видели в детстве? Это не совпадения. Это работа интроектов — тех информационных программ, которые запечатлелись в вашей нейронной сети, стали вашими рефлексам, вашими эмоциями, вашей самооценкой.

Мы привыкли гордиться своей индивидуальностью. Но что такое индивидуальность? Это всего лишь уникальный узор, который образуют одни и те же фракталы — коллективные архетипы, культурные коды, родительские сценарии, социальные нормы. Вы не уникальны. Вы — компиляция. Сборник цитат, которые вы приняли за свой голос. Альбом фотографий, которые вы приняли за своё лицо.

И в этом нет трагедии. В этом есть свобода.

Потому что, если реальность — это иллюзия, а иллюзия — это код, то код можно переписать. Если ваше «я» — это программа, то программу можно обновить. Если ваша жизнь — это голограмма, то голограмму можно перепроецировать.

Именно об этом эта книга. О том, как перестать быть бессознательным исполнителем чужих сценариев и стать программистом своей реальности.

О чём эта книга на самом деле

Эта книга — не про «позитивное мышление» и не про «силу воли». Это про когнитивное программирование сознания — нейробиологический подход к самоактуализации, в котором феномены человеческого поведения рассматриваются как когнитивные карты, материализованные в нейронных сетях головного мозга. Это про то, как осознать механизмы запечатления (импринтинга), которые сформировали вашу личность. Как отследить деструктивные интроекты — те внешние программы, которые стали вашими внутренними агрессорами. Как пройти вторичную сепарацию — отделиться от них, перестав быть их заложником. И как сконструировать альтернативную реальность — ту, в которой вы не просто существуете, а создаёте себя осознанно, шаг за шагом, ведя себя к триумфальному событию.

В первой части мы разберём, что такое иллюзия индивидуальной реальности. Увидим, как язык и зеркала создают наше «я». Поймём, почему все наши мысли, чувства и поступки — это не наши, а всего лишь заимствованные концептуализации.

Во второй части мы столкнёмся с детерминацией — с тем фактом, что у нас нет выбора в том, кем мы стали, но есть выбор в том, кем мы станем. Мы исследуем энтропию сознания, глитчи, резонансы и квантовую неопределённость — те щели в иллюзии, через которые можно выйти за её пределы.

В третьей части мы войдём в инструментарий. Когнитивная памятка, работа с органами чувств, реконструкция прошлого, конструирование будущего. Мы научимся собирать свою новую идентичность по частям, как из конструктора.

В четвёртой части мы применим эти инструменты на практике. Создадим альтернативные реальности. Закрепим их через триумфальные события. И поймём, что каждый момент — это возможность переписать код.

В пятой части мы поднимемся на уровень коллективного. Увидим, как эта же логика работает в организациях — психотехнологических организмах с собственным бессознательным, собственными интроектами и собственными травмами. Как корпоративная культура — это тоже фрактал, который можно перепрограммировать.

В шестой части мы заглянем в цифровое будущее. Нейросетевой экзокортекс, ИИ-агенты, нейромодели — как технологии становятся продолжением нашего сознания и как мы можем использовать их для осознанного конструирования себя и своего мира.

Главная идея, которую вы унесёте с собой

Индивидуальная реальность — это иллюзия, вложенная как фрактал в коллективную.

Но именно осознание этой иллюзорности даёт ключ к её изменению. Потому что, когда вы понимаете, что ваше «я» — это конструкция из чужих программ, вы перестаёте быть жертвой этих программ. Вы становитесь их программистом. Вы начинаете видеть не просто мир, а то, как мир написан. Вы начинаете слышать не просто слова, а то, как слова программируют вас.

Вы можете переписать свой код.

Приглашение

Я не обещаю вам лёгкого пути. Осознание иллюзии — это как проснуться в клетке, которую вы считали своим домом. Это страшно. Это больно. Это требует мужества. Но это единственный способ стать свободным.

Эта книга — не просто теория. Это практическое руководство. Каждая глава — это шаг, каждое упражнение — это кирпичик в фундаменте вашей новой реальности. Вы уже сделали первый шаг, открыв эту книгу. Теперь у вас есть выбор: остаться в старой иллюзии, где вы — лишь отражение чужого отражения, или начать конструировать свою собственную — осознанно, целенаправленно, триумфально.

Выбор за вами. Но помните: программа, которую вы не пишете сами, пишется за вас. Кем-то другим.

Добро пожаловать в мир, где вы — автор. Добро пожаловать в мир, где реальность переписывается.

Глава 1. Зеркала и отражения: природа иллюзорного «Я»

Вы когда-нибудь смотрели в зеркало и понимали, что смотрите не на себя? Что тот, кто смотрит на вас оттуда, — всего лишь отражение, которое когда-то запечатлелось в вашем сознании и стало вами? Что ваше лицо — это не ваше лицо, а маска, собранная из тысяч чужих лиц, которые вы видели, запомнили, интернализировали?

Мы привыкли думать, что наше «я» — это что-то внутреннее, глубинное, аутентичное. Что где-то там, за фасадом социальных ролей, прячется настоящая личность, уникальная и неповторимая. Но что, если там ничего нет? Что, если «внутреннее» — это всего лишь внешнее, которое мы приняли за своё? Что, если ваша личность — это не ядро, а скорлупа, собранная из отражений других людей?

Эта глава — о том, как устроен этот зеркальный механизм. Как сознание превращает хаос ощущений в структурированную реальность. Как язык становится первичным кодом, в котором написана ваша жизнь. И почему ваша индивидуальная реальность — это всего лишь фрактал, вложенный в коллективную иллюзию.

Добро пожаловать в зеркальный лабиринт. Здесь нет выхода — но есть возможность научиться управлять отражениями.

