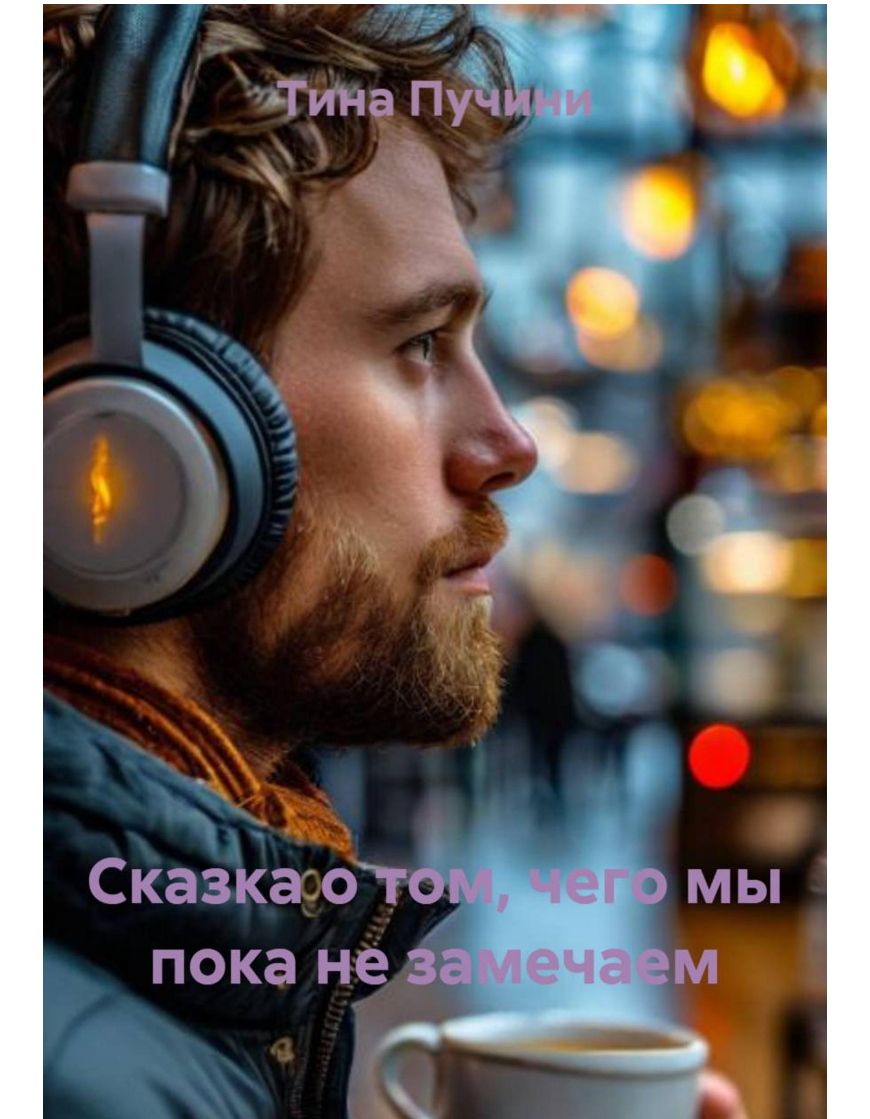


A close-up, profile shot of a man with a beard and curly hair, wearing large over-ear headphones. He is looking out towards the right, where a blurred city street at night is visible with warm, bokeh-style lights. He is holding a white cup of coffee in his hand at the bottom of the frame.

Тина Пучини

Сказка о том, чего мы
пока не замечаем

Тина Пучини

Сказка о том, чего мы пока не замечаем

<https://litres.ru/73822441>

SelfPub; 2026

Аннотация

Представьте, что кофе, музыка в наушниках, свет в ресторане, запахи в магазине и даже вибрация пола — всё это меняет работу вашего мозга.

