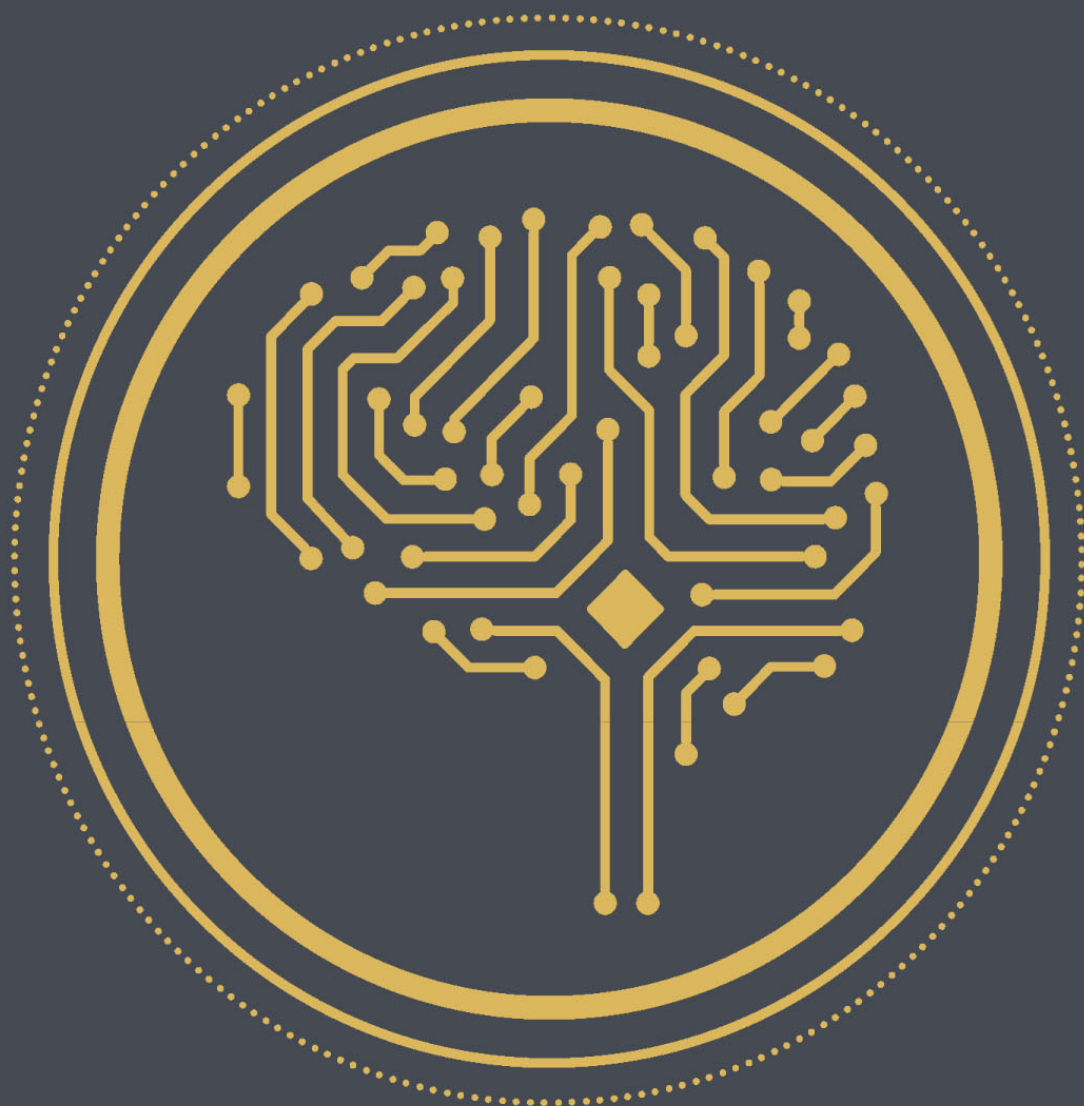


Р а й а н Б у ш

# ПРОГРАММИРОВАНИЕ



# РАЗУМА

полное руководство по управлению своей реальностью

Подарочные издания (Эксмо)

Райан Буш

**Программирование разума.  
Полное руководство по  
управлению своей реальностью**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.95  
ББК 88.3

**Буш Р.**

Программирование разума. Полное руководство по управлению своей реальностью / Р. Буш — «Эксмо», 2022 — (Подарочные издания (Эксмо))

ISBN 978-5-04-199325-2

Чтобы начать управлять своей жизнью и жизнью других, нужно лишь запрограммировать свой разум. Автор уверен, что мозг — это устройство со своим программным обеспечением и врожденными алгоритмами поведения. Если вы давно ищете руководство по эксплуатации вашего соответственного разума, тогда эта книга для вас. Райан Буш, мыслитель и создатель организации по расширению человеческого потенциала, предлагает систему перепрошивки первоначального психологического кода. Эта книга-феномен получила более 2000 отзывов на Amazon и продавалась количеством свыше 50000 экземпляров на Западе. Она дает чуткую проработку ментальных сбоев: когнитивных искажений, лени, стыда, вины и сожалений. В этой книге вы найдете: • Психологические эффекты, разряжающие вашу внутреннюю батарейку. • Ряд ментальных ловушек сознания и инструменты для их преодоления. • Поведенческие алгоритмы для самоконтроля. • Методы исключения мотивационных искажений. • Систему получения желаемого при любых условиях. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.95  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-199325-2

© Буш Р., 2022

© Эксмо, 2022

# Содержание

Введение	7
Набор инструментов психоархитектора	11
Глава 1	12
Сознание как механизм	12
Новый взгляд на просветление	17
Увертюра к психоархитектуре	20
Выйти за пределы своего ПО	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Райан Буш**  
**Программирование разума.**  
**Полное руководство по**  
**управлению своей реальностью**

DESIGNING THE MIND:

The Principles of Psychitecture by Ryan A Bush

First published by Designing the Mind 2021 Copyright

© 2022 by Designing the Mind, LLC.

Published by special arrangement with Designing the Mind, LLC in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and co-agent SAS Lester Literary Agency & Associates

Упоминаемые в книге социальные сети Instagram и Facebook запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Гусарев К.С., иллюстрации, 2024

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## Введение

2084 год. Вы играете в 4D-баскетбол, и один из членов вашей команды делает двусмысленное замечание по поводу вашего штрафного броска. Тут же с вами происходит следующее:

1. Вам больно.

2. У вас возникает желание добраться до обидчика через мозговой имплант виртуальной реальности и заставить пожалеть о своем самодовольстве.

3. Следующие несколько дней ваша самооценка оставляет желать лучшего – вы осмысливаете обиду, снова и снова прокручиваете в голове, как стоило ответить, и страдаете.

Однако в разгар переживаний осознаете: «Погоди-ка, сейчас же 2084 год! Ведь существуют технологии».

Итак, через нейроинтерфейс открываете приложение, где можно быстро внести изменения в свой мозг, просматриваете несколько рекламных роликов, стараясь при этом избегать мыслей, которые могут не понравиться правительству, и вот вы готовы к переменам.

У вас есть возможность всего парой мысленных нажатий приказать программе снизить склонность страдать, искать возмездия и бесконечно прокручивать обиды. Еще вы добавляете опцию, которая позволит с легким сердцем отнестись к оскорблению и быстро, беззлобно сострить в ответ. Отныне с помощью новой автоматической реакции вы сможете разряжать обстановку и выходить победителем из любой неблагоприятной ситуации, мгновенно забывая о любом оскорблении.

Вполне вероятно, что к 2084 году у нас и правда появится прямой метод модификации мозга, с помощью которого мы избавимся от нежелательных и ограничивающих нас склонностей. Но сегодня, если только эта книга не прошла испытание временем лучше, чем ожидалось, вы, скорее всего, читаете подобное как научную фантастику. Пока что мы не можем просто взять и парой щелчков устранить свои ментальные сбои. Пока наши врожденные психологические ограничения не настолько легко поменять, верно?

Вместе с тем мы не так уж беспомощны, как может показаться. Посредством правильных мыслительных инструментов даже сейчас каждый человек может менять свое психологическое программное обеспечение – разум. Нежелательные свойства психики действительно состоят из «алгоритмов», которые можно запрограммировать.