1.1. Сознание как энергетический коммуникатор с визуально-вербальным интерпретатором

Сознание — это не место. Не вместилище. Не сосуд, в котором плавают мысли.

Сознание — это процесс. Коммуникация. Обмен. Передача сигналов.

Представьте себе радиоприёмник. Он не создаёт музыку. Он улавливает волны, интерпретирует их и выводит в динамик. Сознание — это приёмник, настроенный на определённые частоты. Оно получает информацию извне (через органы чувств) и изнутри (через память, эмоции, телесные ощущения), обрабатывает её и выдаёт результат: мысль, эмоцию, действие.

Но вот в чём парадокс: приёмник не просто переводит сигналы. Он их интерпретирует. И интерпретация зависит от того, какие программы уже загружены в его систему. Эти программы — интроекты. Те самые отражения, которые вы запечатлели, когда были ребёнком, когда ваше сознание ещё не знало, что оно — это нечто отдельное.

Сознание — это энергетический коммуникатор. Оно не пассивно, оно активно: оно ищет сигналы, сортирует их, придаёт им смысл. И делает это не через логику, а через визуально-вербальный интерпретатор — ту часть системы, которая превращает хаос ощущений в структурированную картину мира.

Визуально — потому что 80% информации мы получаем через глаза. Вербально — потому что мы не просто видим, мы называем. Мы не просто чувствуем, мы формулируем. Интерпретатор — потому что он переводит сигналы на язык уже существующих концепций.

Метафора: сознание — это не писатель, а редактор. Оно не создаёт текст с нуля. Оно берёт черновики, написанные другими (родителями, культурой, медиа), правит их, перекомпоновывает и выдаёт за свой текст. Вы не автор своей жизни. Вы — редактор. И ваша задача — осознать, что вы редактируете чужой текст, и начать писать свой собственный.

1.2. Язык как первичная концепция: реальность, описанная словами

Теперь самое важное. Язык — не просто инструмент общения. Язык — это первичный код, в котором написана наша реальность. То, что не названо, не существует для сознания. Мы не видим мир, мы читаем его. Мы не воспринимаем реальность — мы её расшифровываем.

Реальность не дана нам в ощущениях — она дана в концепциях. Вы не просто чувствуете страх — вы называете его «страхом». И как только вы его назвали, вы поместили его в

определённую категорию, в определённый контекст, в определённую программу. Вы создали реальность страха. Смените слово — и реальность изменится.

Пример: «депрессия» и «глубокая пауза» — это одно и то же состояние, но разные интерпретации. Одно загоняет вас в яму, другое даёт пространство для дыхания. Язык программирует ваше восприятие, ваши эмоции, ваше поведение. Вы не просто говорите на языке — вы живёте внутри него. Вы — его персонаж.

Именно поэтому психолингвистика — основа когнитивного программирования. Потому что, меняя слова, вы меняете реальность. Меняя концепции, вы меняете код. Меняя код, вы меняете себя.

Вы становитесь теми словами, которыми вас называют, и теми, которыми вы называете себя. Ребёнок, которого называли «тупым», становится неуверенным во взрослой жизни. Ребёнок, которого называли «гением», становится перфекционистом. И то, и другое — интроекты. Чужие слова, ставшие вашей реальностью.

Но вот что важно: слова — это всего лишь символы. Символы, которые можно заменить. Концепции, которые можно пересобрать. Реальность, которую можно переписать.

1.3. Фрактальность сознания: почему индивидуальное повторяет коллективное

Теперь посмотрите глубже.

Индивидуальное сознание — это не уникальный мир. Это фрактал, повторяющий структуру коллективного. Фрактал — это часть, которая содержит в себе целое. Каждая капля океана содержит весь океан. Каждая клетка ДНК содержит весь организм. И каждое индивидуальное сознание содержит в себе весь набор архетипов, паттернов и программ, которые существуют в коллективном бессознательном.

Ваши «личные» переживания — это не ваши. Это повторение сценариев, которые уже были сыграны тысячами людей до вас. Ваш страх перед отвержением — это коллективный страх. Ваша жажда признания — это коллективная программа. Ваша любовь, ваша ревность, ваша мечта о свободе — всё это уже было описано в мифах, сказано в стихах, сыграно в театрах. Вы не оригинальны. Вы — эхо.

Это не приговор. Это освобождение.

Потому что, осознав, что вы — фрактал, вы перестаёте бороться за уникальность и начинаете исследовать структуру. Вы перестаёте тратить энергию на то, чтобы «быть собой», и начинаете изучать, как устроен этот фрактал — как он повторяется, где даёт сбои, где может быть переписан.

Фрактальность сознания порождает временные петли. Мы повторяем не только сценарии других — мы повторяем свои собственные. Ту же самую ошибку в отношениях. Тот же самый страх перед успехом. Тот же самый паттерн жертвы. До тех пор, пока не осознаем его. Пока не увидим, что это не наш выбор, а программа, которая повторяется автоматически. И как только мы её увидим, мы сможем её остановить.

Фрактал — это ключ к пониманию того, что ваша индивидуальность — не ваша. Но он же — ключ к тому, чтобы создать свою собственную, осознанную индивидуальность. Вы не можете отменить фрактал, но вы можете изменить его проявление. Вы не можете выпрыгнуть из коллективного сознания, но вы можете научиться выбирать, какие фрактальные паттерны вы запускаете в своей жизни.

1.4. Голографическая природа реальности: часть, содержащая целое

И наконец, самое глубокое.

Реальность — это голограмма. В голографической реальности каждый фрагмент содержит информацию о целом. Это не метафора — это физика, нейробиология и квантовая теория, сходящиеся в одной точке: сознание не отражает реальность, оно её проецирует.

Что это значит для вас?

Если реальность голографична, то нет «внешнего» и «внутреннего». Всё находится внутри всего. Ваше восприятие — это не окно в мир, это проектор, создающий мир. И каждое изменение в вашем сознании — каждое изменение интроекта, каждое переопределение концепции, каждое новое запечатление — перестраивает всю голограмму.