Никто не запрещает использовать ароматы, которые стимулируют окситоцин и заставляют вас покупать ненужные вещи. Никто не отвечает за то, что белый шум в приложении для сна может что то нарушить. Отрасли «влияния на мозг» — не существует. Нет законов, нет регулятора, даже названия нет. Герой книги, инженер-акустик Алексей, однажды это замечает. И пытается понять: кто за это отвечает? Где правила? И почему мы все делаем вид, что ничего не происходит? Ответа нет. Потому что никто не создал правил. Это сказка о том, как мы все подписали социальный договор, даже не прочитав мелкий шрифт. Маркировка «Изменяет нейробиологию» появится не в 2070 году, а тогда, когда мы перестанем делать вид, что не замечаем очевидного. Что меняет ваш мозг прямо сейчас?

Содержание

Глава 1. Кофе без маркировки	4
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Тина Пучини

Сказка о том, чего мы пока не замечаем

Глава 1. Кофе без маркировки

Алексей ненавидел понедельники. Не потому, что надо работать. А потому, что в понедельник утром кофе в его любимой кофейне «Линия кипения» пах иначе.

Он заметил это три месяца назад. В субботу и воскресенье запах был мягкий, карамельный, с ноткой чего-то орехового. В понедельник — резче, с кислинкой, будто зёрна пережарили. Он спросил у бариста. Бариста пожал плечами: «Зерно то же. Может, у вас обострилось обоняние?» Алексей не поверил, но забил.

Сегодня он снова стоял у стойки, вдыхая утреннюю порцию кофеина. Рядом женщина с коляской заказывала латте с сиропом. Мужчина в костюме нервно тарабанил по стойке. За окном моросил типичный октябрьский дождь.

— Обычный американо, без сахара, — сказал Алексей.

— Хорошего дня, — ответила бариста с улыбкой, которая была частью корпоративного стандарта. Алексей знал это, потому что сам проектировал аудио-среды для ритейла.

Улыбка — это тоже часть интерфейса.

Он сел у окна, отхлебнул. Горько. Нормально. И вдруг подумал то, что никогда не думал раньше:

«А почему на этом стаканчике нет предупреждения?»

Он покрутил картонный стаканчик. Коричневый логотип, надпись «Осторожно, горячий напиток», мелким шрифтом — «Кофеин может влиять на артериальное давление». Всё.

Но Алексей был инженером. Он знал, что кофеин — не просто «влияет на давление». Он блокирует аденозиновые рецепторы. Аденозин — это нейромедиатор усталости. Когда его блокируют, мозг перестаёт получать сигнал «пора спать» и начинает выбрасывать дофамин и адреналин. То есть кофе меняет нейрохимию. Прямо сейчас. У каждого человека в этой кофейне.

«Но ведь это очевидно, — подумал Алексей. — Кофе бодрит. Все знают». А потом подумал дальше: «А если бы это было не очевидно? Если бы продукт менял настроение незаметно? Его бы маркировали?»

Он достал телефон, открыл чат с Леной.

«Слушай, дурацкий вопрос. Почему на кофе нет маркировки "Изменяет нейрохимию"?»

Лена была журналисткой, которая вечно копалась в странных темах. Она ответила через минуту:

«Потому что нет такой маркировки. Есть маркировка ГМО, калорий, аллергенов, состава топлива, содержания сахара. А "меняет настроение" — это, блин, не категория. Ты

чѐ, хочешь предупреждение на утреннюю чашку?»

«Смешно. Но серьёзно: что, если кофеин открыли бы сегодня? Его бы разрешили без рецепта?»

«Конечно нет. Был бы психостимулятором. Но кофеин — старый, легальный, привычный. Поэтому он не требует маркировки. Хотя меняет нейрохимию не хуже стимуляторов. Просто слабее.»

Алексей задумался. Он посмотрел на стаканчик. Потом на свои наушники (он носил их всегда, даже без музыки — чтобы отгородиться от городского шума). Потом на экран телефона — яркий, синеватый, назойливый.

