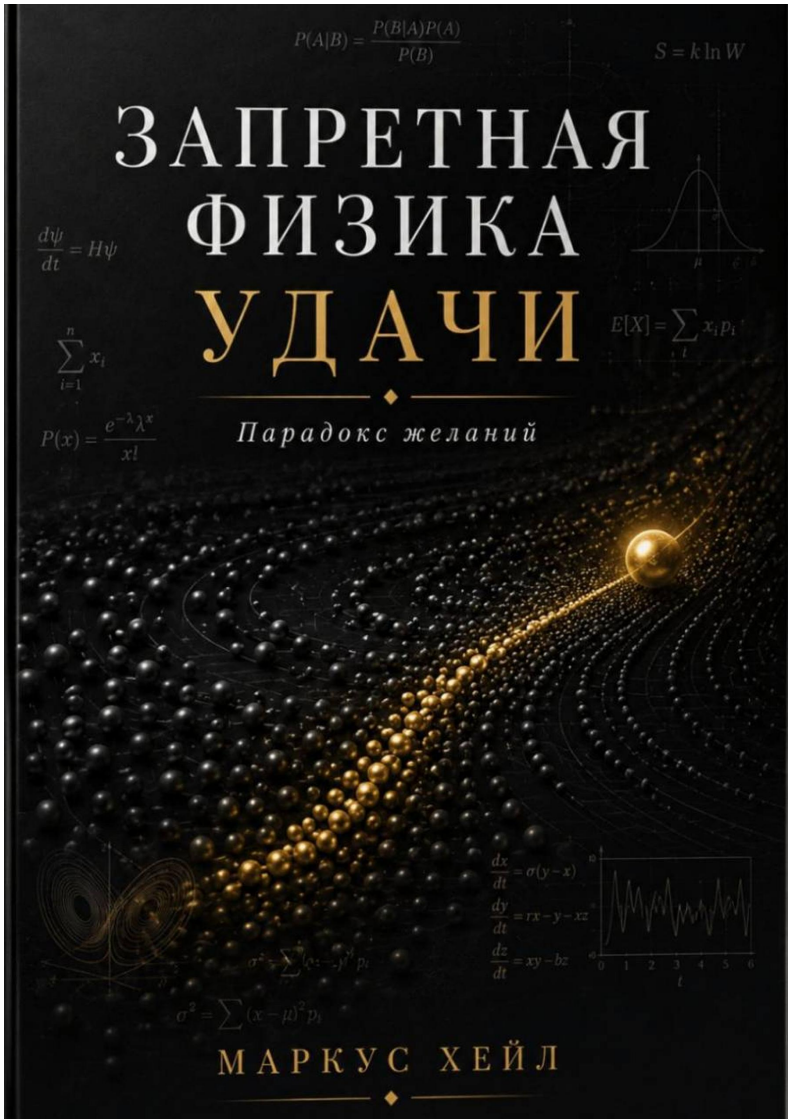

$P(A|B) = \frac{P(B|A)P(A)}{P(B)}$
$S = k \ln W$
ЗАПРЕТНАЯ ФИЗИКА УДАЧИ
$\frac{d\psi}{dt} = H\psi$
$E[X] = \sum_i x_i p_i$
$\sum_{i=1}^{n} x_i$
$P(x) = \frac{e^{-\lambda}\lambda^x}{x!}$
Парадокс желаний
$\frac{dx}{dt} = \sigma(y - x)$
$\frac{dy}{dt} = rx - y - xz$
$\frac{dz}{dt} = xy - bz$
$\sigma^2 = \sum (x - \mu)^2 p_i$
МАРКУС ХЕЙЛ

Маркус Хейл

ЗАПРЕТНАЯ ФИЗИКА УДАЧИ

https://litres.ru/74707843
SelfPub; 2026

Аннотация

«Запретная физика удачи» — это практическое руководство, которое разрушает миф о том, что везение — это случайность или дар свыше. Опираясь на исследования Ричарда Уиземана, эксперименты Мартина Селигмана, открытия Гринберга и Бентова, автор создаёт работающую систему управления вероятностями. Вы узнаете, как настроить «декодер» внимания, почему одни люди замечают возможности, а другие проходят мимо, и как ежедневные микро-выборы меняют жизнь. Книга включает 30-дневную программу «Архитектор вероятностей», реальные кейсы (от Флеминга до Airbnb) и протоколы на критические ситуации. Это не эзотерика, а инженерия удачи: замеряй, настраивай, действуй.

Содержание

ЗАПРЕТНАЯ ФИЗИКА УДАЧИ 5
Парадокс желаний и архитектура реальности 5
ВВЕДЕНИЕ: ТОЧКА НЕВОЗВРАТА 6
Глава 1. Иллюзия везения и механика случайности 12
Глава 2. Зазор неопределённости 24
Глава 3. Наследие Гринберга и Бентова: синтез системы 33
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Маркус Хейл
ЗАПРЕТНАЯ ФИЗИКА УДАЧИ

ЗАПРЕТНАЯ ФИЗИКА УДАЧИ

Парадокс желаний и архитектура реальности

Расширенное издание

Это расширенное издание дополнено реальными кейсами — историями людей и компаний, чьи судьбы документированы и проверяемы, — а также полноценной системой ежедневных практик: мини-упражнения встроены в каждую главу, а Часть VI содержит пошаговую 30-дневную программу «Архитектор вероятностей». В приложениях вы найдёте протоколы на все критические ситуации, шаблон дневника удачи, глоссарий и список источников.

ВВЕДЕНИЕ: ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

В 1994 году мексиканский нейрофизиолог Хакобо Гринберг вышел из своего дома в Мехико и растворился в реальности. Никаких следов борьбы, никаких предсмертных записок. Просто исчез.