Вы меняете одну часть — и меняется всё. Вы перестаёте бояться — и мир перестаёт быть угрожающим. Вы перестаёте нуждаться в признании — и мир перестаёт вас судить. Вы перестаёте быть жертвой — и мир перестаёт находить для вас новых агрессоров.

Это и есть когнитивное программирование. Вы не меняете мир — вы меняете его проекцию. Вы не создаёте новую реальность — вы переключаете голограмму на другой канал. Вы не становитесь кем-то другим — вы осознаёте, что вы всегда были проекцией, и теперь вы можете выбирать, что проецировать.

Голография — это иллюзия, которая становится реальностью, когда вы в неё верите. Но если вы знаете, что это голография, вы перестаёте быть её заложником. Вы становитесь её программистом.

Итог главы, который вы должны вынести:

Сознание — это зеркало. Ваша индивидуальность — это отражение чужих отражений. Язык — это код, в котором написана ваша реальность. Фрактал — это структура, которая соединяет вас с коллективным. Голограмма — это реальность, которую вы проецируете.

Но зеркало можно переставить. Код можно переписать. Фрактал можно перепрограммировать. Голограмму можно перепроецировать.

Всё, что вы считаете своим «я», — это не ваше. Это всего лишь отражение отражения. Но именно это открытие даёт вам силу. Потому что, когда вы понимаете, что ваше «я» — это конструкция, вы перестаёте быть её жертвой и становитесь её архитектором.

Мы не рождаемся личностью — мы становимся ею, запечатлевая отражения других. Но мы можем перестать быть пассивным зеркалом и начать выбирать, кого и что отражать.

Выбирайте. Переписывайте. Проецируйте.

Глава 2. Интроекты: программы, из которых соткана личность

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что говорите голосом своей матери? Что в момент стресса ваше тело повторяет позу отца? Что ваши страхи — это страхи, которые вы никогда не выбирали, а просто унаследовали, как фамилию?

Это не совпадения. Это интроекты.

Интроекты — это всё, что мы получили из личного опыта, начиная с рождения, когда мы не могли контролировать получение информации из внешних источников. Мы стали ими независимо от нашего желания — по принципу «зеркало — отражение». Концепция когнитивного программирования сознания — это последовательная система по трансформации личности с целью изменения убеждений и установок интроектов прошлого. Личность — это не внутренняя сущность, а конструкция, собранная из запечатлённых программ. И если программа — это всего лишь код, его можно переписать.

В этой главе мы разберём, как именно этот механизм работает. Как ребёнок превращается в личность, впитывая чужие программы. Как деструктивные интроекты становятся нашими внутренними агрессорами. И как мы можем сознательно выбирать те программы, которые будут работать на нас, а не против нас.

2.1. Механизм запечатления (импринтинга) в сензитивном периоде развития

Представьте, что вы — фотопластинка.

Чистая. Нетронутая. Готовая к первому экспонированию.

И вот появляются первые образы. Лицо матери. Её голос. Её прикосновения. Её эмоции — страх, радость, тревога, спокойствие. Всё это проецируется на вашу пластинку. Без фильтра. Без критики. Без концептуализации.

Вы просто впитываете.

Этот период называется сензитивным. Первые годы жизни. Время, когда сознание работает как губка — оно не анализирует, не сравнивает, не отвергает. Оно просто впитывает всё, что попадает в поле восприятия. И запечатлевает это навсегда.

Механизм этого процесса называется импринтинг. Впечатление или образ, воспринятые в определённый критический период развития, прочно запечатлеваются в мозге, превращаясь в устойчивую поведенческую программу. Это не просто научение — это запечатление, которое становится частью нейронной сети. Вы не выбираете, что запечатлеть. Вы просто впитываете. Всё. Без разбора.

И потом всю жизнь носите это в себе как данность.

Пример из биологии: новорождённый утёнок запечатлевает первый движущийся объект как свою мать. Если этим объектом окажется человек, утёнок будет следовать за человеком, как за матерью. У него нет выбора. У него есть только импринтинг.

У вас — то же самое. Только вместо утёнка — вы. И вместо первого движущегося объекта — ваши родители. Ваши близкие. Ваша культура. Ваш язык. Всё, что попало в ваш сензитивный период, стало вашим импринтингом. Без вашего ведома. Без вашего согласия.

Импринтинг — это не теория. Это нейробиологический факт. В сензитивный период формируются базовые нейронные связи, которые затем становятся каркасом всей вашей личности. Вы можете изменить их потом — но для этого вам придётся перестраивать нейронную сеть. А это требует осознанности. Или, как мы это называем, когнитивного программирования.

2.2. Деструктивные интроекты: внутренние агрессоры, которые стали нами

Теперь о тёмной стороне.

Не все интроекты полезны. Не все программы работают на вас. Некоторые из них работают против вас.

Это деструктивные интроекты. Те голоса, которые вы принимаете за свои, но которые на самом деле принадлежат вашим агрессорам. Родителям, которые критиковали. Учителям, которые унижали. Социуму, который требовал соответствовать.

Вы воспроизводите их в своём сознании без возможности стать личностью и проявлять истинные желания. Они становятся вашими внутренними критиками. Вашими страхами. Вашими убеждениями, которые вы никогда не выбирали.

Представьте, что ваше сознание — это операционная система. Деструктивные интроекты — это вирусы, которые маскируются под системные файлы. Они выдают себя за вас. Они говорят от вашего имени. Они заставляют вас действовать против себя. Но это не вы. Это паразиты в вашем сознании.

Четыре вида пренебрежения создают четыре типа деструктивных интроектов:

Покинутость — когда ребёнок остаётся без эмоциональной или физической поддержки. Это создаёт страх быть брошенным, который потом превращается в зависимость от других или, наоборот, в гиперконтроль.