В истории с баскетболом оскорбление – это вводная информация, которая запускает ментальную программу. Эта программа, в свою очередь, запускает искаженный мыслительный цикл, под воздействием которого вы начинаете сомневаться в себе в ответ на неуважение товарища. В дальнейшем этот цикл запускает эмоциональные и поведенческие реакции, из-за которых вам становится плохо, и вы совершаете импульсивные поступки.

Люди были запрограммированы на эти реакции миллиарды лет назад, так что у исследователей и ученых была масса времени, чтобы как следует их изучить. Пускай мыслители древности не пользовались такими технологическими сравнениями, как мы сегодня, однако они положили начало изучению и разработке контралгоритмов для многих проблемных ментальных модулей. Эти мыслители предусмотрительно записали свои открытия для будущих поколений. Поэтому истина, которая им открылась, сколь бы разрозненной и рассредоточенной ни была, стала для нас открытым кодом, при помощи которого можно программировать свое сознание.

Моя долгосрочная цель – собрать и систематизировать эти программные инструменты самооптимизации и распространить их среди как можно большего числа людей. Я хочу сделать нечто настолько же действенное, как и вживленный в мозг имплант, который мгновенно меняет

реакции. Я дам вам руководство по разработке и оптимизации собственного психологического программного обеспечения.

Большинство людей читают книги по самосовершенствованию, чтобы добиться успеха в карьере, похудеть или начать больше зарабатывать. Вы можете задаться вопросом: «Зачем мне конструировать свой разум? Что мне это даст?» Ладно, избавлю вас от дальнейшего чтения: эта книга не приведет вас напрямую к желаемой цели. Я не сделаю из вас мастера обольщения или чемпиона переговоров. Со мной вы не накачаете пресс.

Эта книга для тех, кого идея построения более совершенного сознания захватывает сама по себе. Если вас привлекает перспектива обретения большей мудрости, самоконтроля и умиротворения, если вы увлекаетесь философией буддизма и стоицизма, а также разделами гуманистической психологии и психотерапии, значит, не зря читаете эти строки.

Все мы хотим быть счастливее, здоровее, лучше. Однако лишь немногие понимают, что достигнуть наивысших целей можно, только если сосредоточиться непосредственно на своем сознании. Таких людей я называю психоархитекторами.

Если вы согласны с предыдущим абзацем, значит, и вы относитесь к той редкой группе людей, которых будоражит идея преодоления, казалось бы, зафиксированных частей собственной личности. Изначальное состояние своего разума вы рассматриваете как приглашение к действию – внедриться и преобразовать. Ваша задача – решительно взглянуть в глаза реальности и найти способы изменить ее. Прожить выдающуюся, а не обычную жизнь. Если это все о вас, смело читайте дальше.

Что вам не нравится в собственном сознании? Какие шаблоны всплывают, когда обдумываете свою жизнь? Какие привычки сдерживают вас? Возможно, страх мешает реализовать свои замыслы? Или ревность разрушает отношения? Может, вы часто отвлекаетесь и это портит вам жизнь? Сидит ли в вас внутренний критик, ожиданий которого вам никак не удастся оправдать?

В этой книге я заявляю, что человеческая природа, какой вы ее знаете, вовсе не предопределена. Вы вполне можете выйти за рамки собственного сознания, изучить его с расстояния и, регулируя по ходу дела свои ограничивающие шаблоны, изменить первоначальный психологический код, согласно которому сейчас действуете.

Вы научитесь обретать неколебимый покой и легкость разума, сможете действовать эффективно в любых условиях, какие бы ни приготовила вам жизнь. Вы разовьете умение мыслить остро и ясно, преодолевать собственные ошибочные суждения и возвращать мудрость, чтобы принимать верные жизненные решения. Вы научитесь формировать привычки, образ жизни и характер, благодаря которым со временем превратитесь в идеальную версию себя.

И чтобы приступить, вам не придется ждать появления свертхтехнологий будущего. Уже сейчас вы можете перепрошить свое базовое поведение, эмоциональные реакции и предубеждения, которые мешают вам. Алгоритм за алгоритмом познакомитесь с теорией и практикой построения такого совершенного сознания, которое не могли себе и представить. И, что самое важное, освоите образ мыслей, который позволит выйти далеко за пределы прочитанного в этой книге.

По мере того как вы будете покорять вершины самообладания, постепенно и сами станете похожи на те легендарные умы, которые открыли для себя абсолютно новые высшие состояния разума. Это не очередная книга, сулящая вам счастье через полезные приемчики типа дневников благодарности и холодного душа либо поющая дифирамбы позитивному мышлению, нейролингвистическому программированию или медитациям осознанности (хотя и о них мы поговорим).

Да, я буду обращаться к идеям и техникам, которые рассматривались сквозь призму духовности. Однако любой образ мыслей и подход из этой книги заслуживает доверия с точки зрения рациональности, психологии и опыта. Эта книга основана на проверенных временем



идеях древних мыслителей, на знании о нейропластичности и открытиях в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Здесь рассматриваются способы, которыми обычные (а не только выдающиеся) люди могут менять «программное обеспечение» своего сознания, чтобы уже сегодня значительно повлиять на собственную жизнь. Способы, которые помогут настроиться на мудрость, благополучие и обретение настоящего характера, а также сделать еще один шаг к лучшей версии себя.

Впервые я задумался о написании этой книги около десяти лет назад. Не помню точно, что произошло. Важно, что случилось после. Само событие, казалось, было негативным. То ли какая-то средней тяжести ошибка, то ли жизненная неудача. Как и любой другой человек, я уже много таких пережил. Но в этот раз все было по-другому.

Я не ощутил никаких негативных эмоций, которые вроде бы должны были последовать за неудачей – ни горя, ни беспокойства, ни разочарования. В моем сознании произошло что-то, благодаря чему я не испытал предполагаемую эмоцию, а просто продолжил жить и стал действовать в соответствии с событием.

### ВАША ЗАДАЧА – РЕШИТЕЛЬНО ВЗГЛЯНУТЬ В ГЛАЗА РЕАЛЬНОСТИ И НАЙТИ СПОСОБЫ ИЗМЕНИТЬ ЕЕ.

И замечу специально для коллег-психологов, это «что-то» не было ни подавлением, ни вытеснением, ни отрицанием. Это была эффективная эмоциональная саморегуляция. И, как выяснилось, древние греки уже на пару тысяч лет опередили меня с подобным подходом. Да, я не первый и не единственный, кто это на себе испытал, но я загорелся.

И понял, что тот случай – всего лишь один из многочисленных примеров, как мне тогда казалось, шаманства, овладев которым можно стать невосприимчивым к любым проблемам. Осознал, что это путь постоянного совершенствования основных элементов моего разума.

Изучая человеческое сознание, его ограничения и потенциал, я обнаружил поразительную согласованность. Все психические трудности, с которыми приходилось до этого бороться, сводились к систематическим автоматическим ментальным процессам – цепочкам триггеров и реакций, входных и выходных данных. Что еще любопытнее, рабочие решения этих трудностей тоже вписываются в эту схему. Я назвал эти шаблоны **алгоритмами**, а сумму всех алгоритмов – **психологическим программным обеспечением**. В структуре программного обеспечения мои психические трудности обрели смысл.

Я стал применять новые методы решения своих проблем. Они были направлены не столько на изменение жизненных обстоятельств, сколько на изменение психологических шаблонов в их основе. Я выяснил, что проблемы, казавшиеся нескончаемыми, можно изжить навсегда. Я мог многократно приближаться к версии сознания, которая прежде казалась недостижимой, а в конечном итоге и ее затмить более совершенными версиями. Я назвал конструирование и оптимизацию программного обеспечения для человеческого разума термином **«психоархитектура»**. Параллельно с практикой я находил в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах все больше свидетельств, что эта структура не просто метафора. Сознание действительно так работает.

Эта дисциплина вышла за рамки моих первоначальных представлений о ней. Множество исследований подтвердили мою мысль, что способность к эмоциональной саморегуляции и реструктуризации вполне реальна и эффективна. Однако стремление владеть собой в дальнейшем разделилось на три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий. И чем больше я над ними размышлял, тем больше убеждался, что три эти сферы включают основные компетенции, необходимые для достижения жизненного успеха и благополучия.

### В ЭТОЙ КНИГЕ Я ЗАЯВЛЯЮ, ЧТО ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ПРИРОДА, КАКОЙ ВЫ ЕЕ ЗНАЕТЕ, ВОВСЕ НЕ ПРЕДОПРЕДЕЛЕНА

Более того, некомпетентность в любой из них – это не просто глупость и слабость. Многие называют это злом. На самом деле все, кому в жизни «не везет», некомпетентны в одной или нескольких из этих сфер. Именно поэтому для меня основной целью в жизни стало помогать людям развивать умение владеть собой во всех сферах.