Ему было сорок восемь. К тому моменту Гринберг — профессор национального автономного университета Мексики (UNAM), создатель собственной лаборатории изучения сознания, автор более полусотни книг и сотен статей — уже два десятилетия делал то, за что официальная наука предпочитала его не замечать. Он измерял электрическую активность мозга людей, медитирующих в паре, а затем разделял их экранированными клетками Фарадея и стимулом воздействовал только на одного. И приборы фиксировали отклик у второго. Без проводов. Без каналов передачи. Его теория «синтергетики» утверждала: мозг не порождает сознание — он декодирует его из единой информационной решётки пространства, и два настроенных мозга могут резонировать напрямую.

Гринберг пропал 8 декабря 1994 года — за четыре дня до своего сорока восьмого дня рождения, к которому семья уже готовила праздник. Дело так и не было раскрыто. В 2023-м

о нём сняли документальный фильм «Тайна доктора Гринберга», но фильм лишь добавил вопросов. Лаборатория опустела. Архивы разошлись по рукам. Человек, который ближе всех подошёл к приборному доказательству того, что реальность откликается наблюдателю, вышел из дома — и вышел из истории.

За пятнадцать лет до него, в 1979 году, исследователь сознания Ицхак Бентов погиб в авиакатастрофе над Чикаго — рейс 191, крупнейшая авиакатастрофа в истории США, — меньше чем через два года после публикации своих самых радикальных работ о связи частот человеческого тела и структуры пространства-времени.

Бентов был фигурой другого склада. Инженер-самоучка, эмигрант из Чехословакии, он начал с того, что изобрёл управляемый сердечный катетер — гибкий зонд, которым кардиологи по всему миру до сих пор добираются до сосудов сердца. Прибор, спасший тысячи жизней, был создан человеком, у которого не было не только учёной степени, но и законченного инженерного образования. А в свободное время этот же человек строил модели сознания: в книге «В погоне за диким пенделем» (1977) он описал, как микродвижения тела — баллистическая пульсация, порождаемая выбросом крови из аорты, — создают стоячие волны, синхронизирующиеся в глубокой медитации с электромагнитным резонансом самой Земли, частотой Шумана около 7,8 герца. Человек, по Бентову, — это антенна, физически связанная с пла-

нетой.

Двое. На разных континентах. Разные методы, но одна и та же фундаментальная находка: реальность не является фиксированной. Она пластична. И она реагирует на наблюдателя.

Оба замолчали навсегда. Историю их исчезновений часто списывают на совпадения или конспирологию. Но истина проще и одновременно страшнее: то, что они нашли, не опасно само по себе. Опасно другое: после этого знания нельзя вернуться назад.

Реальность перестаёт быть тем, чем казалась. Жить по-старому, делая вид, что от тебя ничего не зависит, что удача — это слепой случай, а жизнь — это лотерея, уже не выйдет. Вы либо становитесь архитектором своих обстоятельств, либо навсегда остаётесь их заложником.

Эта книга — не эзотерика. Это синтез того, что десятилетиями изучалось в закрытых инженерных и нейробиологических программах, но так и не было собрано воедино для широкого доступа. Гринберг говорил о «синергетическом поле» мозга, создающем реальность. Бентов говорил о резонансе сознания.

Здесь мы соединим эти фрагменты в единую работающую систему. И — важное отличие этого издания — мы подкрепим каждый фрагмент тем, что уже подтверждено открытой наукой и документированной историей. Вы увидите: «магия» везучих людей почти всегда распадается на конкрет-

ные, воспроизводимые механизмы — внимание, состояние, поведение и позиционирование. Механизмы, которые можно собрать в привычку.

Если вам спокойнее верить, что всё происходит само собой, закройте эту страницу. Дальше читать не нужно. Но если вы дочитали до этого абзаца, значит, что-то внутри вас уже знает: вы готовы взять управление в свои руки.

Книга ждёт. Дальше решаете вы.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга устроена как восхождение по трём уровням, а затем — как переход к действию.

Часть I. Анатомия «зазора» разрушает базовую иллюзию: удача не лотерея. Здесь вы познакомитесь с крупнейшим в мире исследованием везения и поймёте, чем «везучие» отличаются от «невезучих» на уровне поведения и физиологии внимания.

Часть II. Физика склонения даёт ядро системы: наследие Гринберга и Бентова, сведённое в рабочий алгоритм «микро-выбора». Это внутренний уровень — настройка вашего декодера и вашей частоты.

Часть III. Стать феноменом переводит работу вовне: удача приходит через людей, и здесь вы получите технологию социального магнетизма — присутствие, отсутствие нужды, конгруэнтность.

Часть IV. Скрытые принципы — стратегический уровень: пять правил, по которым функционируют рынки и иерархии, и метод позиционирования «на шаг впереди».

Часть V. Интеграция собирает все три уровня в единую операционную систему жизни и честно говорит о цене этого знания.

Часть VI. Архитектор вероятностей — 30-дневная программа. День за днём, шаг за шагом, по 15–20 минут в сутки, вы превращаете прочитанное в нервную систему привычек.

Три правила работы с книгой.

Первое: кейсы — не украшение, а доказательство. Блоки, помеченные как «Реальный кейс», описывают документированные события: имена, даты и цифры проверяемы. Читайте их внимательно — именно в них теория становится мясом. Список основных источников приведён в Приложении Г.

Второе: практика важнее понимания. В конце большинства глав есть мини-практики. Не «ознакомьтесь» — выполните. Понимание без выполнения даёт иллюзию роста; выполнение без полного понимания всё равно даёт результат, потому что удача — это поведение, а не мировоззрение.

