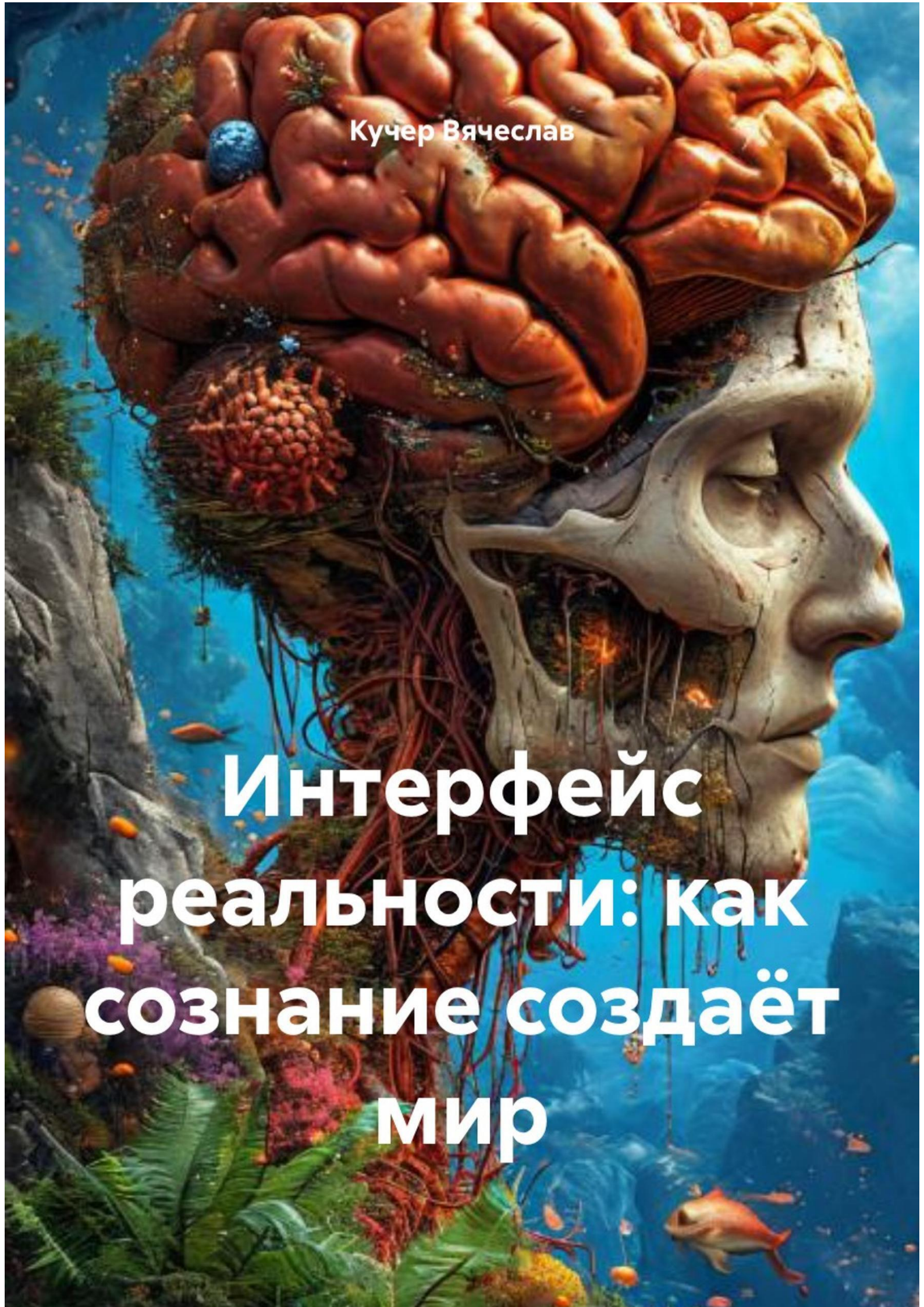




Кучер Вячеслав

Интерфейс реальности: как сознание создаёт мир

Кучер Вячеслав

**Интерфейс реальности:
как сознание создаёт мир**

«Автор»

2026

Вячеслав К.