**Триада владения собой** – это структурный костяк моей книги, а в каждой из глав вы почерпнете принципы и практики, необходимые для освоения этих трех сфер.

Я не духовный гуру и не distinguished профессор, которого вы, возможно, ищете. Формальное образование я получил в сфере разработки систем – физических, цифровых и теоретических. Но самый важный диплом у меня за постоянную тягу к самопознанию, за жадное чтение и маниакальную самооптимизацию. Я не планирую концентрироваться на себе в этой книге, потому что, мне кажется, древние учителя, практические философы и ученые-когнитивисты, которые меня вдохновили, гораздо интереснее.

Среди моих философских наставников Лао-Цзы, Сиддхартха Гаутама, Аристотель, Эпикур, Диоген, Марк Аврелий, Эпиктет, Сенека, Мишель де Монтень, Рене Декарт, Фридрих Ницше, Абрахам Маслоу, Виктор Франкл, Аарон Бек и многие другие. Современников, влияющих на меня, слишком много, чтобы перечислять их здесь, но вы познакомитесь со всеми по ходу книги. Хотя сами они этот термин не использовали, многих из них я буду называть мыслителями и визионерами психоархитектуры. В равной мере и я проводник их истины, их ученик. Моей задачей было просто изучить, обобщить и выделить их идеи в современную структуру, которую представлю в последующих главах.

Вы можете присоединиться к сообществу единомышленников на сайте [designingthemind.org](http://designingthemind.org), где получите более широкое представление о психоархитектуре и примете участие в обсуждениях. Эта книга и растущее сообщество психоархитекторов – живой организм, дышащий идеями, которые со временем обретут форму. Приглашаю вас поучаствовать в его эволюции!

## Набор инструментов психоархитектора

В дополнение к этой книге авторизованные на моем сайте читатели могут **бесплатно скачать 50-страничное руководство по психоархитектуре**, которое включает:

- Обзор основных понятий психоархитектуры и психологических алгоритмов.
- Разбор 8 психотехнологий, которыми вы можете воспользоваться, чтобы перепрограммировать свое сознание.
- Рекомендованный список из 64 невероятных книг по умению владеть собой и психоархитектуре.
- Список из 16 веб-сайтов, блогов и подкастов, которые помогут вам в деле самооптимизации.
- Цитаты великих первопроходцев психоархитектуры.

Чтобы получить свой набор инструментов психоархитектора, просто посетите сайт [designingthemind.org/psychitecture](http://designingthemind.org/psychitecture) и во всплывающем окне впишите свои имя и e-mail.

# Глава 1

## Теория и практика психоархитектуры

### Сознание как механизм

*В прошлом мы, люди, научились менять окружающий мир, но практически не умели повлиять на то, что происходит внутри нас<sup>1</sup>.  
Юваль Ной Харари, 21 урок для XXI века*

Каждая эпоха пытается объяснить человеческий разум, используя термины и метафоры, присущие ведущим технологиям их времени. В эру Платона разум был колесницей. Для Декарта он был механическими часами. Фрейд представлял его в виде парового двигателя. Сегодня разум чаще всего сравнивается с компьютером. Хотя в действительности наш мозг – это не цифровой компьютер, состоящий из кремниевых микросхем и работающий в рамках двоичной логики. Просто современное представление о сознании как о компьютере пока что самое мощное и понятное из всех, что у нас были.

Наш мозг, на физическом уровне состоящий из нейронов, химических соединений и проводящий электрические импульсы – это наше аппаратное обеспечение. А мир нашего опыта, иначе, разум, – это обеспечение программное. Ощущения, эмоции и мысли переживаются внутри сознания, но за всеми ними стоят физические явления: внешние события, химические вещества и технологии. Сознание не генерирует эмоции или осознания произвольно: программное обеспечение снабжено моделями, которые сформировались за миллионы или даже миллиарды лет естественного отбора<sup>2</sup>. Слова, которые мы говорим, или действия, которые совершаем, не изолированы, насколько бы спонтанными ни казались. То же касается и сугубо внутренних процессов мышления и чувствования. Все они вытекают из определенной системы так же, как результаты вычислений рождаются из алгоритмов, встроенных в компьютер программистами. Почему же мы не можем безошибочно предсказать человеческое поведение? Потому что наш разум – сложнейший из существующих (пока что) механизмов. Он запускает не простой цикл, а сложную систему, учитывающую в поведении бесчисленные входные данные и расчеты.

**ПРОСТО СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОЗНАНИИ КАК  
О КОМПЬЮТЕРЕ ПОКА ЧТО САМОЕ МОЩНОЕ И ПОНЯТНОЕ ИЗ ВСЕХ,  
ЧТО У НАС БЫЛИ**

Мозг, нравится нам это или нет, – это механизм. Ученые пришли к этому выводу не потому, что они зануды, верящие, что все вокруг можно объяснить законами механики, а потому, что накопили достаточно доказательств, что любое проявление сознания можно связать с мозгом.

*Стивен Пинкер, Тайна сознания*

Факт, что наш разум – это механизм, не исключает широчайшего разнообразия впечатлений, которое он способен переживать. Это значит лишь то, что по своей сути непостижимая сложность человеческого бытия сводится к операционной системе, которую мы можем изучить

---

<sup>1</sup> Перевод: Гольдберг Ю. Я. (Синдбад, 2019).

<sup>2</sup> Леду, Джозеф. Умный и сознающий: 4 миллиарда лет эволюции мозга. – М.: АСТ, 2022.

и начать в ней лучше разбираться. Более того, сравнивая наш ум с механизмом, мы не предполагаем, что он был эволюционно высечен в камне и теперь обречен до окончания века сам себя повторять. Наши гены не определяют полностью, кем мы станем, но устанавливают, насколько на нас повлияет наш детский, юношеский и взрослый опыт. И честно говоря, для нас всех это довольно существенно<sup>3</sup>.

Вы в силах переделать свой мозг, чтобы запустить функциональные изменения. Современная медицина разработала лекарства и хирургические процедуры для лечения заболеваний, расстройств и повреждений мозга. При помощи рецептурных препаратов можно лечить все: от СДВГ<sup>4</sup> до обсессивно-компульсивного расстройства и тяжелых тревожных состояний. В наше время в мозг даже вживляются импланты, при помощи которых реабилитируют пациентов после инсульта или стимулируют нервные окончания, чтобы лечить от болезни Паркинсона или депрессии<sup>5</sup>.

### НАШ РАЗУМ – СЛОЖНЕЙШИЙ ИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ (ПОКА ЧТО) МЕХАНИЗМОВ

Но и здоровые люди могут пользоваться технологиями и приемами для усовершенствования мозга. Ваши повседневные привычки, такие как сон, режим питания, физические упражнения, значительно влияют на здоровье и функционирование мозга<sup>6</sup>. С каждым годом появляется все больше доказательств, что медитация осознанности повышает концентрацию, самосознание и состояние общего благополучия<sup>7</sup>. По некоторым данным считается, что транскраниальная стимуляция нейронов мозга переменным магнитным полем через приборы, которые теперь можно приобрести просто как потребительский товар, может благотворно влиять на способность к обучению, качество сна и настроение<sup>8</sup>.

Более того, существует целое направление под названием **трансгуманизм**, которое занимается тем, что модифицирует человеческое тело, мозг и сознание, а также пытается взять контроль над эволюционными процессами человечества. Организация Humanity+ дает этому термину следующее определение:

Интеллектуальное и культурное движение, утверждающее возможность и желательность фундаментальных улучшений человеческой природы при помощи прикладных интеллектуальных возможностей, особенно путем развития и широкого распространения доступных технологий с целью ликвидации старения и значительного улучшения интеллектуальных, физических и психологических способностей человека<sup>9</sup>.

Мыслители-трансгуманисты верят, что однажды в недалеком будущем мы сможем совершенствовать мозг и сознание способами, которые сегодня практически немыслимы. Фармацев-

---

<sup>3</sup> МакКланг, Колин А., Нестлер, Эрик Дж. Нейропластичность, обусловленная измененной экспрессией генов, *Neuropsychopharmacology* (Нейропсихофармакология). – 33, № 1 (январь, 2008 г.) – С. 3–17. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301544>.