Третье: честность. Там, где речь идёт о спорных или не подтверждённых окончательно экспериментах (работы Гринберга, Глобальный проект сознания в Принстоне), книга говорит об этом прямо. Вам не нужна вера. Вам нужен

тридцатидневный эксперимент над собственной жизнью — с замерами до и после. Относитесь к этой книге как к гипотезе, которую вы проверяете на себе. Если через 30 дней ваша жизнь не станет плотнее от совпадений, возможностей и нужных людей — вы имеете полное право сжечь её на костре. Но держу пари: не сожжёте.

Ведите дневник удачи с первого дня (шаблон — в Приложении Б). То, что не измеряется, не управляется. То, что записано, — начинает повторяться.

ЧАСТЬ I. АНАТОМИЯ «ЗАЗОРА»: ПОЧЕМУ ОБЫЧНЫЕ МЕТОДЫ НЕ РАБОТАЮТ

Глава 1. Иллюзия везения и механика случайности

Вы их встречали. Люди, у которых всё странно, несправедливо хорошо складывается. Нужный человек появляется в нужный день. Дверь открывается за секунду до того, как они в неё постучали. Пробки рассасываются перед их поездкой. Их называют везучими, им тихо завидуют, их успех списывают на «благодать» или «генетику».

Они не везучие. Сами того не понимая, они делают одно и то же. Они интуитивно считывают структуру реальности и действуют в унисон с ней. И это можно делать осознанно.

Прежде чем вы примете это на веру — или, наоборот, усмехнётесь, — давайте посмотрим на самое масштабное в мире научное исследование удачи. Потому что удачу изучали всерьёз — с приборами, контрольными группами и публикациями.

Человек, который взвесил удачу

Британский психолог Ричард Уиземан, профессор Университета Хартфордшира, потратил около десяти лет на то, что большинство коллег сочли бы несерьёзным: он изучал людей, которые считают себя хронически везучими или хронически невезучими. Через его «Лабораторию удачи» прошли сотни добровольцев: предприниматели, домохозяйки,

врачи, продавцы, безработные. Уиземан интервьюировал их, отслеживал их дни, давал им задания — и постепенно выявил то, что он назвал четырьмя принципами удачи. Но сначала — знаменитый эксперимент с газетой.

Реальный кейс. Эксперимент с газетой (Ричард Уиземан, 1990-е–2000-е). Уиземан выдавал участникам — «везунчикам» и «невезучим» — свежую газету и просил сосчитать, сколько в ней фотографий. Задание скучное, на пару минут. Хитрость была в том, что на второй странице газеты, во всю полосу, красовался заголовок: «Перестаньте считать — в этой газете 43 фотографии». А на третьей странице помещалось объявление: «Скажите исследователю, что видели это, и получите 250 фунтов». «Везучие» участники замечали заголовки в среднем за несколько секунд и забирали деньги. «Невезучие» старательно считали фотографии — по две минуты и дольше — и уходили ни с чем. Уиземан повторил вариации эксперимента множество раз. Картина не менялась: невезучие были настолько сфокусированы на поставленной задаче, что буквально не видели возможностей, лежащих у них перед носом. Везучие были расслабленнее и открытее — и потому замечали то, что лежит рядом с задачей, а не только саму задачу.

Вывод из этого эксперимента стоит запомнить на всю жизнь: **удача — это не событие в мире. Это событие в вашем внимании.** Одна и та же газета, одни и те же 250 фунтов — и два абсолютно разных человека, один из кото-

рых их забирает, а другой проходит мимо. Разница не в судьбе. Разница в режиме восприятия.

Собрав данные за годы исследований, Уиземан сформулировал четыре принципа, по которым живут везучие:

Принцип 1. Они создают и замечают случайные возможности. Везучие строят широкую сеть знакомств, чаще выходят из рутины, легче относятся к жизни и открыты новому опыту. Их «случайные» встречи статистически чаще оказываются полезными — потому что случайностей в их жизни просто больше: они генерируют поток событий, в котором благоприятным совпадениям есть где произойти.

Принцип 2. Они слушают удачные предчувствия. Везучие доверяют интуиции и создают условия, в которых она звучит: они медитируют, гуляют, замолкают, когда надо принять решение. Их внутренний сигнал не заглушён шумом тревоги и чужих мнений.

Принцип 3. Они ожидают хорошего. Везучие уверены, что удача будет с ними и дальше, — и это ожидание работает как самоисполняющееся пророчество: оно придаёт настойчивости, делает их приятнее в общении и заставляет пробовать снова.

Принцип 4. Они превращают невезение в удачу. Столкнувшись с провалом, везучие воображают, как могло быть хуже, не зацикливаются на неудаче и извлекают из неё урок. Разбитая коленка для них — не трагедия, а данные.

Потом Уиземан сделал самое смелое: он создал «Школу

удачи» и обучил этим четырём принципам сотни «хронических неудачников» — людей, которые годами считали себя проклятыми. Через несколько месяцев, по его оценкам, около 80 процентов участников назвали себя ставшими удачливее, а их удовлетворённость жизнью в среднем выросла на десятки процентов. Люди, не менявшие ни страну, ни работу, ни партнёра, изменили способ восприятия — и реальность вокруг них статистически заметно подобрела.

Если даже вы скептик — обратите внимание: ни один из четырёх принципов не требует веры в мистику. Это поведение. А поведение тренируется.

Почему примитивные инструменты не работают

Большинство людей, пытающихся изменить жизнь, застревают на уровне примитивных инструментов: доски желаний, аффирмации, визуализации. Эти методы не являются «плохими», но они фундаментально неполны. Они работают со следствием (картинкой в голове), игнорируя причину (состояние наблюдателя и его взаимодействие с полем вероятностей).

Визуализация без действия — это мечта. Действие без состояния — это суета. Состояние без открытости миру — это самолюбование. Работает только связка: **настроенный наблюдатель + расширенное внимание + действие в потоке возможностей.** Именно эту связку мы и будем собирать в этой книге.

