



Сергей  
Козорез  
КОЗОРЕЗ  
СЕБЛЕУ

ЗЕРКАЛЬНАЯ  
ПРИРОДА  
ЛЮДЕЙ

ЛЮДЕЙ  
ВЮДЕН  
АДОРПТ  
РАНРА

МИР  
ОТРАЖЕНИЙ

alpina PRO

Сергей Козорез

**Зеркальная природа  
людей. Мир отражений**

«Альпина Диджитал»

2026

УДК 159.923.2  
ББК 88.50

**Козорез С. П.**

Зеркальная природа людей. Мир отражений / С. П. Козорез —  
«Альпина Диджитал», 2026

ISBN 978-5-00-206065-8

Мы меняемся, не замечая этого. Привычно смотрим телевизор, ходим на работу, в гости, выбираем друзей, знакомимся и расстаемся. А тем временем невидимое влияние делает нас счастливыми или несчастными, радостными или грустными, уверенными или робкими. Незаметная «тонкая» информация от окружающих и медиа проникает в нас и остается. Усваивается нами и изменяет нас. Можно ли ею управлять? Можно, если знать, как она устроена.

УДК 159.923.2

ББК 88.50

ISBN 978-5-00-206065-8

© Козорез С. П., 2026  
© Альпина Диджитал, 2026

# Содержание

Вступление, или Поговорим о важном	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Сергей Козорез

## Зеркальная природа людей: Мир отражений

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436–ФЗ от 29.12.2010 г.)



Главный редактор: *Мария Султанова*  
Руководитель проекта: *Анна Давыдова*  
Корректоры: *Наташа Казакова, Евгений Бударин*  
Арт-директор: *Татевик Саркисян*  
Верстка: *Белла Руссо*

© Козорез С., 2026

© Оформление. ООО «Альпина ПРО», 2026

\* \* \*

# Зеркальная природа людей

Сергей Козорез

Мир отражений



МОСКВА  
2026

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому*

*другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

*Посвящается Алексею Васильевичу Бояринову,  
с благодарностью за встречи, практические занятия и прекрасные  
идеи, которые легли в основу этой книги*

## Вступление, или Поговорим о важном

Сегодня принято считать, что из различных медиа мы получаем только информацию, они сообщают нам, кто куда поехал, где что произошло и как к этому относиться. На самом деле вместе с информацией, которую мы воспринимаем сознанием, медиа несут нам и неосознаваемые сообщения. Так, диктор, вместе с сообщением передает нам и свое отношение к нему, свое мировоззрение и даже самочувствие. Всё это мы считываем и невольно меняемся.

В 1990-е годы итальянские ученые Риццолатти и Галлезе открыли у людей зеркальные нейроны – особые клетки головного мозга. Благодаря им человек воспринимает даже невысказанное намерение другого.

Это происходит бессознательно и всем знакомо: мы можем почувствовать, что человек собирается делать, просто наблюдая за ним. С помощью этих нейронов мы постоянно копируем состояния других людей. То же происходит и с произведениями искусства: на выставке мы входим в образное содержание картин и других произведений.

### **О чем эта книга? Расскажите, пожалуйста, суть теории и метода<sup>1</sup>.**

Я бы сказал, что книга рассказывает о тонком и непрерывном взаимодействии людей с окружающей средой, которое формирует их самочувствие и здоровье, влияет на состояние общества в целом. По сути, она о человеческих состояниях, законах их развития, о том, как они закрепляются и отражаются на здоровье людей и всего общества.

Каждый из нас знает, что находится в каком-то состоянии, проще говоря – что-то чувствует. Обычно мы связываем это с эмоциями, но в действительности все сложнее. При смене состояния меняется весь строй психофизиологии: дыхание, биохимия организма, гладкая мускулатура. Человек начинает совершенно иначе смотреть на окружающий мир. С рождения мы наделены определенным набором инстинктов, проявляющихся через состояния. Так, пищевой инстинкт рождает чувство голода и аппетита, инстинкт выживания вызывает страх, тревогу, гнев и множество других защитных реакций, многогранный инстинкт продолжения рода ведет по жизни в поиске партнера, и это сопровождается тысячами окрасов.

Состояния сменяют друг друга, и каждое из них – не случайность, а функциональный механизм, инструмент, предназначенный для своей цели. Мы привыкли думать, что жизнь состояний существует сама по себе и изменить ее можно лишь таблеткой: принял лекарство – состояние стало другим.