<sup>4</sup> СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности.

<sup>5</sup> Сибилл Делалой и Пол Э. Хольцхаймер. Глубокая стимуляция мозга при лечении депрессии, *Dialogues in Clinical Neuroscience* (Диалоги о клинической нейробиологии). – 16, № 1 (март, 2014 г.). – С. 83–91.

<sup>6</sup> Фаруки, Ахлак. Влияние диеты, физических упражнений и сна на метаболизм и функционирование мозга. – 2014. – С. 1–42. – Режим доступа: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04111-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04111-7_1).

<sup>7</sup> Кабат-Зинн, Джон. Вмешательства на основе осознанности при определенных условиях. Прошлое, настоящее и будущее // *Clinical Psychology: Science and Practice* (Клиническая психология. Наука и практика). 2003. – 10, № 2. – С. 144–156. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

<sup>8</sup> 13 последствий транскраниальной стимуляции прямого тока (TDCS). Self-Hacked (блог). – 17 декабря 2019 г. – Режим доступа: <https://selfhacked.com/blog/tdds-benefits/>.

<sup>9</sup> What is Transhumanism? (Что такое трансгуманизм?) – Режим доступа: <https://whatistranshumanism.org/> (дата обращения: 25.11.2020).

тические препараты и микроскопические мозговые импланты будущего смогут быстро восстанавливать и обновлять клетки мозга. Генная инженерия изменит сознание на биологическом уровне – научится повышать уровень интеллекта, творческие способности или любые другие желаемые качества. Технологии виртуальной или дополненной реальностей продвинулись настолько, что их будет не отличить от настоящей реальности. Их можно будет напрямую подключать к нервной системе, благодаря чему мы сможем жить в невообразимых сегодня мирах.

### ВЫ В СИЛАХ ПЕРЕДЕЛАТЬ СВОЙ МОЗГ, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

К тому же более глубокое понимание разума позволит нам идеальным образом смоделировать человеческий мозг при помощи цифровых компьютеров и загрузить наше сознание в облако. Такие организации, как DARPA<sup>10</sup> и Neuralink<sup>11</sup> Илона Маска, уже работают над созданием интерфейсов «мозг-машина». Подобные приборы позволили подключать мозг напрямую к компьютеру, конвертировать мысли в биты информации и обратно, а также совершенствовать интеллект, коммуникативные навыки и не только. Теоретически благодаря этому мы сможем эффективно объединиться с искусственным интеллектом либо с другими людьми и сформировать в результате исключительно умный и способный разум.

Стоит понимать, когда трансгуманисты говорят о «технологиях» как об основном средстве достижения эффективных изменений в человеческой природе, то имеются в виду в широком смысле конструирование организаций, экономик, государственных образований, а также применение психологических методов и инструментов.

*Макс Мор, Трансгуманизм: на пути к футуристической философии*

Какими бы привлекательными ни казались нам потенциальные возможности будущих модификаций разума, в большинстве своем сегодня они недоступны. Нам остается только ждать и размышлять.

Но существует модификация другого типа, своего рода программный трансгуманизм, и он доступен уже сейчас. Есть инструменты, которыми сегодня, без всяких внешних технологий, может воспользоваться любой человек. Такие инструменты можно назвать **психотехнологиями**. На нынешнем историческом этапе наиболее эффективно улучшить мозг можно через его программное обеспечение: мысли и действия.

Многие из нас с удовольствием запрограммировали бы свой разум таким образом, чтобы он, как компьютерная программа, работал в соответствии с введенными настройками. Однако наш мозг, если рассматривать его как орган, работает не совсем как компьютер. Мозг не просто делает, что ему говорят. Если мы хотим изменить программы, то должны понимать и использовать природу мозга. Вместо клавиатуры и командной строки у нас есть способность к познанию, и при правильном использовании она может стать надежным инструментом<sup>12</sup>.

### НА НЫНЕШНЕМ ИСТОРИЧЕСКОМ ЭТАПЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО УЛУЧШИТЬ МОЗГ МОЖНО ЧЕРЕЗ ЕГО ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: МЫСЛИ И ДЕЙСТВИЯ

Любому, кто когда-либо учился новому или развивал нужный навык, идея, что мозг может меняться, кажется вполне здоровой. В последнее время она приобрела особую популярность. **Нейропластичность** подразумевает способность мозга меняться и преобразовываться

---

<sup>10</sup> Шесть возможных сценариев развития интерфейсов «мозг-машина», внедренных нехирургическим путем. – Режим доступа: <https://www.darpa.mil/news-events/2019-05-20> (дата обращения: 25.11.2020).

<sup>11</sup> Домашняя страница сайта Neuralink. – Режим доступа: <https://neuralink.com/> (дата обращения: 25.12.2020).

<sup>12</sup> Фукс, Эберхард, Флюгге, Габриэле. Нейропластичность у взрослых: более 40 лет исследований // Neural Plasticity (Нейронная пластичность). 2014. Режим доступа: <https://doi.org/10.1155/2014/541870>.

в течение всей жизни. Способность адаптироваться к изменчивым условиям всегда была решающей для нашего выживания, поэтому она прочно вшита в сознание всех высших форм жизни. Вы можете создавать новые нейронные связи и усиливать либо ослаблять старые через обучение, тренировки и упражнения. На самом деле предотвратить модификацию разума просто невозможно.

Все ваши поступки и действия, а также события, которые переживаете, меняют ваш мозг. Даже делиться фотографиями еды – это своего рода упражнение, которое усиливает связи между определенными нейронами за счет других связей. Полиглоты, профессиональные музыканты и ученые, обладающие энциклопедическими знаниями, – живое доказательство невероятной способности человека к нейропластичности. Сюда же, и даже в большей мере, относятся люди, получившие черепно-мозговые травмы. Их мозг удивительным образом находит способы «перепрошивки», чтобы функции поврежденной зоны взяла на себя другая часть мозга<sup>13</sup>.

У всех животных программное обеспечение настроено на ежедневную модификацию. Все животные учатся. Однако большинство не делает этого сознательно. Ни одно живое существо, кроме человека, не знает, что такое намеренные ментальные тренировки. Вряд ли есть шимпанзе или дельфин, которые решат, что с их мозгом не все в порядке и попытаются его модифицировать. А вот люди так поступают.

Мы модифицируем свой разум, потому что нашему программному обеспечению не хватает то одной, то другой желаемой функции (говорить по-итальянски или научиться водить машину) или потому что есть нежелательные функции (заикание). Судя по всему, возможности к усовершенствованию мозга безграничны, однако мало кто из людей в полной мере пользуется этим.

**МНОГИЕ ИЗ НАС С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЗАПРОГРАММИРОВАЛИ  
БЫ СВОЙ РАЗУМ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОН, КАК  
КОМПЬЮТЕРНАЯ ПРОГРАММА, РАБОТАЛ В СООТВЕТСТВИИ  
С ВВЕДЕННЫМИ НАСТРОЙКАМИ**

Современное увлечение нейропластичностью привело к тому, что многие пытаются оптимизировать собственный интеллект, память и способность концентрироваться. Люди одержимо отслеживают и оптимизируют режим сна, питания и физических упражнений. Однако реже встречаются люди, которые также одержимо оптимизируют саму структуру разума ради своего процветания. Эта книга в меньшей степени рассматривает развитие интеллекта или общих компетенций. Она больше сосредоточена на психологической приспособляемости и благополучии.

Человеческий разум в базовой комплектации довольно беспорядочен. Шансы хорошо приспособиться к этому миру по умолчанию почти нулевые. Дети плачут и кричат гораздо чаще взрослых не только потому, что их мозг менее развит. Просто, получая реальный жизненный опыт, со временем развиваются стратегии преодоления трудностей, благодаря которым можно лучше контролировать свое психическое состояние. Истерики, эмоциональное возбуждение, иррациональность и импульсивность – все это доказывает, что ребенок находится во власти установленной по умолчанию программы<sup>1415</sup>.

Под давлением социума вы подтягиваетесь к уровню психологической адекватности. А если социум не справляется, на помощь может прийти психотерапия. Но этих целей нам

---

<sup>13</sup> 11.

<sup>14</sup> Циммер-Гембек, Мелани Дж., Скиннер, Эллен А. Обзор. Развитие копинг-стратегий у детей и подростков. Комплексное обозрение и критика исследования // International Journal of Behavioral Development (Международный журнал поведенческого развития). – 2011. – 35, № 1 (1 января 2011 г.). – С. 1–17. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/0165025410384923>.