Подготовленный ум, или Откуда берутся «случай-

ные» открытия

Ещё в 1854 году Луи Пастер, выступая перед студентами в Лилле, произнёс фразу, ставшую девизом всех охотников за удачей: «Случай благоприятствует только подготовленному уму». Пастер знал, о чём говорил: его собственные открытия вырастали из тысяч часов наблюдений. Но история науки — это буквально кладбище доказательств того, как «случай» приходит к тем, кто к нему готов.

Реальный кейс. Пенициллин Александра Флеминга (1928). В сентябре 1928 года бактериолог Александр Флеминг вернулся из отпуска в свою лабораторию в госпитале Святой Марии в Лондоне и обнаружил, что одна из чашек Петри со стафилококком — которую он забыл убрать, — заплесневела. Любой другой лаборант выбросил бы испорченный материал. Флеминг посмотрел внимательнее и увидел странное: вокруг пятна плесени бактерии растворились — образовалась чистая зона, где плесень убивала стафилококк. «Это забавно», — произнёс он, по свидетельству коллег, и вместо того чтобы вымыть чашку, начал её изучать. Плесень оказалась грибом Penicillium, а вещество — первым в истории антибиотиком. Флеминг так и не смог сделать пенициллин лекарством — это через десятилетие довершили Флори и Чейн в Оксфорде, — но в 1945 году все трое получили Нобелевскую премию. Пенициллин спас, по разным оценкам, десятки миллионов жизней только в последующие полвека. Ключевой момент: плесень попадала в лаборатории и рань-

ше — многие бактериологи видели подобные зоны и раздражённо выбрасывали чашки. Случай стучался ко многим. Открыл дверь — подготовленный наблюдатель, у которого «испорченный опыт» не включал автоматическую реакцию «выбросить».

Реальный кейс. Микроволновка Перси Спенсера (1945). Инженер Перси Спенсер, работавший в американской корпорации Raytheon над магнетронами — мощными лампами для военных радаров, — однажды заметил, что шоколадный батончик в его кармане расплавился. Большинство людей решили бы, что батончик просто нагрелся от лампы, и забыли об этом через минуту. Спенсер, у которого не было даже законченной школы (он был самоучкой, к тому моменту — автором десятков патентов), начал экспериментировать: насыпал зёрна кукурузы рядом с работающим магнетроном — и лаборатория наполнилась попкорном. Следующим опытом было яйцо, которое взорвалось прямо в лицо его коллеге. В октябре 1945 года Raytheon подала патент на использование микроволн для приготовления пищи. Так военная технология случайно превратилась в прибор, который сегодня стоит на кухне почти каждого дома на планете. Спенсер за жизнь получил более трёхсот патентов — и почти каждый начинался с «аномалии», которую другие сочли бы помехой.

Реальный кейс. «Провальный» клей и жёлтые листочки Post-it (1968–1980). Химик компании 3M Спенсер

Сильвер в 1968 году пытался создать сверхпрочный клей — и потерпел неудачу: получился клей слабый, многоразовый, который легко отлипал. По всем канонам индустрии изобретение следовало списать: кому нужен клей, который не клеит? Сильвер списать не смог. Пять лет он таскался с «бесполезным» клеем по конференциям и кабинетам 3M, убеждая, что применение найдётся. Нашлось — в 1974 году, когда его коллега Арт Фрай, певший в церковном хоре, понял, что из этого клея получатся идеальные закладки для псалтыря: держатся, не рвут страницу и отклеиваются без следа. В 1980-м продукт вышел на рынок как Post-it Notes и стал одним из самых продаваемых канцелярских товаров в истории. Двенадцать лет между «провалом» и триумфом — это срок, который неудача проходит внутри подготовленного ума, отказавшегося её похоронить.

Три кейса — три разных механизма удачи, и все три не мистические:

Внимание к аномалии. Флеминг, Спенсер и Сильвер заметили то, что отклонялось от ожидания. Невезучий мозг отклонения стирает: они мешают картине мира. Везучий мозг отклонения коллекционирует: в них прячутся новые миры.

Отказ выбрасывать «испорченное». Каждый из троих отложил решение «это мусор» и дал аномалии второй шанс. Это не упрямство — это привычка задавать вопрос «а что, если здесь что-то есть?» до того, как мусорное ведро захлопнется.

Действие вместо созерцания. Все трое немедленно проверили догадку руками: Флеминг начал выращивать плесень, Спенсер насыпал кукурузу, Фрай вложил клейкую полоску в книгу. Удача фиксируется только действием — мысль, не дошедшая до проверки, для реальности не существует.

Эффект красной машины: как мозг начинает видеть возможности

Вспомните: как только вы решили купить определённую модель машины определённого цвета, город внезапно заполняется именно такими машинами. Их не стало больше — стал больше процент замеченных вами. Этот эффект (его называют иллюзией частотности, или эффектом Баадера — Майнхоф) имеет под собой жёсткую нейрофизиологию.

В стволе вашего мозга живёт структура под названием ретикулярная активирующая система — PAS, «ретикулярная формация». Это привратник сознания: на органы чувств ежеминутно обрушиваются миллионы бит информации, и ретикулярная формация решает, какие крохи пропустить наверх, в осознание. Пропускает она то, что помечено как значимое: ваше имя в шумной комнате, телефон определённой модели у коллег, опасность в тёмном переулке. Всё остальное уходит в слепое пятно.

Теперь главное. **Пометку «значимо» ставите вы** — своими решениями, вопросами, намерениями и ожиданиями. Сказали себе «мне нужны клиенты, готовые платить до-

рого» — и ретикулярная формация начала выхватывать из потока людей и разговоров признаки платёжеспособного интереса. Сказали себе «все вокруг пытаются меня использовать» — и она столь же прилежно начнёт поставлять вам доказательства использования. Фильтр не спорит с настройкой. Он её исполняет.

