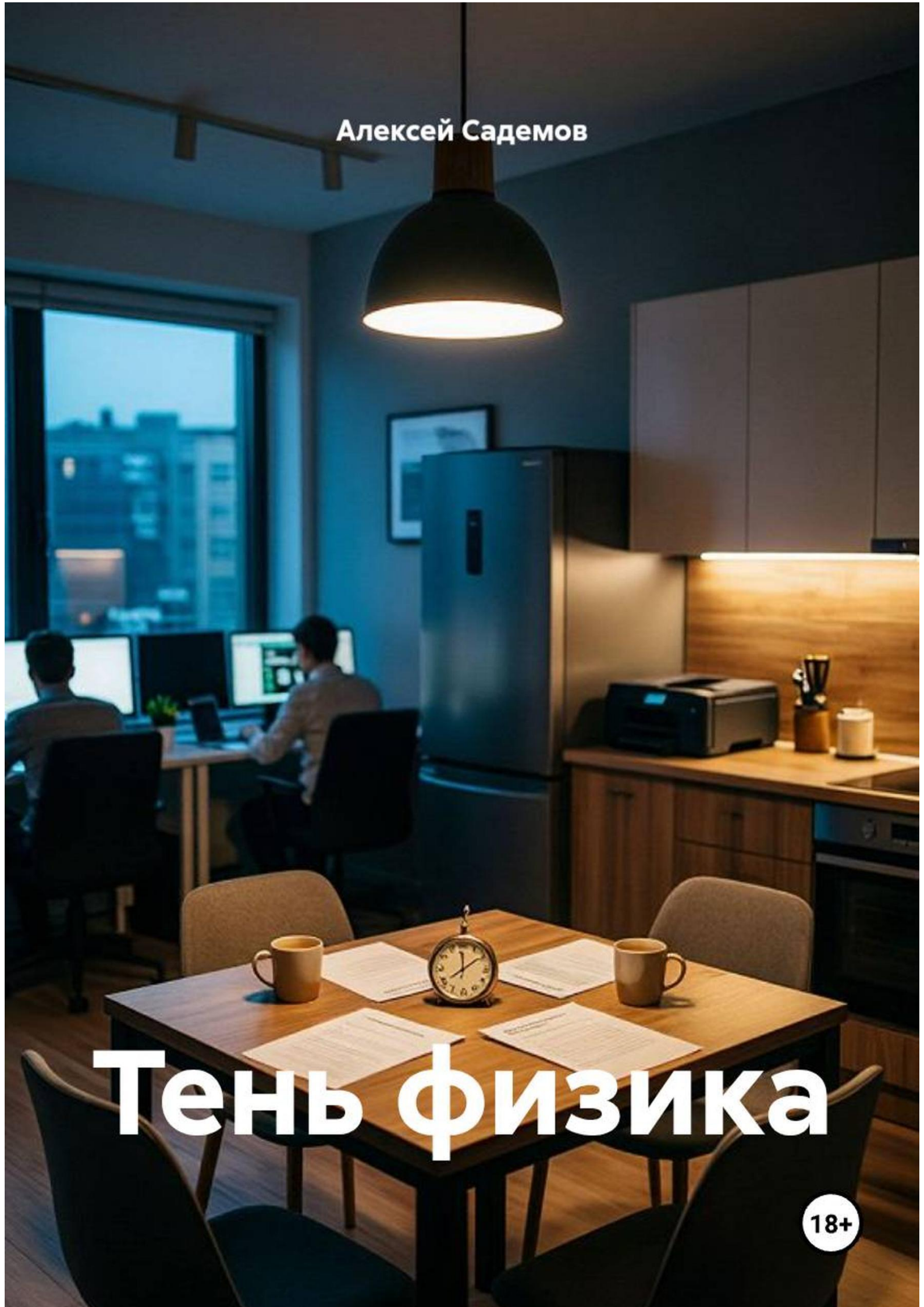




Алексей Садемов

# Тень физика

18+

Алексей Садемов

# **Тень физика**

«Автор»

2026

**Садемов А.**

Тень физика / А. Садемов — «Автор», 2026

«Рядом со мной зависает любая техника», «Стоит мне подойти к принтеру — он жует бумагу», «Часы на моей руке останавливаются», «Новый телефон начинает глючить в первую неделю» — эти фразы звучат на кухнях и в офисах каждый день. Люди искренне верят, что обладают разрушительной биоэнергетикой, особой тяжелой аурой или кармической несовместимостью с микросхемами. Но что происходит на самом деле?