Интерфейс реальности: как сознание создаёт мир / К. Вячеслав —
«Автор», 2026

Вы никогда не видели мир напрямую. То, что вы называете реальностью, — это интерпретация вашего мозга. В этой книге — не сухая теория, а живой синтез нейронауки, философии сознания и коротких историй из авторских книг «Код плоти», «Атлас утраченных ощущений», «Рядом» и других. Простые упражнения помогут вам настроить внимание, работать с эмоциями, изменить отношение к прошлому и вернуться в своё тело. «Интерфейс реальности» — это не учебник и не квантовый роман. Это тёплое, честное руководство для тех, кто устал жить на автопилоте и хочет стать автором своей жизни.

© Вячеслав К., 2026

© Автор, 2026

Кучер Вячеслав

Интерфейс реальности: как сознание создаёт мир

Введение: Почему мы живём в симуляции, но не замечаем этого
Вы никогда не видели мир напрямую.

То, что вы считаете «реальностью», – это не фотография, не объективная данность. Это интерпретация. Ваш мозг каждую секунду получает хаотичные электрические сигналы от глаз, ушей, кожи, переводит их в образы, звуки, ощущения, а затем дорисовывает недостающее, упаковывает в знакомые формы и подсовывает вам как готовую картину.

Мы привыкли думать, что реальность – это то, что «снаружи», а сознание – маленький экран внутри головы. Но что, если наоборот? Что если сознание – это первичная реальность, а то, что мы называем «внешним миром» – лишь его проекция, стабильный интерфейс, который помогает нам ориентироваться в потоке информации?

Ицхак Бентов, чешский инженер и мистик, писал в 1970-х: «Вселенная – это голограмма, а мозг – антенна, настраивающаяся на бесконечное поле сознания». Его идеи были настолько радикальны, что ЦРУ засекретило их на десятилетия. Сегодня нейронаука и квантовая физика подходят к тем же выводам, но более осторожными словами.

Я сам пришёл к этим вопросам не через науку, а через собственное выгорание. Работая над медицинскими устройствами, я привык доверять приборам, но однажды понял, что главный прибор – я сам – остаётся ненастроенным. Я начал писать короткие истории, практики, заметки. Так родились книги, которые вы, возможно, уже встречали: «Код плоти», «Атлас утраченных ощущений», «Рядом», «Спящий режим», «Ты уже есть», «Наедине с собой». Эта книга – попытка собрать всё воедино.

Она не учебник. Это приглашение к эксперименту. Мы соединим научные данные, практические упражнения и истории (некоторые из них вы могли читать ранее), чтобы вы могли сами проверить: можно ли настроить свой интерфейс реальности, изменить восприятие времени, прошлого и будущего и, в конечном счёте, обрести больше свободы в собственной жизни.

Как читать эту книгу

Я разделил её на четыре части.

1. Наивная реальность – о том, как устроено наше восприятие по умолчанию, почему мозг обманывает нас и зачем нам эта иллюзия.
2. Интерфейс – как внимание, язык, эмоции и память конструируют нашу реальность; как работает «предсказательная машина» под названием мозг.
3. Перенастройка – практики, которые позволяют ослабить автоматизмы, расширить восприятие, изменить отношение к прошлому и будущему.
4. Сборка – как жить с открытым интерфейсом: этика взаимосвязи, свобода воли как навык, и почему эта книга – только начало.

Каждая глава содержит микро-эксперименты – простые действия, которые вы можете выполнить прямо во время чтения. Они не требуют специальных условий, только ваше внимание.

Если вы готовы – начнём.

Часть I. Наивная реальность

Глава 1. Мир, которого нет

Вы сидите на стуле. Чувствуете твёрдость под ягодицами, спину, которая опирается на спинку. Видите страницы книги, возможно, слышите какие-то звуки вокруг. Всё это кажется очевидным, «прямо данным». Но давайте разберём этот простой опыт.

Что такое стул?

С точки зрения физики – это совокупность атомов, в которых 99,999...% пустого пространства. Электроны вращаются так быстро, что создают иллюзию непроницаемой поверхности. Но вы никогда не соприкоснетесь со стулом: ваши атомы отталкиваются от его атомов на микроскопическом расстоянии. «Твёрдость» – это не свойство стула, а интерпретация вашего мозга, полученная от нервных окончаний в коже.