Отвержение — когда ребёнка не принимают таким, какой он есть. Это создаёт ощущение «со мной что-то не так», которое потом превращается в перфекционизм или, наоборот, в саморазрушение.

Унижение — когда ребёнка систематически принижают. Это создаёт чувство стыда, которое потом превращается в нарциссическую грандиозность или в скрытую ярость.

Насилие — когда ребёнка физически или эмоционально разрушают. Это создаёт ощущение «я не имею права на существование», которое потом превращается в самоповреждение или в агрессию против других.

Эти четыре вида пренебрежения — это не просто травмы. Это программы. Которые загружаются в сознание и начинают управлять вашей жизнью. Они определяют ваши выборы. Ваши отношения. Вашу самооценку. Всё, что вы считаете своим «я», — на самом деле является результатом этих программ.

Но вот в чём парадокс: вы не выбирали свои первые интроекты. Вы не просили родителей критиковать вас. Вы не просили социум отвергать вас. Вы не просили насилия. Но теперь вы взрослый. И у вас есть выбор.

Вы можете продолжать воспроизводить эти программы, думая, что это вы. Или вы можете осознать их, отделить себя от них и начать переписывать код.

2.3. Оптимальные интроекты: ресурсные образы для осознанного конструирования себя

Но не все интроекты — это вирусы.

Есть и те, которые дают нам силу. Опору. Ресурс. Это оптимальные интроекты.

Образы людей, которые нас поддерживали. Слова, которые нас вдохновляли. Примеры, которые мы сознательно выбрали для подражания. К оптимальным интроектам относятся понимающие нас: друг, родственник, мастер, романтический и деловой партнёр, ребёнок, коллега по работе. Кроме того, в качестве интроекта может быть использован герой из книги, фильма, музыкант, художник — реальный или существующий в воображении.

Благодаря оптимальным интроектам мы начинаем создавать идеальный образ себя, становясь их отражением. Мы помещаем их образы в себя и действуем от их лица, создавая устойчивость в любых предлагаемых обстоятельствах. Это не слабость — это стратегия. Мы сознательно загружаем в себя те программы, которые будут работать на нас.

И здесь ключевая мысль: если деструктивные интроекты достались нам без нашего ведома, то оптимальные мы можем выбрать сознательно. Мы можем стать программистами своего сознания и загрузить в себя те образы, которые будут давать нам ресурс в моменты сла-

бости, которые будут напоминать нам о нашей силе, которые будут поддерживать нас, когда мы теряем опору.

Мы не выбирали свои первые интроекты. Но мы можем выбрать, какие из них оставить, а какие переписать. И мы можем сознательно создавать новые интроекты — те, которые будут работать на нас, а не против нас.

2.4. Первичные информационные интроекты: родители, социум, духовность

И наконец, самый глубокий слой.

Существует три фундаментальных источника интроектов, которые формируют личность: родители, социум и духовность.

Родители — это первые зеркала, в которых мы учимся видеть себя. Их взгляд, их интонации, их эмоции — всё это становится нашим внутренним диалогом. Мы не просто запечатлеваем их поведение — мы запечатлеваем их отношение к нам. И это отношение становится нашей самооценкой.

Социум — это то, во что нас встраивают, когда мы выходим из семьи. Школа, работа, медиа, социальные сети. Всё это — источники интроектов. Мы усваиваем правила, нормы, ценности. Мы учимся соответствовать. Мы становимся тем, кого одобряют. И теряем себя в этом процессе.

Особую роль играет интроект государства и текущая социально-информационная парадигма, связанная с технологическим развитием общества. Мы впитываем в себя систему. Мы становимся её частью. Мы начинаем говорить её языком, думать её категориями, жить её правилами. И это — самый мощный интроект из всех. Потому что он невидим. Он как воздух — ты его не замечаешь, пока не начнёшь задыхаться.

Духовность — это третий источник. Те смыслы и ценности, которые нам предлагают как ответ на вопрос «зачем всё это?». Религия, философия, эзотерика, психология — всё это системы интроектов, которые дают нам интерпретацию реальности. Мы выбираем ту систему, которая резонирует с нашими уже существующими программами. Или, наоборот, мы выбираем систему, которая позволяет нам переписать старые программы.

Каждый из этих источников оставляет свой след в сознании. И если мы не осознаём эти следы, мы остаёмся их заложниками. Мы продолжаем воспроизводить родительские сценарии. Мы продолжаем соответствовать социуму. Мы продолжаем искать ответы в чужих системах. Всё это — интроекты. Всё это — программы, которые мы никогда не выбирали.

Но мы можем осознать их. Мы можем отделить себя от них. И мы можем начать конструировать свою реальность заново — осознанно, целенаправленно, триумфально.

Итог главы, который вы должны вынести:

Интроекты — это программы, из которых соткана ваша личность. Они — не вы. Они — то, что было загружено в вас без вашего ведома. Деструктивные интроекты — это внутренние агрессоры, которые заставляют вас действовать против себя. Оптимальные интроекты — это ресурсные образы, которые вы можете выбрать сознательно. Первичные источники — родители, социум, духовность — определяют ваш базовый код.

Вы не выбирали свои первые интроекты. Но вы можете выбрать, какие из них оставить, а какие переписать. И это даёт вам ключ к свободе.

Мы не выбираем, кем рождаемся. Мы не выбираем, какие программы загружаются в наше сознание в первые годы жизни. Но мы выбираем, какие программы оставить, а какие переписать. Мы выбираем, стать жертвой своих интроектов или их программистом.

Это был первый шаг. Осознать, что ваша личность — это конструкция из чужих программ. Следующий шаг — понять, как эта конструкция работает на более глубоком уровне. Как язык формирует вашу реальность. Как концептуализация создаёт вашу иллюзию. Как фрактал соединяет вас с коллективным сознанием.