© Садемов А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Тень физика                                                                 | 5  |
| Введение. Проклятие теоретического ума                                      | 6  |
| Урок 1. Инвентаризация аппаратных катастроф: карта инцидентов и аудит вины  | 7  |
| Упражнение 1.1. Аудит пяти последних аппаратных сбоев                       | 8  |
| Упражнение 1.2. Шкалирование мистической атрибуции                          | 9  |
| Урок 2. Соматика саботажа: скрытый мышечный зажим и микромоторика спешки    | 10 |
| Упражнение 2.1. Калибровка мышечного нажима (Тест на физический контакт)    | 11 |
| Упражнение 2.2. Карта телесных триггеров при поломке                        | 12 |
| Урок 3. Скрытая выгода хаоса: вторичные дивиденды технической беспомощности | 13 |
| Упражнение 3.1. Теневой аудит системных дивидендов                          | 14 |
| Упражнение 3.2. Разоблачение роли рокового интеллектуала                    | 15 |
| Урок 4. Селективная память и закон больших чисел: математика иллюзии        | 16 |
| Упражнение 4.1. Счетчик безаварийных транзакций (Полевой срез)              | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                           | 18 |

# **Тень физика**

## **Тень физика**

**Практическая тетрадь по деконструкции эффекта Паули,  
скрытому саботажу и управлению персональным хаосом**

## Введение. Проклятие теоретического ума

В истории науки сложно найти фигуру столь же блестящую и одновременно пугающую для экспериментаторов, как Вольфганг Паули. Лауреат Нобелевской премии, создатель квантового принципа запрета, один из отцов современной физики обладал зловещей славой. Стоило Паули переступить порог экспериментальной лаборатории, как в ней взрывались вакуумные трубки, плавилась реле, трескались стеклянные колбы, клинило измерительные приборы и падали прецизионные установки.

Феномен стал настолько легендарным, что коллеги-физики дали ему имя — «эффект Паули». Экспериментатор Отто Штерн прямо запретил Паули входить в свою лабораторию в Гамбурге. Джеймс Франк однажды стал свидетелем загадочной поломки сложного прибора в Гёттингене ровно в ту минуту, когда поезд, на котором Паули ехал из Цюриха в Копенгаген, остановился на местном вокзале. Сам Паули не просто признавал этот феномен — он был им глубоко заворожен, что в итоге привело его к многолетнему сотрудничеству с Карлом Густавом Юнгом и разработке концепции синхроничности.

В современной жизни эффект Паули знаком миллионам людей, не имеющих отношения к квантовой физике.

Если убрать мистический туман, эффект Паули предстает перед нами как сложнейший психофизиологический узел, связывающий воедино:

- Неосознаваемый моторный стресс: выброс адреналина и кортизола нарушает тонкую моторику, заставляя человека прикладывать неадекватные микроусилия к хрупким интерфейсам;
- Селективную фиксацию внимания: мозг игнорирует десять тысяч случаев штатной работы прибора, но превращает единичный сбой в доказательство своей роковой природы;
- Скрытую психологическую выгоду: амплуа человека-катастрофы позволяет избегать рутины, снимать с себя ответственность за техническую небрежность и культивировать нарциссическое ощущение собственной исключительности;
- Электростатическую и соматическую специфику: нервное возбуждение меняет паттерны потоотделения, проводимость кожи и накопление статического заряда.

Эта книга-тетрадь представляет собой 21-дневный маршрут трансформации вашего контакта с материальным миром. Вы перестанете быть пассивной жертвой бытовых катастроф и шаг за шагом препарируете механику личного хаоса.

Приготовьтесь отложить мистические оправдания. Впереди — работа с телом, вниманием и скрытыми сценариями мышления.

## **Урок 1. Инвентаризация аппаратных катастроф: карта инцидентов и аудит вины**

### **Теоретический базис**

Первый шаг в исследовании эффекта Паули — перевод смутной паранойи в плоскость сухой статистики. Человеческая психика устроена так, что эмоционально окрашенное событие (разбитый экран смартфона в день важного звонка) кажется нам статистически преобладающим. Мы не помним месяцы гладкой работы устройства, но помним секунду падения.