На самом деле наши состояния меняются не только под действием внутренних сигналов организма, но и под влиянием внешних. На нас воздействуют голоса, картины, музыка, песни, фильмы, новостные ленты, скульптура и живопись. Все это – бесконечный поток сигналов, исходящий из окружающего мира, и именно он во многом определяет то, как мы себя чувствуем.

**Человек – участник некоего взаимообмена. Общество настраивается на кого-то обладающего более высоким состоянием и копирует его. На лидера. Этот механизм копирования мы упустили из виду, а ведь он самый интересный. В чем его суть?**

Состояние передается от человека к человеку. Недаром существует известная поговорка: «С кем поведешься, от того и наберешься». Все ее знают, но воспринимают поверхностно. Мы копируем состояние другого благодаря работе зеркальных нейронов. Общаясь с кем-то,

---

<sup>1</sup> Далее публикуется выдержка из интервью А. Фефелова с автором. Полный текст можно прочесть в газете «Завтра». От 18 сент. 2025 г. [https://zavtra.ru/blogs/chelovek\\_zerkal\\_nij](https://zavtra.ru/blogs/chelovek_zerkal_nij).

невольно перенимаем его восприятие, его образное видение мира, и начинаем смотреть на окружающее так, как смотрит этот человек, копируем его отношение к жизни.

Это процесс медленный, постепенный. Если мы встречаем человека, который нам нравится, то мы на него настраиваемся, стремимся встречаться с ним чаще, чтобы перенять его структуру. Хотим, чтобы его позиция стала нашей.

Точно так же на нас влияют и объекты медиа. Они тоже испускают состояния, которые мы невольно усваиваем. Состояния подчиняются простому, но важному закону: тренировка повторением. Чем больше вокруг разных состояний, тем глубже они в нас отпечатываются, формируя нашу внутреннюю «карту мира».

Если преобладают отрицательные импульсы и команды, вызывающие защитные состояния – страх, тревогу, гнев, – то они в нас и накапливаются. Эти состояния, безусловно, важны для выживания, но устроены так, что забирают «процессорное время» нашей нервной системы и в итоге подавляют жизненно важные процессы – те, что связаны с обменом веществ, созданием, улучшением окружающей среды, радостью жизни.

Интуитивно мы чувствуем, что положительные эмоции необходимы для здоровья. Считается, что для здоровья человеку необходимо от трех до семи положительных эмоций на одну отрицательную. Сейчас же все наоборот.

Но даже в сложной мировой ситуации, когда повсюду войны и тревоги, внутреннее здоровье остается решающим фактором. Человек обязан уметь находиться в защитном состоянии, но одновременно ему нужны и положительные эмоции. Собственно, на них строится наше здоровье. Даже воин, который способен чувствовать радость и доброту, будет сражаться лучше.

То же и со спортсменом: тот, кто живет в позитивном, созидательном состоянии, покажет больший результат, чем тот, кто изнурен постоянным стрессовым напряжением. Вспомните образ русского богатыря: это не тот человек, который скрипит зубами, тренируя силы, а светлый образ, в котором мощь сочетается с добротой.

**Именно медиа становятся источниками импульсов, которые можно условно назвать отрицательными, разрушительными или агрессивными. Все это делается ради того, чтобы привлечь внимание и удержать зрителя. Видимо, в человеческом сознании есть потребность получать деструктивную информацию, например, при просмотре триллера.**

Да, каждому из нас жизненно необходимы инструменты защиты, поэтому заложен такой повышенный интерес к ним. Мы стараемся подсмотреть, где что происходит плохого, чтобы с нами этого не случилось. Как бы заранее учимся действовать в подобной ситуации. Когда смотрим на супергероя, то думаем, какие приемы можно у него перенять.

Так бессознательно работает наш мозг, он копирует других, чтобы избежать опасности. Эта работа идет у человека с самого его рождения. И вот мы попали в ловушку: защиты стало слишком много, и она перестала быть функциональной.

Мы, можно сказать, уже напоминаем рыцарей, обвешанных латами, щитами и мечами, и жить под этим грузом тяжело. Защита сама по себе – это прекрасно, но когда она нефункциональна, то давит на здоровье, душит. А человеку обязательно нужны другие программы: обмен веществ, созидание, жизненные процессы. Жить здоровым можно только на положительном ресурсе.

**Вроде бы всем известно, что нужно получать хорошие эмоции, но как, собственно говоря, их получить? Исходя из ваших теоретических построений, как быть цивилизациям, государствам и просто отдельным людям, которые живут в этих условиях?**

Да, информация либо прямо попадает в нас, либо опосредованно, через других. И если мы сами не смотрим телевизор, но общаемся с людьми, которые находятся в контакте с медиа, то получаем настройку через них тем же зеркальным способом.

## **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.