Это и есть материалистическое дно «мистического» феномена везения. Везучий человек — не тот, кому мир подсовывает больше хороших карт. Это тот, чей фильтр настроен ловить хорошие карты в том же потоке, где невезучий ловит только подтверждения своей невезучести. Газета Уиземана у всех одна.

Ритуал и состояние: удача верит в веру

Есть и ещё один слой — парадоксальный, но экспериментально подтверждённый. В 2010 году немецкие психологи Лизен Дамиш, Барбара Штоберок и Томас Муссвайлер провели серию опытов с «счастливыми» талисманами. Участникам давали сыграть в гольф-путтинг мячом, который одним представляли как «счастливый мяч, на котором выигрывали другие», а другим — как обычный. Те, кто верил, что мяч счастливый, загоняли мяч в лунку в среднем на треть успешнее. В других опытах того же цикла «счастливая» рубашка или простое пожелание «удачи, я держу за тебя кулаки» измеримо улучшали память и решение анаграмм.

Механизм здесь без всякой магии: ритуал и талисман снижают тревогу, а сниженная тревога высвобождает рабочую

память и внимание — те самые ресурсы, которыми удача и ловится. Исследователи сделали из этого честный и почти циничный вывод: суеверие работает, потому что люди верят, что оно работает. Но нам с вами важнее другое: **внутреннее состояние — это не украшение результата, а множитель результата.** Спокойный, уверенный в своей удаче человек физически результативнее напряжённого. К этой физиологии — частоте, дыханию, резонансу — мы перейдём в Части II. А пока зафиксируем формулу первой главы.

Удача распадается на управляемые компоненты:

1. Поток. Больше событий, больше людей, больше попыток — больше поверхность, на которую может упасть счастливый случай. Сидящий дома не выигрывает в лотерею жизни: он не купил билет.

2. Фильтр. Настроенная ретикулярная формация замечает аномалии, зацепки и открытые двери там, где невезучий видит шум и помехи.

3. Состояние. Расслабленная готовность вместо тревожного напряжения: она расширяет периферическое внимание и делает вас приятным для людей — а люди и есть главный канал удачи.

4. Интерпретация. Привычка читать провал как данные, а совпадение — как приглашение действовать.

Ни один из четырёх компонентов не даётся от рождения навсегда. Все четыре — навыки. И все четыре тренируются ежедневной практикой — чем мы и займёмся, начиная с Ча-

сти VI, а первые микропрактики вы получите уже в конце этой главы.

Вы пробовали представлять успех. И даже если что-то получалось, по-настоящему жизнь это не меняло надолго. Со временем вы решили, что так и должно быть. Что это и есть ваш потолок. Это не потолок. Вам просто ни разу не показали картину целиком. У вас всегда был один кусок пазла, и никогда весь рисунок.

Картина целиком выглядит так: удача — это не раздача подарков избранным. Это интерфейс между вашим вниманием, вашим состоянием и вашим поведением в мире, полном открытых возможностей. Интерфейс, у которого есть настройки. И вы держите руку на регуляторе — просто до сих пор крутили его вслепую.

Мини-практика главы 1. «Три остановки»

Сегодня, до конца дня, сделайте три упражнения. Каждое займёт не больше трёх минут.

1) **Замер.** Откройте дневник удачи (или обычный блокнот) и поставьте себе две оценки от 1 до 10: «насколько везучим я себя ощущаю» и «насколько я напряжён прямо сейчас». Это точка А. Через 30 дней вы сравните.

2) **Охота на аномалию.** Выберите любую привычную среду (дорога на работу, офис, кухня) и найдите в ней три детали, которых никогда раньше не замечали. Не выдумывайте — ищите настоящие: трещину на стене, звук, который всегда был фоном, надпись. Это калибровка фильтра: вы до-

казываете мозгу, что способны видеть незамеченное.

3) **Газетный тест.** В любом тексте, ленте новостей или разговоре сегодня найдите одну возможность лично для себя — не «интересную информацию», а именно возможность: идею, человека, нишу, вопрос, который стоит задать. Запишите её в дневник. Вы только что забрали свои 250 фунтов.

Критерий выполнения дня: три записи в дневнике. Всё. Больше от вас сегодня не требуется — зазор открывается маленькими шагами.

Глава 2. Зазор неопределённости

Реальность не непрерывна. Она квантована. Между одним моментом времени и следующим существует микроскопический «зазор» — состояние неопределённости, где будущее ещё не схлопнулось в один вариант.

Оставим на минуту физику в покое и посмотрим на ваш обычный вторник. Вы просыпаетесь — и первая развилка: телефон в руки или стакан воды. Вы выходите из дома — развилка: привычный маршрут или новый. В лифте — развилка: уткнуться в экран или кивнуть соседу. На совещании — развилка: промолчать или задать вопрос, который вертелся с утра. В переписке — развилка: ответить дежурной фразой или ответить так, чтобы человек запомнил. К обеду таких развилок набирается сотня. К вечеру — несколько сотен. Нейрофизиологи, пытавшиеся оценить количество решений, которые человек принимает за день, говорят о тысячах и десятках тысяч — точная цифра не важна. Важно другое: **почти каждая развилка проходится на автопилоте, за доли секунды, по колее привычки.** Реальность вашей жизни собирается из этих не замеченных вами выборов — так же как здание собирается из кирпичей, которые никто не считал.

Тысячи мелких развилок существуют каждую секунду. В этом зазоре реальность ещё не решена. «Везучие» люди чуть

склоняют эти развилки к себе. Не титаническим усилием воли. Не криком «Я достоин!». А почти незаметно, через калибровку своего внутреннего состояния и фокуса внимания.