В психологии это называется каузальной атрибуцией: попыткой приписать причину объективного события внешним или внутренним силам. Когда ломается чайник, носитель эффекта Паули делает вывод: «Это из-за моей разрушительной энергии». Он объединяет независимые технические неполадки — износ контактов, заводской брак, падение напряжения в сети, собственную спешку — в единый нарратив личного рока.

Чтобы сломать этот паттерн, необходимо составить объективный реестр происшествий и отделить физические параметры поломки от вашей эмоциональной проекции.

### **Практическая часть**

## Упражнение 1.1. Аудит пяти последних аппаратных сбоев

Вспомните пять последних случаев, когда в вашем присутствии или от вашего прикосновения ломалась, зависала или выходила из строя техника. Не оценивайте их, просто перечислите факты.

| Инцидент | 1. | Пострадавший | объект:                                                                  |
|----------|----|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
|          |    |              | Что произошло фактически:                                                |
|          |    |              | Ваше эмоциональное состояние за минуту до поломки: _____                 |
|          |    |              | Реальная материальная причина (износ, случайность, ошибка эксплуатации): |

| Инцидент | 2. | Пострадавший | объект:                                                  |
|----------|----|--------------|----------------------------------------------------------|
|          |    |              | Что произошло фактически:                                |
|          |    |              | Ваше эмоциональное состояние за минуту до поломки: _____ |
|          |    |              | Реальная материальная причина:                           |

| Инцидент | 3. | Пострадавший | объект:                                                  |
|----------|----|--------------|----------------------------------------------------------|
|          |    |              | Что произошло фактически:                                |
|          |    |              | Ваше эмоциональное состояние за минуту до поломки: _____ |
|          |    |              | Реальная материальная причина:                           |

| Инцидент | 4. | Пострадавший | объект:                                                  |
|----------|----|--------------|----------------------------------------------------------|
|          |    |              | Что произошло фактически:                                |
|          |    |              | Ваше эмоциональное состояние за минуту до поломки: _____ |
|          |    |              | Реальная материальная причина:                           |

| Инцидент | 5. | Пострадавший | объект:                                                  |
|----------|----|--------------|----------------------------------------------------------|
|          |    |              | Что произошло фактически:                                |
|          |    |              | Ваше эмоциональное состояние за минуту до поломки: _____ |
|          |    |              | Реальная материальная причина:                           |

## Упражнение 1.2. Шкалирование мистической атрибуции

Перечитайте список из упражнения 1.1 и оцените свои базовые убеждения по шкале от 0% до 100%.

Насколько я уверен, что эти поломки вызваны моим невидимым излучением или полем, а не физическими законами? Степень уверенности: \_\_\_\_\_%

Какую вторичную выгоду дает мне вера в то, что я разрушаю приборы? (Я чувствую себя необычным; мне можно не разбираться в сложных настройках; меня жалеют; я могу делегировать технику другим). Честное признание выгоды:

\_\_\_\_\_

Что произойдет с моей самооценкой, если окажется, что я просто рассеян, тороплив или технически некомпетентен в этих вопросах? Опишите страх разоблачения:

\_\_\_\_\_

### Полевая заметка дня

Заполните аналитическую формулу урока: «Когда вокруг меня что-то ломается, моя первая автоматическая мысль — обвинить \_\_\_\_\_, хотя объективный материальный фактор заключается в \_\_\_\_\_».

## **Урок 2. Соматика саботажа: скрытый мышечный зажим и микромоторика спешки**

### **Теоретический базис**

Почему Вольфганг Паули разрушал лаборатории? Паули был классическим теоретиком: человеком колоссального умственного напряжения, оторванным от телесности. Когда такой человек входит в пространство хрупких физических объектов, его тело находится в состоянии диссоциации.