Каждая из этих вещей меняла его нейрохимию. Наушники — снижали тревожность, но повышали кортизол от неожиданных звуков. Телефон — дофаминовые крючки в уведомлениях. Кофе — адреналин и дофамин. Даже свет над головой — люминесцентные лампы с пульсацией 100 Гц — мог вызывать микроприступы тревоги.

Он знал это профессионально. Он же акустик. Он знал, что звук частотой 19 Гц вызывает у людей чувство страха — и это используют в фильмах ужасов. Знал, что запах свежего хлеба в супермаркете стимулирует окситоцин. Знал, что розовый цвет снижает агрессию, а красный — повышает.

Но он никогда не думал об этом как о **системе**.

Как об отрасли.

У которой нет названия. Нет регулятора. Нет стандартов. Нет даже общественного обсуждения.

«Слушай, — написал он Лене снова. — А кто вообще проверяет, что музыка в лифте не вызывает депрессию? Или что вибрация пола в торговом центре не провоцирует эпилепсию? Есть какой-то орган?»

«Роспотребнадзор? — ответила Лена. — Они проверяют бактерии. Минцифры — они про данные. Минздрав — про лекарства. Твоя музыка в лифте — ничья зона. Хочешь стать первым человеком, который подаст жалобу на плейлист?»

Алексей усмехнулся. Допив кофе, он поставил стаканчик в лоток для утилизации и вышел под дождь. Без зонта. Капли попадали на лицо. Холодно. Это тоже меняло нейробиологию — холод активизирует симпатическую нервную систему, выброс норадреналина, внимание обостряется.

Он достал наушники. Надел. Включил «нейротрек для продуктивности» — платный, с пометкой «альфа-ритмы, 8–12 Гц, без сертификации». За 399 рублей в месяц. Эквалайзер показал красивую синусоиду.

«И кто это проверял?» — подумал Алексей. И сам себе ответил: «Никто».

Он шёл по мокрому асфальту, слушая музыку, которая, возможно, через год сделает его тревожным или бессонным. А может, не сделает. А может, сделает, но он никогда не свяжет причину и следствие.

Потому что нет маркировки.

Потому что нет отрасли.

Потому что мы все подписали социальный договор, даже

не заметив этого.

Договор, в котором говорится:

«Мы согласны, что наше тело — это канал для чужих воздействий. Мы согласны не спрашивать, что именно входит в наши уши, глаза, нос и кожу. Мы согласны считать, что кофе — это просто кофе, свет — просто свет, а музыка — просто музыка. Потому что если мы начнём спрашивать, нам придётся менять всё».

Алексей остановился у светофора. Горел красный. Капли стекали по шее. Нейротрек в ушах пульсировал невидимым ритмом.

Он выключил музыку.

И слышал город.

Гул машин — частота около 100 Гц. Где-то сигналист такси. Женщина говорит по громкой связи. Вентиляция метро гудит под землёй — инфразвук, 7 Гц, почти незаметно, но он вызывает беспокойство.

«Весь этот шум, — подумал Алексей. — Он меняет меня. Прямо сейчас. Без моего согласия».

Он снова включил нейротрек. Потому что без него было тревожнее.

И пошёл дальше.

В этот момент он ещё не знал, что через месяц его бабушка начнёт улыбаться под «Воспоминание о лете» и перестанет узнавать внука. Не знал, что Лена подсядет на нейротреки так, что не сможет без них работать. Не знал, что его

собственная работа — проектирование звуковых ландшафтов для магазинов — сделает тысячи людей чуть тревожнее, чуть быстрее, чуть покладистее.

Он знал только одно — ощущение, которое не мог описать словами:

«Что-то здесь не так. Но я не знаю, что именно. И я не знаю, к кому обратиться. Потому что нет даже названия у того, что меня беспокоит».

Это и есть начало слепой зоны.

Добро пожаловать.

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.