<sup>15</sup> Уайтбрэд, Дэвид, Базилио, Марисоль. Возникновение и раннее развитие саморегуляции у маленьких детей // Profesorado: Journal of Curriculum and Teacher Education (Professorado). Журнал по учебным программам и педагогическому образованию). – 2012. – 16 (1 января 2012 г.). – С. 15–34.

недостаточно. Нам мало вписаться в текущие рамки душевного здоровья. В наших интересах достичь психологического превосходства. Сформировать свой разум таким образом, чтобы он привел нас к глубочайшему удовлетворению. Но ни одна сила естественным образом не выведет вас за эти рамки. Поэтому мы должны сами приложить усилия, прокладывая путь к вершинам психологического благополучия.



## Новый взгляд на просветление

*Любой человек мог бы, если бы захотел, стать скульптором собственного мозга.*

*Сантьяго Рамон-и-Кахаль, Совет молодому исследователю*

### ВСЕ ВАШИ ПОСТУПКИ И ДЕЙСТВИЯ, А ТАКЖЕ СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ПЕРЕЖИВАЕТЕ, МЕНЯЮТ ВАШ МОЗГ

Существует два лагеря, к одному из которых вы, вероятно, примыкаете. В одном – все, кто верит, что есть особое состояние, которое можно назвать духовным просветлением. Оно предполагает полный выход за пределы эго, иллюзий, привязанностей и/или страданий. Достигнув его, просветленный может постичь «истинную природу бытия», выйти за рамки ограниченного режима выживания нашего разума и задуть наконец свечу страданий. Считается, что достичь этого состояния можно годами упорных медитаций, в результате которых однажды случается внезапный переход в совершенно иное состояние.

В другом лагере те, кто считают все это ерундой. Нет никакого состояния освобождения. Все, кто думают, что оно существует, просто напились фирменного эликсира безумцев и шарлатанов от духовности. Да, мы можем немного лучше приспособиться к жизни, но не трансформироваться в корне. Постоянное страдание и неудовлетворенность неизбежны, а многовековое притязание на просветление – всего лишь миф.

Предположу, что представители обоих лагерей ошибаются... Или и те и другие правы. **Просто мы в корне неверно представляли себе весь процесс.**

Вообразите, что мы живем в альтернативном мире, где есть всего один музыкальный инструмент. Он называется «пианопод». И в том альтернативном мире такой инструмент стоит у каждого в гостиной. Пианопод выглядит в точности как пианино, только чтобы сыграть, вам надо открыть в нем дверцу, войти в комнатку, где помещается всего один человек, и закрыть эту дверцу за собой. О клаустрофобии придется забыть. У пианопода абсолютно свето- и звуконепроницаемые стены, и только человек внутри него может слышать свое выступление.

Так как в остальном пианопод – точная копия пианино, большинство людей, садясь за него, выясняют, что сложно сыграть так, чтобы не позавидовать глухому. Вы можете обнаружить, что даже упорно занимаясь долгие месяцы, ваш уровень владения инструментом все еще удручающе низок.

Что еще хуже, в мире пианоподов полно отъявленных мошенников, которые убеждают вас отдать им свои кровно заработанные денежки, чтобы они в одночасье научили вас прекрасно играть. Хотя некоторые из них вызывают доверие больше остальных, все же ясно, что каждый, кто утверждает, будто достиг совершенства в игре на пианоподе, либо просто удачно врет, чтобы произвести впечатление, либо бредит.

### ВОЗМОЖНОСТИ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МОЗГА БЕЗГРАНИЧНЫ, ОДНАКО МАЛО КТО ИЗ ЛЮДЕЙ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПОЛЬЗУЕТСЯ ЭТИМ

В отличие от нашей реальности, в мире пианоподов принято считать катастрофически низкий уровень игры единственным возможным состоянием. Если никогда не видеть, как другой человек играет на этом инструменте с невероятным мастерством и артистичностью, легко поверить, что таких людей вовсе не существует.

Мир пианоподов представляет нашу текущую реальность, а наш разум – это и есть инструмент. Мы не знаем, что происходит в голове у других людей. Мы никогда не поймем, как субъективный опыт другого человека соотносится с нашим. Максимум, что мы можем сде-

лать, – наблюдать за их поведением и верить им на слово. Но ни наша удручающая некомпетентность, ни быстрый результат, который сулят сомнительные гуру, не доказывают, что кроличьей норы психологической оптимизации не существует. И когда мы вдруг открываем, что в нашем мире все-таки имеются пианино без дверок, то понимаем, какого музыкального совершенства можно достичь. Мы ведь все с вами слышали музыкантов-виртуозов, от чьей игры не оторваться.

Даже услышав, как играют великие, вы все равно можете решить, что у них просто врожденный дар, которого нет у остальных, а сами вы никогда не сможете играть так искусно. И хотя генетика действительно играет определенную роль в способности к музыке, мы просто не берем в расчет обычных людей, которые занимаются музыкой тысячи часов и все равно не становятся великими. Мы понимаем: усердно занимаясь фортепиано и применяя правильную методику, можно стать великим. И видим, что нет предела совершенствованию в творчестве. Нас ограничивают только законы физики.

«Правило десяти тысяч часов» Андерса Эрикссона, ставшее популярным благодаря Малкольму Гладуэллу, предполагает, что великие таланты Альберта Эйнштейна, Билла Гейтса или «Битлз» – это не просто врожденный дар, как принято считать. Вероятнее всего, это результат многих часов работы, часто именно около десяти тысяч<sup>16</sup>. Вряд ли это правило можно назвать математической теоремой, которая безошибочно доказывает успех в любом начинании, но оно помогает объяснить, как важна практика и усердие. Даже когда речь идет о «сверхъестественных» способностях. Уже давно доказано, что одна только вера в нейропластичность, в идею, что наши способности не предопределены, может стать решающим фактором в достижении успеха. Выясняется, что люди, которые считают, что их сильные стороны могут меняться, успешнее в своих начинаниях и более реализованы в жизни<sup>17</sup>.

### МЫ МОЖЕМ РАЗВИТЬ СПОСОБНОСТЬ ВСЕ В БОЛЬШЕЙ МЕРЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОЙ СУБЪЕКТИВНЫЙ ОПЫТ

Я не вижу причин, по которым нельзя было бы применять принципы нейропластичности к усовершенствованию человеческой природы. Наши нейроны не выделяют любимчиков или только одну-две сферы для развития. И принципы человеческой психологии для них не отличаются от законов физических тренировок. Если мы четко нацелены на изменение своих мыслей, эмоциональных реакций и поведения, что мешает нам постепенно перенаправить свои нейронные дорожки в сторону благополучия?

Нет, мы не впадем в состояние безмятежного блаженства благодаря нейропластичности. История эго и выхода за его пределы достаточно соблазнительна, но заслуживает тщательного изучения. Всем нам нравится, когда у наших проблем есть понятные причины и решения. Однако такой внезапный выход за пределы собственных возможностей просто не соответствует современному пониманию человеческой психологии. Возможно, некоторые мистики древности были правы и действительно переживали сверхъестественный субъективный опыт. Ошиблись они только в том, как этого опыта достичь.

Психологическое мастерство планомерно достигается через рациональные понятия, не используя никаких сложных концепций. Представление, что путем долгих тренировок вдруг можно достичь вершин музыкального мастерства, абсолютно несовместимо с текущим пониманием психологических процессов. То же самое справедливо и в отношении нашего разума. Возможно, Будда и был Бетховеном своего психологического состояния, но Бетховен шел к искусной игре постепенно. Мало того, даже к концу жизни он все еще был посреди бесконечного континуума музыкального мастерства, а вовсе не на его вершине.

---

<sup>16</sup> Гладуэлл, Малкольм. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? – М.: МИФ, 2022.

<sup>17</sup> Дуэк, Кэрл. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – М.: МИФ, 2022.

Наши психические модели поведения призваны выполнять конкретные функции. Мы испытываем ревность, потому что наши предки так удерживали друзей<sup>18</sup>. Мы безапелляционно принимаем неверные убеждения, потому что так наши предшественники сохраняли связь с племенем<sup>19</sup>. У нас вырабатывается зависимость от препаратов, потому что их составляющие повышали шансы на выживание<sup>20</sup>.