Современные нейробиологические исследования доказывают: тревога и внутреннее напряжение мгновенно меняют проприоцепцию — ощущение собственного тела в пространстве. Активация симпатической нервной системы вызывает:

- Микротремор конечностей, незаметный глазу, но критичный для сенсорных панелей и мелких механизмов;
- Неадекватный расчет мышечного усилия: человек давит на клавишу, штекер или рычаг на 30–50% сильнее, чем требуется, вставляя провод под неверным углом;
- Нарушение плавности траектории движения рук из-за спазма глубоких мышц плечевого пояса;
- Изменение биоэлектрического потенциала кожи из-за холодного адреналинового пота, что приводит к некорректной работе емкостных экранов и датчиков.

Вы ломаете технику не биополем. Ее ломает ваша перенапряженная, спазмированная и спешащая нервная система, действующая через ваши собственные пальцы.

### **Практическая часть**

## **Упражнение 2.1. Калибровка мышечного нажима (Тест на физический контакт)**

Возьмите любой чувствительный бытовой прибор со штекером или разъемом (зарядный кабель телефона, флешку, разъем наушников, ключ от замка).

Шаг 1. Контрольная попытка на автопилоте. Вставьте кабель или поверните ключ так, как вы делаете это обычно, в спешке. Зафиксируйте ощущения:

- Было ли дыхание задержано в этот момент? (Да / Нет): \_\_\_\_\_
- Были ли сжаты челюсти? (Да / Нет): \_\_\_\_\_
- Насколько сильно пальцы сжимали пластиковый корпус (по шкале от 1 до 10): \_\_\_\_\_

Шаг 2. Замедленный кинестетический протокол. Сделайте полный выдох. Опустите плечи. Разомкните зубы. Положите пальцы на штекер с минимально возможным усилием — ровно настолько, чтобы он не выпал из рук (усилие на уровне 2–3 баллов). Медленно, отслеживая каждый миллиметр скольжения металла по металлу, без рывка введите разъем до щелчка.

Опишите разницу в телесных ощущениях между шагом 1 и шагом 2:

## Упражнение 2.2. Карта телесных триггеров при поломке

Вспомните момент, когда перед вами завис компьютер, не сработал турникет в метро или терминал оплаты выдал ошибку.

Опишите свою мгновенную соматическую реакцию:

Что происходит с дыханием (оно замирает, становится поверхностным, учащается):

В каких частях тела возникает резкий мышечный блок (трапеции, шея, кулаки, диафрагма):

Какое моторное действие провоцирует этот зажим? (Повторное яростное нажатие на кнопку, хаотичные клики мышью, резкое выдергивание шнура): Импульсивное действие:

---

Осознайте причинно-следственную связь: прибор завис не от взгляда — он завис от первого программного бага, но сломался он окончательно от вашей импульсивной мышечной реакции на этот баг. Запишите признание факта:

---

### Практикум осознанности: «Правило двух секунд»

В течение следующих двадцати четырех часов введите жесткое правило: перед тем как нажать на сенсорный экран зависшего устройства, вставить провод или коснуться сложного прибора, сделайте паузу на две секунды.

Во время этой паузы:

- Выдохните;
- Сбросьте напряжение с кистей рук;
- Уменьшите предполагаемое усилие нажатия в два раза.

Зафиксируйте один случай применения протокола за сегодня: Прибор или ситуация: \_\_\_\_\_ Что хотелось сделать импульсивно: \_\_\_\_\_ Что изменилось после расслабления рук: \_\_\_\_\_

---

## **Урок 3. Скрытая выгода хаоса: вторичные дивиденды технической беспомощности**

### **Теоретический базис**

В психоаналитической традиции и системной психотерапии любое устойчивое деструктивное поведение опирается на вторичную выгоду (secondary gain). Человек может искренне страдать от того, что в его руках ломается техника, сгорают предохранители или зависают базы данных, но на бессознательном уровне эта катастрофа выполняет адаптивную функцию.

Амплуа человека, разрушающего приборы, — это мощный социальный щит. Оно дает сразу несколько системных преимуществ:

- Снятие ответственности за результат: если рабочий отчет не отправлен вовремя из-за внезапного краха операционной системы, виноват не сотрудник, а злой рок или эффект Паули;
- Легальное делегирование рутины: человеку, который несовместим с принтерами и таблицами, перестают поручать монотонную техническую работу, передавая ее более собранным коллегам;
- Запрос на опеку и внимание: беспомощность перед материальным миром заставляет партнеров или близких брать на себя решение бытовых проблем, подтверждая их значимость и обеспечивая носителю заботу;
- Компенсация нарциссической травмы: куда приятнее считать себя носителем опасной, бунтующей квантовой энергии, чем признать собственную элементарную небрежность, рассеянность или нежелание читать инструкции.