Что такое страница?

Свет отражается от бумаги, попадает на сетчатку, преобразуется в электрические сигналы, которые бегут по зрительному нерву в затылочную кору. Там они пересобираются, сравниваются с миллионами сохранённых образов, и мозг выносит вердикт: «Это белый прямоугольник с чёрными значками». Значки он затем расшифровывает как слова, а слова – как смыслы.

Весь этот процесс занимает доли секунды и происходит вне вашего сознательного контроля. Вы видите не свет и не нейронные импульсы – вы видите интерпретацию.

Почему это важно

Потому что если восприятие – это конструкция, значит, она может быть разной. Мозг может строить разные модели одной и той же физической реальности. Примеры:

- Иллюзии: две линии одинаковой длины кажутся разными из-за стрелок на концах (иллюзия Мюллера-Лайера). Ваш мозг «дорисовывает» глубину, даже если её нет.

- Слепое пятно: у каждого человека есть область сетчатки, где нет светочувствительных клеток. Вы никогда её не замечаете, потому что мозг заполняет пустоту окружающей информацией.

- Цвет: объекты не имеют цвета. Есть лишь волны разной длины, которые мозг переводит в палитру. В сумерках все кошки серы – но ваш мозг может «вспомнить» их цвет, и вы будете видеть цветное, хотя физически его нет.

Микро-эксперимент 1

Закройте один глаз, вытяните руку и посмотрите на свой указательный палец. Медленно ведите палец в сторону, не сводя с него взгляда. В какой-то момент кончик пальца исчезнет. Это слепое пятно. Поиграйте с ним: обратите внимание, что мозг «закрашивает» дыру так убедительно, что вы не замечаете её годами. Теперь откройте оба глаза – и вы снова увидите привычный целостный мир.

Резюме главы

- То, что мы считаем реальностью, – это интерпретация мозга.
- Наши органы чувств не отражают мир, а конструируют модель.
- Даже простые ощущения (твёрдость, цвет) – результат обработки.

Глава 2. Почему мозг – предсказательная машина

Если бы мозг просто регистрировал сигналы извне, он бы опоздал. Нейроны работают относительно медленно: сигнал от пальца ноги до мозга идёт около 0,1 секунды. За это время вы могли бы наступить на что-то острое и уже повредить ногу, пока мозг только получил информацию.

Поэтому мозг не ждёт. Он предсказывает. Он строит вероятностную модель мира на основе прошлого опыта и подставляет её вперёд. Большую часть времени мы видим не то, что есть, а то, что мозг ожидает увидеть.

Классический эксперимент: испытуемым показывают быстро меняющиеся изображения, среди которых иногда мелькает лицо человека. Если перед этим показать фотографию улыбающегося человека, мозг с большей вероятностью «увидит» улыбку даже там, где её нет. Ожидание формирует восприятие.

На этом основаны многие эффекты:

- Плацебо: ожидание облегчения вызывает реальные биохимические изменения.

- Стереотипы: мы видим то, что ожидаем увидеть в представителе определённой группы.
- Тревога: мозг предсказывает опасность там, где её нет, и заставляет тело реагировать соответствующим образом.

Микро-эксперимент 2

Вспомните ситуацию, когда вы были уверены, что кто-то к вам плохо относится, а потом оказалось, что у человека просто был тяжёлый день. Пересмотрите своё восприятие: сколько раз вы «видели» враждебность, которая была лишь вашей проекцией? Это не вина – это работа предсказательной машины. Но когда вы это замечаете, вы получаете возможность её перестроить.

Резюме главы

- Мозг постоянно строит предсказания, чтобы действовать быстрее.
- Мы часто видим не то, что есть, а то, что ожидаем.
- Осознание этого – первый шаг к тому, чтобы меньше поддаваться иллюзиям.

Глава 3. Откуда берётся чувство «Я»

Одна из самых устойчивых иллюзий – это ощущение, что внутри нас есть маленький человечек (гомункулус), который наблюдает за происходящим и принимает решения. Нейронаука не находит центрального «Я» в мозге. Есть множество сетей, которые соревнуются и координируются, и лишь затем мысль «Я решил» приходит уже постфактум.

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.