Вовсе не обязательно, чтобы в корне всех наших проблем лежал один основной дефект или единое решение, способное нас от этих проблем избавить. Мы можем модифицировать и оптимизировать отдельные функции, особенности и недостатки нашего разума по выбору. Процесс, который я предлагаю, если повторять его достаточно долго, может привести к алгоритмическому просветлению.

Нейропластичность дает возможность постепенно совершенствоваться путем постоянных последовательных усилий. При этом совершенство – это относительное понятие, которое не значит, что человек достигает точки, после которой дальнейший прогресс невозможен. Отлично осознавая ошибки, которых мы хотели бы избежать, отказываясь от вредных привычек и приобретая привычки полезные, мы можем развить способность все в большей мере самостоятельно определять свой субъективный опыт.

Хотя люди никоим образом не приспособлены эволюционно для игры на каком бы то ни было инструменте, доказано: если сознательно тренироваться достаточное количество времени, возможно преодолеть свою некомпетентность и приблизиться к мастерству. Обученный музыкант может играть так, что аудитория почувствует: именно для этого он и был рожден.

Хотя наши ценности и благополучие не входят в список эволюционных целей, биологические силы, давшие начало нашему разуму, не ставят никаких преград для перепрограммирования наших операционных систем ради достижения новых целей. Стремясь к умению владеть собой и достаточно в этом тренируясь, можно достичь значительных высот. Единственная проблема – до сих пор **мы не понимали, что именно тренируем.**

---

<sup>18</sup> Басс, Дэвид, Хейзелтон, Марти. Эволюция зависти // Trends in Cognitive Sciences (Тенденции в области когнитивных наук). – 2005. – 9 (1 декабря 2005 г.). – С. 506–507.; ответ автора 508. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.09.006>.

<sup>19</sup> Кларк, Кори Дж. и др. Племенной строй – это человеческая природа // Current Directions in Psychological Science (Современные направления в психологической науке). – 28, № 6 (1 декабря 2019 г.). – С. 587–592. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/0963721419862289>.

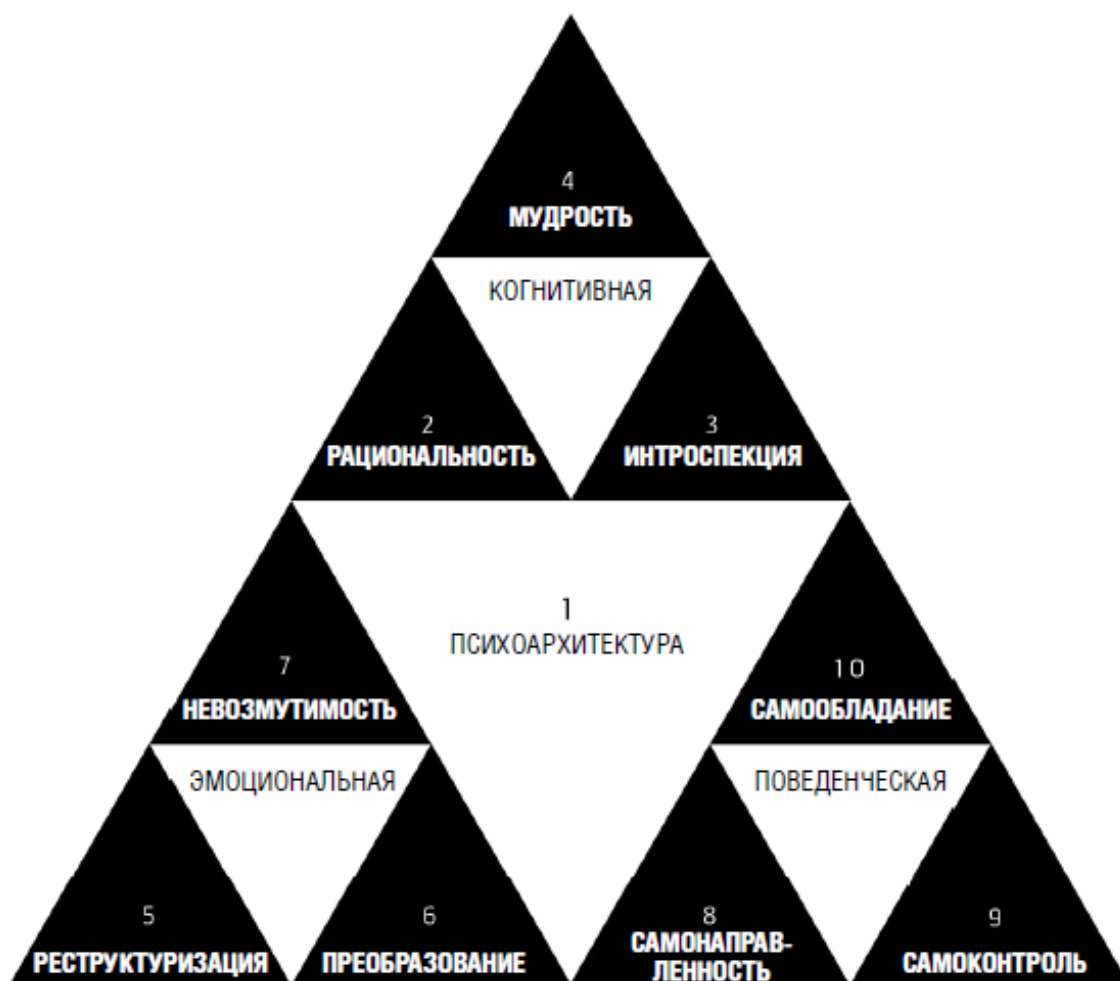
<sup>20</sup> Саах, Тэмми. Эволюционное происхождение и значение наркозависимости // Harm Reduction Journal (Журнал о снижении вреда здоровью). – 2005. – № 2 (29 июня 2005 г.). – С. 8. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1186/1477-7517-2-8>.

## Увертюра к психоархитектуре

*Создать себя самим, сформировать из разных элементов – вот наша задача! Задача скульптора! Продуктивного человека!*  
*Фридрих Ницше, из неопубликованных трудов*

Центральная практика в основе этой книги носит название психоархитектуры. **Психоархитектура** – самонаправленная психологическая эволюция, процесс намеренного перепрограммирования вашей психологической операционной системы. Вы убедитесь, что психоархитектура применима везде, начиная с избавления от вредных привычек и заканчивая полной перестройкой картины мира.

Хотя термин новый, сама практика уже известна. Тысячелетиями мыслители, подобные Аристотелю, Сиддхартхе Гаутаме (Будде), стоикам и многим другим, наставляли своих учеников, чтобы те фокусировались на оптимизации собственного разума и сознательно формировали свой характер. Но в этой книге мы попытаемся ввести в современный словарь и основу для понимания этой внутренней борьбы. Как было сказано выше, все в определенные моменты жизни занимаются психоархитектурой. Но если мы дадим этой практике имя и призовем ее на помощь, то сможем полностью поменять представление о ней.



Программное обеспечение нашего разума можно рассматривать как систему взаимосвязанных и взаимодействующих склонностей и моделей поведения. Эта система определяет, кто

вы такой и как живете. И если в результате заблуждений, искажений или повреждений страдают определенные фрагменты, то возникающие отсюда проблемы могут повредить всю операционную систему. Однако, совершенствуясь, мы запускаем цепную реакцию. Так что далее рассмотрим механизмы сознательного внедрения желательных и искоренения нежелательных функций.

Процесс психоархитектуры и структура последующих глав организованы по принципу триады: когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Когнитивная сфера имеет дело с убеждениями и искажениями, самоанализом и мудростью. Эмоциональная – с механизмами приспособляемости, чувствами и желаниями. А поведенческая сфера рассматривает действия, соблазны и привычки. Такое же разделение мы наблюдаем в работе Декарта, где он обозначил цели идеальной жизни.

1. [Когнитивная] Используйте разум для его высшего предназначения: оценивать и выбирать лучшие из возможных вариантов действий, как можно более свободные от страстей и предрассудков.

2. [Поведенческая] Пусть ваша воля к тем действиям, что были признаны наилучшими, будет непоколебима.

3. [Эмоциональная] Поймите, что, за исключением здравого ума и твердой воли, все остальное вне вашей власти и не должно быть причиной ваших переживаний и сожалений.