Пока скрытые выгоды от поломок перевешивают затраты на ремонт, эффект Паули будет воспроизводиться снова и снова.

### **Практическая часть**

## **Упражнение 3.1. Теневой аудит системных дивидендов**

Ответьте на диагностические вопросы предельно честно. Здесь нет правильных ответов, есть только глубинная мотивация вашего бессознательного.

От каких конкретных рабочих, учебных или бытовых задач освобождает вас репутация человека, у которого вечно все виснет и ломается? Список задач, которых удалось избежать:

Кто в вашем окружении чаще всего приходит вам на помощь, когда аппаратура дает сбой? Какие эмоциональные дивиденды получает этот человек и какие получаете вы (чувство спасения, подтверждение связи, сочувствие)? Анализ отношений:

Представьте, что начиная с завтрашнего дня абсолютно вся техника в ваших руках работает безупречно, программы запускаются моментально, а поломки прекратились навсегда. Какая новая ответственность ляжет на вас в ту же секунду? Бремя стопроцентной исправности:

## Упражнение 3.2. Разоблачение роли рокового интеллектуала

Вольфганг Паули гордился своей неспособностью взаимодействовать с грубой материей, противопоставляя теоретическую гениальность примитивному труду экспериментаторов.

Исследуйте собственную гордыню:

Чувствуете ли вы хотя бы тайное превосходство над людьми приземленными, у которых все чинится, вкручивается и работает по регламенту? («Я создан для великих идей, а не для возни с проводами»). Честный ответ:

---

Какую детскую или подростковую идентичность обслуживает этот сбой? («Я особенный, сложный, меня не принимают стандартные системы»). Корни идентичности:

---

Сформулируйте цену, которую вы платите деньгами, сорванными сроками и испорченными нервами за сохранение этой детской иллюзии исключительности: Реальная цена в деньгах, часах и стрессе: \_\_\_\_\_

### Полевая заметка дня

Заполните аналитическую формулу: «Мой персональный эффект Паули защищает меня от необходимости встретиться лицом к лицу с \_\_\_\_\_, маскируя мою \_\_\_\_\_ под квантовую несовместимость».

## **Урок 4. Селективная память и закон больших чисел: математика иллюзии**

### **Теоретический базис**

В основе мифа о собственной разрушительной ауре лежит когнитивное искажение, известное как подтверждающее искажение (confirmation bias), помноженное на игнорирование закона больших чисел.

Каждый современный житель города совершает от 1500 до 4000 механических и цифровых микроконтактов в сутки:

- Нажатия на выключатели света;
- Разблокировка смартфона;
- Касания сенсорных экранов терминалов;
- Включение чайников, микроволновок, стиральных машин;
- Проходы через турникеты, открывание автоматических дверей;
- Клики мышью, отправка веб-запросов, запуск приложений.

Из этих нескольких тысяч транзакций 99,5% происходят штатно. Но мозг не регистрирует нормальность. Нейробиологический детектор ошибок реагирует исключительно на аномалию: всплеск дофамина и норадреналина происходит только тогда, когда ожидаемый результат не совпал с реальностью.

Если за день у вас один раз завис браузер и один раз заклинило дверную ручку, мозг отбрасывает 3998 успешных взаимодействий и делает грандиозное обобщение: «В моих руках все сыпется!». Это математическая слепота. Вы замечаете совпадение, но игнорируете массив нейтральных событий.

### **Практическая часть**

## **Упражнение 4.1. Счетчик безаварийных транзакций (Полевой срез)**

Выберите отрезок времени продолжительностью ровно в два часа в течение вашего обычного рабочего или выходного дня. Ваша задача — фиксировать каждое успешное, гладкое взаимодействие с техникой и механизмами.

Делайте штрих или засечку за каждое действие:

- Зажегся свет: \_\_\_\_\_
- Успешно загрузилась веб-страница: \_\_\_\_\_
- Сработал сенсор на телефоне: \_\_\_\_\_

## **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.