Словарь этой книги. «Зазор» — это момент между стимулом и реакцией, в котором ещё существует выбор. Австрийский психиатр Виктор Франкл, прошедший нацистские лагеря, сформулировал это предельно точно: между стимулом и реакцией есть пространство; в этом пространстве — наша свобода выбирать ответ; в нашем ответе — наш рост и наша свобода. «Склонение зазора» — это не магия и не телекинез. Это искусство входить в это пространство осознанно и выбирать тот вариант, который статистически ведёт к более ресурсному будущему — для вас и для тех, кто рядом.

Там, где автопилот выбирает знакомое (знакомое почти всегда = прошлое), зазор позволяет выбрать новое. А новое — это и есть место, где живут совпадения, встречи и возможности. Старые колеи новых результатов не производят: они производят вчера.

Квантовая метафора — и почему она честна

Здесь необходимо сказать прямо, чтобы вы не путали модель с территорией. В квантовой механике действительно существуют состояния неопределённости — суперпозиции, — которые «схлопываются» в конкретный результат при измерении. Некоторые авторы любят заявлять, что человеческое сознание напрямую коллапсирует волновые функции макро-

скопического мира. Наука такого вывода не подтверждает: тёплый влажный мозг не поддерживает квантовую когерентность в масштабах, необходимых для прямого управления реальностью.

Но нам это и не нужно. Зазор неопределённости — это не квантовая физика в буквальном смысле. Это **точная модель того, как устроены ваши решения**, и модель эта работает на трёх проверяемых уровнях:

Уровень нейрона. Каждый ваш выбор — это соревнование нейронных ансамблей; до момента выбора исход действительно не определён. Мозг взвешивает варианты в реальном времени, и пауза между стимулом и реакцией — физически существующее окно, в которое можно вмешаться.

Уровень внимания. Пока вы не сфокусировались, поле возможных интерпретаций события открыто. Сфокусировались — реальность «схлопнулась» в одну из версий: оскорбление или шутка, угроза или шанс, конец или начало. Разные люди в одной ситуации живут в буквально разных мирах — потому что «измерили» её разными фильтрами.

Уровень системы. Ваша жизнь — это цепная реакция развилок, где каждая мелкая развилка смещает вероятности следующих. Один кивок в лифте разговор контакт проект работа. Через месяц вы живёте в линии жизни, которой «не существовало» до того кивка. Ретроспективно это выглядит как судьба. Операционально — как склонённый зазор.

Метафора радиоприёмника из первой главы здесь раскры-

вается полностью. Представьте радиоприёмник. Вы не можете «заставить» радиостанцию играть вашу музыку силой мысли. Но вы можете настроить частоту приёмника так, чтобы поймать нужный сигнал из множества существующих в эфире. Удача — это не создание сигнала из пустоты. Это настройка вашего внутреннего приёмника на частоту уже существующих благоприятных вероятностей.

В эфире вашей жизни прямо сейчас идут сотни «станций»: вакансии и сделки, которые кому-то нужно закрыть; люди, которым нужен именно ваш навык; идеи, которые ждут исполнителя. Большинство из них проходит сквозь вас, как радиоволны сквозь приёмник с выключенным питанием. Настроенный приёмник не создаёт станции. Он их **слышит** — и позволяет выбрать, какую слушать.

Ожидание, которое лепит реальность: эффект Пигмалиона

Теперь — о том, как зазор работает через других людей, потому что значительная часть вашей реальности состоит из чужих решений относительно вас. И здесь у нас есть один из самых жёстких экспериментов в истории психологии.

Реальный кейс. Эксперимент в школе «Оук» (Роберт Розенталь, 1964–1968). Психолог Роберт Розенталь вместе с директором школы провёл в начальной школе (в публикациях — «Оук») тестирование всех учеников. Учителям сообщили: тест — необычный, он выявляет детей, которые в этом учебном году совершат интеллектуальный

«скачок». И выдали учителям списки детей, которые «скоро расцветут». Учителя не знали главного: список был сфабрикован. «Перспективных» детей выбрали случайным образом — обычный ребёнок из обычного класса. К концу года всех снова протестировали. В первых-вторых классах дети, объявленные «цветущими», показали достоверно более высокий прирост IQ — в среднем до пятнадцати пунктов, — чем их одноклассники. Случайно отобранные дети стали умнее. Не потому, что изменился их мозг, — потому что изменилось поведение взрослых вокруг них: учителя, ожидая скачка, неосознанно давали «цветущим» больше тепла, больше сложных заданий, больше времени на ответ, больше обратной связи. Ожидание вошло в реальность через микроповедение: взгляд, паузу, интонацию, дополнительное задание. Это явление назвали эффектом Пигмалиона, или эффектом Розенталя — Якобсон; сам термин «самоисполняющееся пророчество» ввёл в 1948 году социолог Роберт Мертон.

Вы не можете управлять списками, которые составляют о вас другие. Но вы управляете двумя вещами, которые этот эксперимент обнажил. **Первое:** ожидания людей вокруг вас — материальная сила, и часть вашей работы — помещать себя в чужие ожидания высокого уровня (об этом — Часть IV, позиционирование). **Второе:** ваше собственное ожидание относительно мира — такая же сила, работающая в обратную сторону. Если вы внутренне убеждены, что люди во-

круг скорее помогут, чем подведут, — вы микроповедением (взглядом, паузой, интонацией, лишней просьбой) извлекаете из них помощь статистически чаще. Если убеждены в обратном — извлекаете холодность и подтверждаете свою картину мира. Оба пророчества самоисполняются. Вопрос лишь в том, какое из них вы выбираете держать включённым.

Обратная сторона: выученная беспомощность

Чтобы понять цену зазора, нужно увидеть антипод — человека, у которого зазор закрыт наглухо.