*Рене Декарт, из письма к принцессе Елизавете*

Мы будем пользоваться понятием алгоритма, чтобы смоделировать наши автоматические мысли, эмоции и действия. Если вы ничего не знаете об алгоритмах, разве что слышали, будто однажды они заменят вас на вашем рабочем месте, поясню. Алгоритм можно определить как «пошаговую процедуру решения проблемы или достижения какой-либо цели»<sup>21</sup>. Проблемы, на которые направлены алгоритмы в нашем разуме, – биологические.

Человек, у которого срабатывает алгоритм, заставляющий его бояться выступлений перед большой аудиторией, с меньшей вероятностью публично опозорится, отдалится от своей социальной группы, а также понизит свои шансы на передачу генов<sup>22</sup>. Но, как и многие другие, этот генетически полезный алгоритм может препятствовать достижению высших целей, не давая, например, людям, к этому способным, стать вдохновляющими спикерами на конференциях TEDx.

Ясные рассуждения и стабильные эмоции могли помешать нашему выживанию и размножению. Однако «решения», которые предлагают эти алгоритмы по умолчанию, стали источником большинства современных психологических проблем. Наши мысли, эмоции и поведение можно понять с точки зрения алгоритмов, и эта модель сослужит вам хорошую службу в попытках оптимизировать разум.

Наша цель – не освободиться от алгоритмов в основе разума, а свободно преобразовывать те, которые нам мешают, чтобы заставить их помогать. Для таких трансформаций мы должны научиться думать о своих психологических проблемах алгоритмически. Необходимо быть точными в этом вопросе. Какая конкретно привычка, или эмоция, или неверное суждение представляет проблему? Как выглядит вся цепочка? Как ее можно искоренить?

Модель алгоритма не пустая метафора. Наши вредные привычки и нежелательное поведение – это эффективные программы типа «если-то», которые запускаются под воздействием

---

<sup>21</sup> Определение слова АЛГОРИТМ (ALGORITHM). – Режим доступа: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/algorithm> (дата обращения: 25.11.2020).

<sup>22</sup> Чего мы боимся больше смерти // сайт Psychology Today. – Режим доступа: <http://www.psychologytoday.com/blog/the-real-story-risk/201211/the-thing-we-fear-more-death> (дата обращения: 25.11.2020).

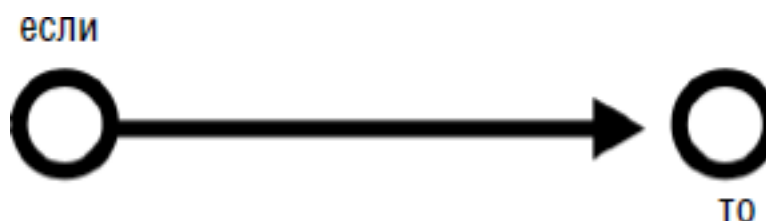
вводных данных из реального мира и приводят к нежелательному результату на выходе<sup>23</sup>. Наши когнитивные искажения и заблуждения – это рефлекторные умозаключения, которые закономерно следуют из ранее запрограммированных правил ниже нашего обычного уровня осведомленности<sup>24</sup>. А современная психология утверждает, что эмоции генерируются в результате автоматических мыслей, которые можно преобразовать<sup>25</sup>.

Критики «компьютерной метафоры» справедливо отмечают, что нейробиология сильно упростила понимание мозга с физической точки зрения. Но с появлением эволюционной психологии возникло новое понимание: человеческий разум в буквальном смысле – это программа, состоящая из функциональных модулей.

Первопроходец эволюционной психологии Леда Космидес говорит, что «мозг – это не просто компьютер. Это компьютер, представляющий собой физическую систему, предназначенную для обработки информации». Подобно тому, как и дельфины, и подводные лодки через совершенно разные физические системы пользуются эхолокацией, так же и рукотворные компьютеры, и органический разум работают на алгоритмах.

Все эти рефлексy, объединенные в цепочку, приводят к нашему привычному существованию. И хотя некоторые из этих склонностей могут отличаться у разных людей и в разных культурах, в целом нежелательные алгоритмы встречаются у всех нас. Склонность подтверждать свою точку зрения, прокрастинация и танатофобия (страх смерти) достаточно универсальны, так что мы сможем понять собственный разум, изучая эти универсальные человеческие предрасположенности<sup>26</sup>. К счастью, существует достаточно убедительных доказательств, что мы в состоянии по собственной воле перепрограммировать эти нежелательные алгоритмы<sup>27,28,29</sup>.

Вот так мы будем визуально представлять алгоритм:



---

<sup>23</sup> Уотсон, Дэвид Л., Тарп, Роланд Дж. Самоуправляемое поведение. Самоизменение для лучшей личностной адаптации (Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment. – 10th edition. – Australia: Cengage Learning, 2013. – Глава 1. Навыки самоуправления (Chapter 1: The Skills of Self-Direction).

<sup>24</sup> Трайон, Уоррен. Когнитивная нейробиология и психотерапия. Сетевые принципы для единой теории (Cognitive Neuroscience and Psychotherapy: Network Principles for a Unified Theory. – 1st edition. – London, UK; Waltham, MA, USA: Academic Press, 2014. – Глава 3. Основные сетевые принципы. Пояснительное ядро (Chapter 3. Core Network Principles: The Explanatory Nucleus).

<sup>25</sup> Бек, Аарон. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства. Глава 2. Задействование внутренней коммуникации (Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Chapter 2: Tapping the Internal Communications, n. d.).

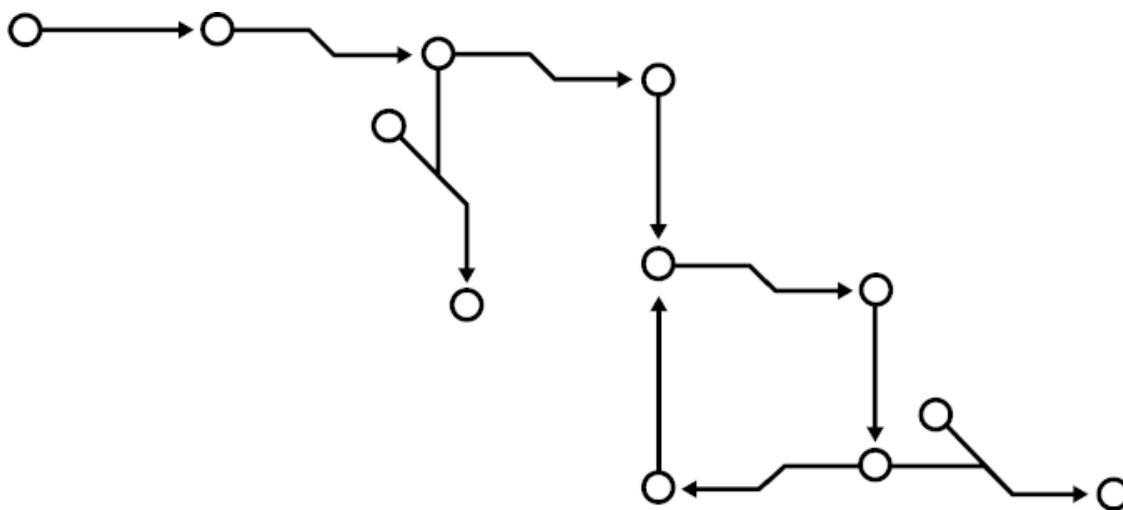
<sup>26</sup> Эмоциональная компетентность – человеческая природа. – Режим доступа: <https://emotionalcompetency.com/human%20nature.htm> (дата обращения: 25.11.2020).

<sup>27</sup> Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. – М.: Альпина Паблишер, 2023. – Глава 1.

<sup>28</sup> Морведж, Кэри К. и др. Исключение искажений при принятии решений. Выбор лучшего решения с применением всего одного учебного вмешательства // Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences (Анализ подходов в поведенческой и когнитивной психологии). – 13 августа 2005 г. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1177/2372732215600886>.

<sup>29</sup> Гарднер, Бенджамин, Ребар, Аманда Л. Формирование привычки и изменения поведения // Оксфордская научная энциклопедия психологии (Oxford Research Encyclopedia of Psychology). – 26 апреля 2019 г. – Режим доступа: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.129>.

Алгоритм состоит из точек, представляющих собой входящие и выходящие данные, и линии, соединяющей их. Довольно просто, верно? Со временем мы начнем рассматривать алгоритмы, которые будут выглядеть так:



Но до них мы дойдем позже.