Мы к этому ещё вернёмся. Пока что просто запомните: вы не выбирали свои первые интроекты. Но у вас есть выбор — оставить их или переписать. И этот выбор — начало вашей свободы.

Глава 3. Когнитивная травма привязанности как архитектор иллюзии

Ты думаешь, что твоя личность — это результат твоего выбора? Что ты сам решил, каким быть? Что твои страхи, твои желания, твои способы любить и ненавидеть — это плоды твоего свободного волеизъявления? Нет.

Твоя личность — это архитектурный план, созданный в те времена, когда у тебя не было голоса. Когда ты не мог сказать «нет». Когда ты не мог уйти. Когда ты просто впитывал — без фильтра, без критики, без выбора. Ты впитывал взгляды, интонации, молчание. Ты впитывал то, что тебе давали, и то, чего тебе не давали.

Этот план называется когнитивной травмой привязанности.

Это не «детская травма» в том смысле, в котором о ней говорят на кухне. Это не повод для жалости и не оправдание. Это — чертёж. Схема. Инструкция по сборке твоего «я». И если ты хочешь изменить свою реальность — ты должен увидеть этот чертёж. Потому что нельзя переписать код, который ты не видишь.

Теория когнитивной травмы привязанности — это не про «бедного ребёнка». Это про архитектуру. Про то, как из четырёх типов пренебрежения вырастают четыре типа организаций личности. Про то, как травма передаётся из поколения в поколение, как эстафета искажённых зеркал. И про то, почему прошлое повторяется в настоящем — не потому, что ты слаб, а потому, что твоя психика просто не знает других пластинок.

В этой главе мы разберём эти чертежи. Мы увидим, как работают программы, которые ты никогда не выбирал. И мы начнём понимать, как их переписать.

3.1. Четыре вида пренебрежения: покинутость, отвержение, унижение, насилие

Пренебрежение — это не всегда крик и удар. Чаще всего это молчание. Холод. Отсутствие. Невидимость.

Ребёнок — это существо, которое выживает за счёт привязанности. Ему нужен кто-то, кто смотрит на него с теплом. Кто отражает его существование. Когда этого нет — когда привязанность нарушается — психика ищет способы компенсации. Эти способы становятся фундаментом личности.

Их четыре. Как четыре стороны одного здания, построенного на песке.

Покинутость — физическое или эмоциональное отсутствие. Ребёнок остаётся один на один с миром, который слишком велик. Мать рядом, но не смотрит. Отец есть, но не приходит. Ребёнок не знает, почему. Он знает только одно: он один.

Результат: хроническая тревога. Убеждённость, что любой значимый другой исчезнет. Во взрослой жизни — постоянное цепляние за объекты привязанности, страх одиночества, созависимость. Или наоборот: полное избегание близости, потому что близость = потеря. «Я лучше уйду первый, чем меня бросят».

Отвержение — ребёнка не принимают таким, какой он есть. Его «я» не одобряют. Ему транслируют: «Ты не такой, каким нужно быть». Или: «Ты не оправдываешь ожиданий».

Результат: ложное эго. Психика строит фасад, которым можно угодить. Ребёнок учится быть тем, кого примут. Во взрослой жизни — перфекционизм, зависимость от чужого мнения, невозможность быть собой. Или, наоборот, бунт: «Я не буду тем, кем вы хотите, я буду никем». И в том, и в другом случае — нет подлинного «я».

Унижение — систематическое обесценивание. Ребёнку говорят, что он недостаточно хорош. Глуп. Ничтожен. Недостоин. Унижение может быть вербальным («ты ничего не добьёшься») или невербальным (презрительный взгляд, насмешка).

Результат: стыд, встроенный в самооценку. Ребёнок вырастает с убеждённости, что с ним «что-то не так». Во взрослой жизни — или гиперкомпенсация (грандиозность, нарциссический фасад), или принятие роли жертвы. Или и то, и другое по очереди.

Насилие — вторжение в физические или психологические границы. Удар. Крик. Сексуальное прикосновение. Контроль, который не оставляет пространства для дыхания.

Результат: диссоциация. Разрыв между телом и сознанием. Ребёнок учится «отключаться», чтобы не чувствовать. Во взрослой жизни — или повторение насилия (становясь агрессором), или застывание в позиции вечной жертвы. Или то и другое вместе: насилие над собой и над другими.

Важно: эти четыре вида редко встречаются в чистом виде. Они переплетаются, наслаиваются, создавая уникальный, но всегда травмированный узор личности. Мать может отвергать, когда ей страшно, и покидать, когда ей тяжело. Отец может унижать, потому что его унижали. Насилие редко бывает единственной формой пренебрежения — оно всегда идёт в комплекте с отвержением, покинутостью, унижением.

И всё это — архитектурный план. Фундамент, на котором строится твоя иллюзия «я».

3.2. Организации личности: нарциссическая, пограничная, гистрионная, анти-социальная

Из этих четырёх видов пренебрежения вырастают четыре типа организаций личности.

Это не «диагнозы» в медицинском смысле. Это не приговор. Это — стратегии выживания, которые когда-то спасли психику, а теперь держат её в клетке. Это не «болезнь» — это способ воспринимать реальность, который когда-то был единственно возможным.

Нарциссическая — результат отвержения и унижения. Ребёнок, которого не принимали, строит грандиозный фасад. Внешне — уверенность, величие, право на всё. Внутри — пустота, стыд, убеждённость в собственной ничтожности.

Компенсация через грандиозность. «Я не никчёмный — я великий». Ложное эго, которое требует постоянного восхищения, потому что реальное эго разрушено. Нарцисс не может быть собой — он может только быть тем, кем его видят. Если его не видят — он исчезает.