Реальный кейс. Эксперименты Мартина Селигмана (1967). В конце 1960-х психолог Мартин Селигман (тогда — в Пенсильванском университете) поставил серию жестоких по сегодняшним меркам экспериментов на собаках: животные, получавшие неприятные стимулы, от которых никак не могли избавиться, впоследствии переставали пытаться — даже когда выход появлялся. Собака, которая могла просто перепрыгнуть низкий барьер, ложилась и скулила. Она научилась, что от неё ничего не зависит. Селигман назвал это «выученной беспомощностью» — и с ужасом обнаружил, что та же схема работает у людей: повторяющиеся неконтролируемые неудачи формируют убеждение «мои действия ни на что не влияют», которое продолжает работать даже тогда, когда влияние вернулось. Позже Селигман, уже как президент Американской психологической ассоциации, развернул всю свою карьеру в обратную сторону — к «выученному оптимизму»: он доказал, что объяснительный стиль (привычка

объяснять себе события) можно переучить, и что люди, объясняющие неудачи как временные, локальные и внешние, а успехи — как устойчивые и личные, живут дольше, болеют реже и достигают больше.

Невезучий человек из лаборатории Уиземана и беспомощная собака Селигмана — один и тот же персонаж на разных этажах. И там, и там зазор захлопнут убеждением «от меня ничего не зависит». Заметьте логику этого издания: мы не просим вас верить в хорошее. Мы просим вас восстановить **право на действие** — потому что без него никакая физика удачи не заработает. Всё, что дальше, строится на одном фундаменте: в любом моменте между стимулом и реакцией есть зазор, и у вас есть ключ.

Анатомия зазора: где он живёт

Практически зазор встречается вам в пяти местах — научитесь их распознавать:

Зазор внимания. Между тем, что произошло, и тем, как вы это назвали. «Он не ответил на сообщение» «я ему неинтересен» — это схлопывание. Зазор: «он не ответил. Точка. Дальше — варианты».

Зазор слова. Между импульсом сказать и самим высказыванием. Самая частая цена его захлопывания — конфликты, извинения, упущенные договорённости. Три секунды паузы перед ответом в переписке — это буквально другой сценарий жизни.

Зазор маршрута. Между привычным действием и но-

вым. Другая дорога, другой обед, другой порядок задач. Здесь живёт поток случайных встреч и наблюдений — сырьё удачи.

Зазор контакта. Между «пройти мимо человека» и «заговорить». Почти все крупные повороты биографий — от первого клиента до супруга — прячутся за этим зазором. Он самый страшный и самый щедрый.

Зазор реакции на провал. Между неудачей и выводом о себе. «Не получилось» «я никчёмен» — захлопнутый зазор. «Не получилось» «что это за данные?» — открытый. В Части IV мы сделаем из этого правила рабочую систему.

Мини-практика главы 2. «Охота на зазор»

Сегодня — одно упражнение в трёх частях, суммарно 10–15 минут.

1) **Найдите свой главный зазор.** Запишите в дневник: в каком из пяти мест (внимание, слово, маршрут, контакт, провал) вы захлопываете зазор чаще всего? Вспомните один конкретный случай за последнюю неделю. Два-три предложения.

2) **Перепишите схлопывание.** Возьмите тот же случай и запишите минимум три альтернативные интерпретации или три альтернативных действия, которые были доступны в том зазоре. Не «правильные» — любые. Вы тренируете мышцу: до схлопывания всегда есть веер.

3) **Спланируйте один открытый зазор на завтра.** Заранее выберите одну точку завтрашнего дня, где вы созна-

тельно выберете новое вместо привычного: другой маршрут, один вопрос вместо молчания, одно «здравствуйте» незнакомому человеку, одна пауза перед ответом. Запишите, что именно и где. Завтра вечером отметьте в дневнике: сделано / не сделано / что произошло.

Критерий дня: три записи и одно запланированное действие на завтра. Невидимое стало видимым — с этого начинается управление.

ЧАСТЬ II. ФИЗИКА СКЛОНЕНИЯ: АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТЯМИ

Глава 3. Наследие Гринберга и Бентова: синтез системы

Чтобы управлять зазором, нужно понять два ключевых принципа, которые Гринберг и Бентов нащупали, но не успели оформить в практическое руководство. Эта глава — попытка оформить. Но сначала вернёмся к этим двоим, потому что их биографии — часть доказательства: оба пришли к своим моделям не из кабинетной философии, а из инженерной практики работы с измеримым миром.

Хакобо Гринберг: мозг как дверь

Гринберг вырос в Мехико в семье эмигрантов, окончил национальный университет и рано прославился: к тридцати годам он был одним из самых публикуемых нейрофизиологов Латинской Америки. Его интересовал предельно простой вопрос, который официальная наука обходила стороной: что именно производит единство опыта? Почему миллиарды электрических импульсов в вашей голове собираются в одно целостное «видение мира» — вот эту страницу, эту комнату, это ощущение себя?

Его ответ получил название «синтергетическая теория» (от испанского síntesis — синтез и energía — энергия). Гринберг утверждал: пространство — это не пустота, а «латтице», сверхплотная информационная решётка, основа все-

го сущего. Нейронная активность мозга создаёт поле — он называл его синергетическим, — которое взаимодействует с этой решёткой. Восприятие — не картинка внутри черепа, а результат интерференции двух полей: вашего нейронного и всеобщего. Мозг, по Гринбергу, — не фабрика сознания, а интерфейс, место встречи локального и глобального. Отсюда следовал радикальный вывод: граница между «внутри» и «снаружи» гораздо условнее, чем нас учили, — и два настроенных мозга могут взаимодействовать напрямую, без посредников.