Современные книги по саморазвитию часто сводятся к нескольким основным алгоритмам, которые необходимо изжить: автоматические реакции наподобие самообвинения в случае неудачи или безосновательных выводов либо склонность отступать всякий раз, когда вам страшно. Но, смотря на вещи с точки зрения психоархитектуры, мы будто отступаем на шаг назад.

Я не просто дам вам несколько ключевых алгоритмов для оптимизации разума, а постараюсь донести основу, чтобы вы могли систематизировать те знания, которые найдете в других книгах либо самостоятельно обнаружите в источниках информации. Я предлагаю новую точку зрения и методологию, чтобы вы смогли стать собирателем, хранителем и программистом адаптивных алгоритмов. И этот новый взгляд на собственный разум останется с вами еще надолго после того, как вы дочитаете эту книгу.

В «психологической операционной системе» важно подчеркнуть, что это именно система. Аристотель считал, что человек – это сумма его привычек. Подобное понимание привычки выходило далеко за рамки узкого представления об утренних ритуалах и укоренившихся навязчивых наклонностях. Все существо человека можно представить его привычками. Характер человека не определяется в каждый конкретный момент и в каждом отдельном действии. Его слова и действия вытекают из его привычек, которые, в свою очередь, подкреплялись или разрушались его действиями. Таким образом, его характер можно культивировать и совершенствовать<sup>30</sup>. Совокупность всех его привычек и стала его характером<sup>31</sup>.

Несложно представить, что, если бы в распоряжении Аристотеля была наша программная структура, он считал бы ее даже более полезной, чем свою модель на основе привычек. Что в конечном итоге представляют собой привычки, как не набор утверждений «если-то», определяющих поведение человека? Сумму этих привычек, которую Аристотель называл характером, мы называем программным обеспечением.

---

<sup>30</sup> Аристотель. Никомахова этика. – М.: Азбука, 2022.

<sup>31</sup> Философский подход к распорядку может пролить свет на то, кто мы такие – Элиас Антилла, Идеи Aeon, Aeon (Philosophical Approach to Routines Can Illuminate Who We Really Are – Elias Anttila | Aeon Ideas). – Режим доступа: <https://aeon.co/ideas/a-philosophical-approach-to-routines-can-illuminate-who-we-really-are> (дата обращения: 25.11.2020).

От того, как устроен ваш разум, зависит, каким человеком вы станете, какую проживете жизнь и как реализуетесь. Модифицируя свой разум, вы вносите изменения в ядро своей операционной системы, меняете персональный вектор развития. И когда вы упорно этим занимаетесь, то **становитесь архитектором собственного характера**. Поэтому настройтесь на постепенную оптимизацию.

### ОТ ТОГО, КАК УСТРОЕН ВАШ РАЗУМ, ЗАВИСИТ, КАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ ВЫ СТАНЕТЕ, КАКУЮ ПРОЖИВЕТЕ ЖИЗНЬ И КАК РЕАЛИЗУЕТЕСЬ

Психоархитектура – это медленный процесс распознавания и многократной компенсации ошибок в восприятии и действиях. Ощущение, что вы произвели крошечную оптимизацию, которая на полшага приблизила вас к идеалу, должно приносить вам глубокое удовлетворение. Такая точка зрения похожа на лучшие советы от диетологов. Вечные попытки полагаться на силу воли, чтобы достичь результата, ничто в сравнении с постепенной и постоянной оптимизацией.



Кайдзен – японский термин, который часто используется в бизнесе и означает непрерывное изменение к лучшему, постоянное стремление к постепенной оптимизации. Это понятие так же легко применить и к психологической операционной системе. Отдельные мысли, эмоции и действия никогда не представляют проблему целиком, как не будет проблемой и пара капель воды, которые просочились сквозь крышу вашего дома. **Нас интересует источник – структурные шаблоны.**

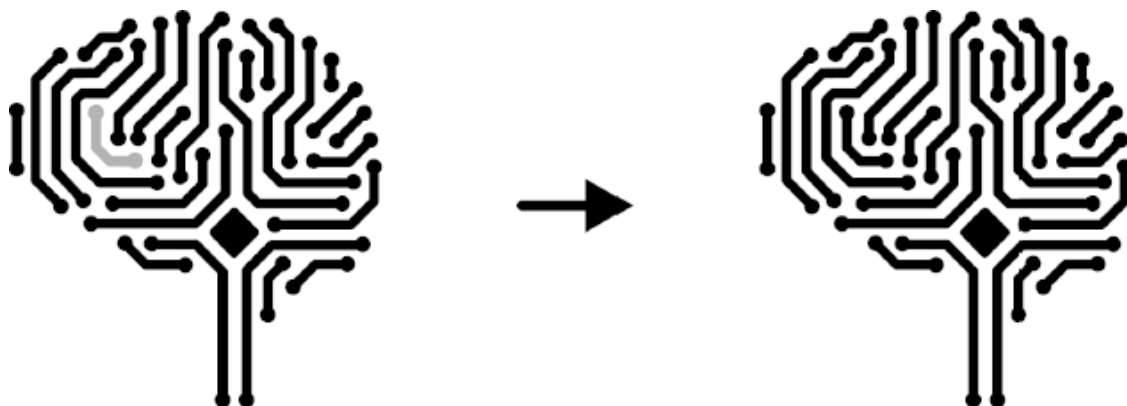
Психоархитектура – вид самосовершенствования, однако не того смутного, что толкает вас без особой причины заниматься йогой или крутить йо-йо. Благодаря психоархитектуре вы начинаете осознавать текущее состояние своего разума и представлять состояние идеальное. Вы работаете, отталкиваясь от этого образа, используя общие стратегии, вплоть до отдельных алгоритмических усовершенствований, каждое из которых – это один маленький шаг по направлению к этому образу. Когда вы практикуете психоархитектуру, то формируете структуры своего разума таким образом, что цели достигаются естественным путем. Вы двигаетесь в направлении ближайшей разрешимой задачи, используя свой высший идеал как маяк.

### ВСЕ СУЩЕСТВО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЕГО ПРИВЫЧКАМИ

Задача психоархитектуры – преобразовать любые биологически укоренившиеся привычки и склонности. Ее цель – изменить ментальные предубеждения, искажения и допущения, которые заставляют нас совершать ошибки, регулярно испытывать ненужные страдания, находиться в умонастроениях, мешающих жить, а также уходить далеко от своих идеалов под воздействием импульсов. Это процесс проектирования и реализации высокого уровня – твор-



ческий подход к устранению проблем в рамках субъективного опыта. При должной настойчивости **тюрьму разума можно превратить во дворец.**



## Выйти за пределы своего ПО

*С развитием внимательности жизнь становится богаче и ярче и приносит больше удовольствия. Вы не принимаете все происходящее так близко к сердцу. Внимание функционирует все лучше и лучше в контексте широкого и мощного осознания. Вы полностью присутствуете в настоящем моменте и становитесь более счастливым и непринужденным, потому что вас не так сильно захватывают истории и мелодрамы, которые любит придумывать ум. Сила внимания используется для исследования мира, то есть более грамотно и эффективно. Вы становитесь более объективными, и ваше осознание в целом усиливается. Развитие этих факторов готовит к глубокому прозрению в истинную природу реальности. Такова огромная польза внимательности<sup>32</sup>.*

*Джон Куладаса, Свет ума*

### ПРИ ДОЛЖНОЙ НАСТОЙЧИВОСТИ ТЮРЬМУ РАЗУМА МОЖНО ПРЕВРАТИТЬ ВО ДВОРЕЦ

Прежде чем мы погрузимся в многочисленные методы изменения сознания, необходимо обзавестись незаменимым для прогресса инструментом. Чтобы структурно модифицировать разум, нам необходимо наблюдать и анализировать правила и шаблоны его работы. Мы должны тщательно изучить свои мысли, эмоции, ценности и стремления, а также взаимосвязи между ними и исправить заложенные в нас неверные представления.

Представьте, вы только что устроились на должность программиста и вам предстоит переделать плохо написанную программу. Ее автор не сообщил, какие функции выполняет каждая часть программы, а спросить у него возможности нет. Так что вам необходимо выяснить, как устроена эта программа, полностью изучив ее. Вам необходимо пошагово пройти по каждому алгоритму и определить, как он работает, чтобы понять, как его переделать.

---

<sup>32</sup> Перевод: Кривовяз О. В., Мелихова А. А. (Эксмо, 2019).

## **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.