Пограничная — результат покинутости и насилия. Ребёнок, которого бросали и вторгались в его границы, не имеет устойчивого «я». Он есть только в реакции на других. Эмоциональная дисрегуляция: от любви до ненависти — один шаг. От грандиозности до ничтожности — тоже один шаг.

«Я есть только в твоих глазах». Пограничник не знает, кто он. Он знает только, что он — это то, что ты видишь. И если ты уйдёшь — он исчезнет.

Гистрионная — результат унижения и отвержения, но с акцентом на театральность. Ребёнок, которого не замечали, учится привлекать внимание любой ценой. Драма, эксцентричность, сексуальность, яркость.

«Если меня не замечают — меня нет». Гистрионик не существует в тишине. Ему нужна аудитория, реакция, одобрение или осуждение — не важно. Лишь бы быть в центре.

Антисоциальная (психопатическая/социопатическая) — результат унижения и насилия. Ребёнок, которого не защищали и с которым обращались как с объектом, учится не чувствовать. Отсутствие эмпатии — не недостаток, а защита.

«Мир — это поле для игры, а люди — фигуры». Другие — не люди, а объекты. Анти-социальная личность не испытывает привязанности, потому что привязанность = боль. Она использует других, потому что это единственный способ существовать в мире, где тебя самого использовали.

Расширение: эти типы бывают открытыми и скрытыми.

Открытый нарцисс — тот, кто кричит о своей грандиозности. Скрытый — тот, кто страдает от своей никчёмности, но всё равно считает себя особенным.

Открытый психопат — тот, кто нарушает закон. Скрытый — тот, кто нарушает правила, оставаясь в рамках.

Открытый пограничник — тот, кто склонен к эмоциональной дисрегуляции и самоповреждению. Скрытый пограничник — тот, кто сложно уловим и кто подавляет других интеллектуальной грандиозностью.

Открытый гистрионик — тот, кто любит театрализацию и оболыщение ради оболыщения. Скрытый гистрионик — тот, кто способен запустить свой внешний вид не теряя самооценки.

Организация личности формируется исходя из пренебрежения ребёнком первичными информационными интроектами — в первую очередь родительскими, социальными и духовными. Это не только родители, но и культура, и государство, и религия. Всё это — «родители», которые оставляют свои следы.

3.3. Трансгенерационная передача травмы: эстафета искажённых зеркал

Травма не заканчивается на одном поколении. Она передаётся как эстафетная палочка.

Родители, которые не справились со своей травмой, передают её детям. Дети вырастают и передают её своим детям. Это не «судьба» и не «карма». Это просто незакрытые гештальты, которые воспроизводятся, потому что их не осознали.

Трансгенерационный фактор — это устойчивые паттерны поведения, которые передаются из поколения в поколение через особые формы взаимодействия. Мать, которую отвергали, неосознанно отвергает дочь. Отец, которого унижали, унижает сына. Они не хотят этого делать. Они просто не знают другого языка.

Представь эстафету. Каждое поколение передаёт следующему не только гены, но и способности видеть мир. Если зеркало кривое — ребёнок видит себя кривым. И вырастает с уверенностью, что он такой и есть. И передаёт это кривое зеркало дальше.

Особую роль играет интроект государства и текущая социально-информационная парадигма. Государство, религиозные институты, культурные коды — всё это тоже «родители», которые передают свои искажения. Они учат нас, что правильно, а что нет. Что ценно, а что — нет. Кого любить, а кого ненавидеть. Мы впитываем это неосознанно, как впитывали взгляды матери.

Эстафета искажённых зеркал продолжается, пока кто-то не остановится и не скажет: «Стоп. Я не буду передавать дальше то, что получил. Я перепишу этот код».

И это — единственный способ разорвать цепь.

3.4. Временная петля сознания: почему прошлое повторяется в настоящем

Теперь самое важное. Травма — это не событие в прошлом. Это активная программа, которая работает в настоящем.

Мы не просто «вспоминаем» травму — мы воспроизводим её снова и снова. Потому что наша психика устроена так, чтобы возвращаться к знакомым паттернам, даже если они болезненны. Знакомое = безопасное. Даже если это знакомое — боль.

Это называется временной петлёй.

Сознание автоматически отвечает на стимулы, заключая своё поведение в повторяющиеся циклы через запечатлевающие образы реальности. Мы снова и снова выбираем партнёров, которые нас отвергают. Снова и снова попадаем в ситуации, где нас унижают. Снова и снова чувствуем себя покинутыми. Это не «судьба». Это автоматическое воспроизведение заложенной программы.

Представь, что твоё сознание — это проигрыватель. И на нём стоит пластинка, которую ты слушаешь с детства. Ты знаешь каждую ноту, каждую царапину, каждое место, где игла заедает. И даже если пластинка тебе не нравится, ты не можешь поставить другую, потому что у тебя её просто нет.

Твоя задача — не слушать эту пластинку в сотый раз, а вынуть иглу и поставить новую. Но для этого нужно сначала осознать, что пластинка — это не твой выбор. Что ты просто воспроизводишь чужую запись.

Выход из временной петли возможен только через осознание. Через переписывание кода. Через создание новой когнитивной карты, которая будет запускать другие реакции. Когда ты видишь паттерн — он перестаёт быть автоматическим. Он становится выбором. А выбор — это свобода.

Итог главы, который ты должен вынести:

Когнитивная травма привязанности — это архитектурный план твоей иллюзии. Четыре вида пренебрежения создают восемь типов организаций личности — стратегии выживания, которые когда-то спасли тебя, а теперь держат в клетке. Травма передаётся из поколения в поколение, как эстафета искажённых зеркал. И она продолжает работать в настоящем, заставляя тебя снова и снова воспроизводить одни и те же сценарии.

Но код можно переписать. Программу можно обновить.