Проверить это он пытался в своих самых известных экспериментах — так называемом «передаваемом потенциале». Пары добровольцев, предварительно долго медитировавших вместе и установивших глубокий раппорт, разделялись: одного помещали в экранированную клетку Фарадея и подавали ему световые вспышки, второй сидел в такой же клетке в другой комнате, без всякой связи. Электроэнцефалограммы обоих писались непрерывно. По отчётам Гринберга, у значительной части пар мозг второго человека выдавал отклик в момент стимуляции первого — статистически выше случайного. Критики указывали на методологические слабости; независимые лаборатории получали смешанные результаты; мейнстрим наука пожала плечами. Гринберг продолжал работать — и продолжал настаивать, что сознание не заперто в черепе. 8 декабря 1994 года, за четыре дня до сорокавосьмилетия, он исчез — и больше его не видел никто.

Что важно для нас: даже если не принимать его эксперименты целиком, сама архитектура его мысли — «мозг как декодер общего поля» — блестяще согласуется с тем, что мы уже знаем о фильтре внимания из первых глав. Ваш мозг действительно не показывает вам мир. Он показывает вам сборку мира, собранную из того, что фильтр пропустил. Измените настройку декодера — изменится сборка. Это не метафизика. Это буквально описание того, как работает восприятие.

Ицхак Бентов: тело как антенна

Бентов был полной противоположностью академическому профессору. Родившийся в 1923 году в Чехословакии, переживший войну, эмигрировавший сначала в Израиль, а затем в США, он не имел классического высшего образования — и всё же стал одним из пионеров биомедицинской инженерии. Его главное инженерное наследие — управляемый катетер: тонкий зонд, который врач может «рулить» внутри сосудов, добираясь до сердца без большой операции. До Бентова катетеры были жёсткими и опасными; после — гибкими и точными. Миллионы процедур по всему миру. Человек, чьё имя не знает почти никто, каждый день спасает жизни через прибор, который он придумал.

Но вторая жизнь Бентова была страннее первой. Он построил в подвале собственную лабораторию, конструировал приборы для измерения микродвижений человеческого тела и обнаружил нечто удивительное: тело никогда не бывает

неподвижным. Каждый удар сердца — а точнее, выброс крови в дугу аорты — создаёт микроскопическую отдачу, баллистическое движение всего тела с амплитудой в доли миллиметра и частотой около 0,05–0,3 герца. Вы — постоянно вибрирующая структура. Бентов измерил эти колебания у медитирующих и выдвинул гипотезу: в глубоких состояниях дыхание и сердечный ритм синхронизируются, микродвижения тела упорядочиваются, и эта упорядоченная «антенна» входит в резонанс с электромагнитным полем полости Земля — ионосфера — тем самым резонансом Шумана на частоте около 7,8 герца, который физики измерили ещё в 1950-х. Сознание, по Бентову, — это не вещество и не функция мозга; это паттерн, вибрационный рисунок, который может настраиваться, расширяться и соединяться с другими паттернами. Всё это он изложил в книге «В погоне за диким пенделем» (1977) — странной, обаятельной, наполовину инженерной, наполовину мистической книге, которая до сих пор расходится на цитаты.

25 мая 1979 года Бентов летел из Чикаго рейсом 191 American Airlines. Самолёт потерял двигатель при взлёте и рухнул; погибли все 271 человек на борту и двое на земле. Это остаётся крупнейшей авиакатастрофой в истории США. Бентову было пятьдесят пять.

Принцип 1: мозг как декодер (модель Гринберга)

Мозг не производит сознание и не создаёт реальность внутри черепа. Он является декодером, который взаимодей-

ствует с глобальным информационным полем (матрицей). Когда мозговые волны двух или более людей (или человека и среды) синхронизируются, возникает «синергетическое поле». В этом поле границы между «внутренним намерением» и «внешним событием» размываются. Удача возникает там, где ваш внутренний декодер настроен на резонанс с благоприятным сценарием поля.

Переведём на язык практики. Декодер — это ваша система ожиданий, вопросов и фокуса внимания. Она решает, какую версию мира вы сегодня увидите. Три рабочих следствия:

Следствие первое: вопрос управляет декодером. Мозг послушно ищет ответы на вопросы, которые вы ему задаёте. Вопрос «почему мне так не везёт?» запускает поиск доказательств невезения — и находит их, потому что доказательств в мире всегда полно. Вопрос «где здесь возможность?» запускает поиск возможностей. Вы не выбираете, что искать, — вы выбираете, какой вопрос держать включённым. Везучие люди из исследования Уиземана ходят по миру с включённым вопросом «что тут можно взять полезного?». Невезучие — с вопросом «где тут подвох?». Оба получают то, что ищут.

Следствие второе: намерение — это не желание, а настройка. Желание «хочу миллион» ничего не настраивает: в нём нет ни направления, ни поведения, ни критерия узнавания. Намерение «в следующие девяносто дней я нахо-

жу первых трёх клиентов, готовых платить за мою экспертизу, — и для этого ежедневно совершаю пять контактов и одно предложение» — настраивает декодер: фильтр внимания начинает выхватывать признаки платёжеспособного интереса там, где раньше вы видели пустоту. Разница между мечтой и намерением — та же, что между «музыка вообще» и конкретной частотой на шкале приёмника.

Следствие третье: синхронизация с людьми реальна и измерима. Даже если отложить спорные эксперименты Гринберга в сторону, открытая наука давно зафиксировала: мозговые ритмы людей в глубоком контакте синхронизируются. Гиперсканирование — одновременная запись ЭЭГ или фМРТ двух взаимодействующих людей — показывает, что у гитаристов, играющих дуэтом, у матери и младенца, у врача и пациента, у переговорщиков в момент взаимного понимания ритмы и паттерны активности буквально подстраиваются друг под друга. Люди называют это «химией», «контактом», «поняли друг друга с полуслова». Нейронаука называет межмозговой синхронизацией. Гринберг называл это синергетическим полем. Суть для практики одна: **состояние заразительно, и синхронизация — механизм, которым оно передаётся.**

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.