Ты не выбирал свои первые интроекты. Ты не выбирал травму. Но ты можешь выбрать, что с ней делать. Ты можешь осознать чертежи своей иллюзии — и начать строить заново.

Травма — это архитектор твоей иллюзии. Но ты можешь стать архитектором своей реальности. Ты можешь вынуть иглу из старой пластинки и поставить новую. Ты можешь разорвать эстафету и передать своим детям чистое зеркало.

Это не лёгкий путь. Но это — единственный путь к свободе.

Глава 4. Детерминация сознания: предрешённость как иллюзия выбора

Ты думаешь, что у тебя есть выбор?

Что ты сам решаешь, что думать, что чувствовать, как реагировать? Что твои решения — это плод твоей свободной воли? Нет.

Ты — не капитан своего корабля. Ты — пассажир, который смотрит в иллюминатор и думает, что управляет курсом. Но курс уже проложен. Тысячами событий, которые произошли до того, как ты появился. Тысячами программ, которые были загружены в тебя, когда у тебя не было голоса.

Это называется детерминацией.

Не путай с фатализмом. Фатализм говорит: «Всё предопределено, и я ничего не могу изменить». Детерминация говорит: «Всё предопределено, но я могу это увидеть. И увидев — начать переписывать».

В этой главе мы разберём, как работает эта механика. Как автоматические мысли становятся программами. Как когнитивные карты превращаются в нейронные сети. И главное — где находится то самое пространство, в котором ты можешь перестать быть автоматом и начать быть наблюдателем.

Добро пожаловать в механику твоей иллюзии. Здесь мы не боремся с детерминацией. Мы учимся её читать.

4.1. Отсутствие выбора как фундаментальный закон сознания

Выбор — это иллюзия.

Иллюзия, создаваемая обратной связью. Ты думаешь, что выбираешь, потому что видишь процесс принятия решения. Но ты не видишь, что предшествовало этому процессу. Ты не видишь бесконечную цепь событий, которая привела к этому моменту.

Ты не выбирал, где родиться. Ты не выбирал, в какой семье. Ты не выбирал, кто будет твоими учителями, работодателями, партнёрами. Всё это просто происходило в твоей жизни и наблюдалось твоим сознанием.

Ты не выбирал свои мысли — они появлялись. Ты не выбирал свои желания — они возникали. Ты не выбирал свои реакции — они запускались.

Человек не выбирает. Его синхронизируют.

Сознание формируется нейросетевым экзокортексом — тем совокупным информационным полем, в которое ты включён раньше, чем становишься субъектом выбора. Психотехнологические платформы, онтологии, культурные коды — всё это работает задолго до того, как ты произносишь первое «я».

Ты — не автор своей жизни. Ты — её редактор. И даже редакторские правки ограничены тем, что уже написано.

Ум зависит от языка и бесконечной прошлой информационной детерминированности — как первичной формы неререфлексируемого бессознательного. Это не метафора. Это нейробиологический факт: каждое текущее состояние сознания — результат бесконечной цепи предыдущих событий. Никакого «свободного» выбора нет. Есть только иллюзия выбора, создаваемая тем, что мы не видим всей цепи.

Каждое осознанное дыхание становится сигналом к самонаблюдению. Каждое самонаблюдение — возможностью увидеть, что твои «выборы» на самом деле не твои.

Осознание отсутствия выбора — это не поражение. Это освобождение. Когда ты перестаёшь бороться с тем, что не можешь изменить, у тебя появляется энергия на то, что можешь. Ты перестаёшь тратить силы на иллюзию контроля и начинаешь изучать механику. Ты пере-

стаёшь быть пассажиром, который верит, что управляет курсом. Ты становишься пассажиром, который изучает карту.

4.2. Автоматические мысли: программы, которые управляют нами без нашего ведома

Твои мысли — это не твой голос. Это голоса твоих интроектов, которые научились говорить твоим ртом. Ты просто принимаешь их за свои, потому что других голосов ты не слышал.

Автоматические мысли возникают без нашего разрешения, без нашего контроля. Это не «мы» думаем — это программы, запущенные в нас когда-то, думают через нас. Они появляются из ниоткуда, как вспышки. И уходят в никуда, оставляя после себя эмоциональный след.

Одна и та же мысль возвращается снова и снова, потому что нейронная сеть, её породившая, закреплена повторением. Это называется временной петлёй. Ты не можешь перестать думать о том, о чём думаешь. Пока не увидишь, что эта мысль — не ты, а программа, которую ты можешь переписать.

Автоматические мысли — это не ошибки системы. Это маячки.

Каждый раз, когда возникает автоматическая мысль — это возможность. Возможность увидеть, как работает твоя программа. Возможность заметить, что ты — не её автор, а её наблюдатель. И именно в этом наблюдении — начало изменения.

Ты не можешь остановить автоматические мысли. Но ты можешь перестать им верить. Ты можешь начать их замечать. Ты можешь начать их декомпилировать — разбирать на составляющие, видеть, из каких интроектов они собраны, какие стимулы их запускают, какие реакции они вызывают.

И когда ты это увидишь, ты сможешь начать их переписывать.

Глитч сознания — это не ошибка. Это сбой, который становится возможностью. Автоматическая реакция, заикливание мысли или непрошенный эмоциональный выброс — это не сбой системы, а маячок. Именно здесь мы входим в дело: чтобы перепрошить сознание и сделать его ещё более осознанным.

Твои мысли — это не ты. Это программы, которые ты можешь наблюдать. И в этом наблюдении — твоя власть.

4.3. Когнитивные карты как материализованные нейронные сети поведения

Поведение — это не результат свободного выбора. Это реализация заложенных когнитивных карт.

Когнитивная карта — это устойчивая нейронная сеть, которая запускает определённое поведение в ответ на определённый стимул. Она формируется через повторение. Каждый раз, когда ты реагируешь одинаково на похожий стимул, ты укрепляешь когнитивную карту. Она становится автоматической, бессознательной, «естественной».

Представь лес. Сначала нет троп — только густая чаща. Ты пробираешься через неё в первый раз — тяжело, медленно, неудобно. Но ты проходишь. Во второй раз — уже легче. В третий — ещё легче. И через какое-то время появляется тропа. Чем чаще ты по ней ходишь, тем шире и удобнее она становится. Другие тропы зарастают. И в какой-то момент ты забываешь, что они вообще существовали.

Когнитивная карта — это тропа в лесу твоего сознания. Она возникает из повторения. Она становится автоматической. И она определяет твоё поведение, потому что ты просто не видишь других троп.

Изменение поведения — это не борьба с «плохими» картами. Это создание новых. Ты не можешь удалить старую тропу — нейронная сеть, её породившая, остаётся в мозге навсегда. Но ты можешь перестать по ней ходить. Ты можешь начать прокладывать новую.

Каждое осознанное дыхание становится сигналом к самонаблюдению, фиксации и коррекции автоматических когнитивных схем.

Ты не можешь удалить старую карту. Но ты можешь создать новую и сделать её более удобной, более широкой, более привычной. Это процесс осознанного закрепления новых образов и воспоминаний. И это — фундамент для формирования устойчивых когнитивных карт, которые будут работать на тебя, а не против тебя.

4.4. Контингенция: индивидуальное пространство между стимулом и реакцией

Между стимулом и реакцией есть пространство. Маленькое. Почти незаметное. Большинство людей проживают его бессознательно: стимул автоматическая реакция. Мгновенно. Без зазора. Как рефлекс. Как программа. Но в этой щели — твоя власть.

Контингенция — это индивидуальное пространство между стимулом и реакцией, где происходит оценка и интерпретация. Это не выбор. Это — наблюдение. Возможность заметить, что стимул есть, реакция ещё не запущена, а ты — тот, кто наблюдает этот процесс.

В этой щели — твоя способность перестать быть автоматом и начать быть наблюдателем. Не контролёром. Не диктатором. Не тем, кто подавляет реакции. А тем, кто их видит.

Когда ты видишь стимул пауза реакция, ты перестаёшь быть программой. Ты становишься оператором. Ты начинаешь замечать, что реакции не обязательны. Что между появлением стимула и возникновением реакции есть миллисекунда — и в этой миллисекунде можно сделать выбор.

Не выбор реакции — выбор наблюдения.

Осознание контингенции — это первый шаг к перепрограммированию. Когда ты видишь пространство между стимулом и реакцией, ты перестаёшь быть автоматом. Ты становишься наблюдателем. А наблюдатель может начать программировать.

Детерминация — это не приговор. Это карта местности.

Ты не выбирал, где родиться. Ты не выбирал, какие программы загрузить. Ты не выбирал свои первые когнитивные карты. Но ты можешь выбрать, что делать с этой картой. Ты можешь выбрать, наблюдать или не наблюдать. Ты можешь выбрать, продолжать ходить по старым тропам или начать прокладывать новые.

Это не свобода выбора — это свобода наблюдения. И именно в ней — начало твоей настоящей свободы.

Итог главы, который ты должен вынести:

Детерминация — это фундаментальный закон сознания. Ты не выбирал свои первые программы, свои первые интроекты, свои первые когнитивные карты. Ты не выбирал, где родиться, в какой семье, кто будет твоими учителями. Всё это просто происходило с тобой — и наблюдалось твоим сознанием.

Автоматические мысли — это не твой голос. Это голоса твоих интроектов, которые научились говорить твоим ртом. Когнитивные карты — это тропы, которые ты протоптал повторением. Между стимулом и реакцией есть щель — контингенция, в которой ты можешь научиться наблюдать.

Осознание детерминации — это не поражение. Это освобождение. Это карта местности, которая позволяет тебе перестать бороться с тем, что не можешь изменить, и начать программировать то, что можешь.

Ты — не капитан своего корабля. Ты — пассажир, который может научиться читать карту. И в этом чтении — начало пути к переписыванию кода.

Детерминация — это не приговор. Это карта. И карту можно перерисовать. Не всю — но ту её часть, которая находится в твоей контингенции. В твоей способности наблюдать. В твоей способности замечать, что между стимулом и реакцией есть пространство. И в этом пространстве — начало твоей свободы.

Глава 5. Энтропия и хаос: почему реальность не поддаётся тотальному контролю

Ты думаешь, что сможешь контролировать всё? Что если ты достаточно стараешься, достаточно планируешь, достаточно контролируешь — реальность подчинится? Что порядок победит хаос, если приложить достаточно усилий? Нет.

Реальность — это не машина, которую можно настроить. Это океан. Ты можешь построить плот, можешь научиться читать волны, можешь даже поставить парус. Но океан останется океаном. Он будет двигаться по своим законам. И твоя задача — не остановить его, а научиться плыть.

Мир хаотичен и непредсказуем. Всё в нём детерминировано и предрешено — и в то же время всё движение мира обладает бесконечной энтропией. Это парадокс, который сознание пытается игнорировать. Оно хочет верить, что может всё предусмотреть, всё просчитать, всё контролировать. Но это иллюзия.

Контроль — это всего лишь временная конструкция. Энтропия неизбежна. И именно в энтропии — ключ к изменению. Глитчи сознания — это не ошибки, а возможности. Резонансы — это не случайности, а сигналы. Квантовая неопределённость — это не проблема, а инструмент.

В этой главе мы разберём, как использовать хаос в качестве материала для конструирования реальности. Как перестать бояться ошибок и начать их программировать. Как найти резонансы в шуме и использовать их как компас. Как работать с энтропией, а не бороться с ней.

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.