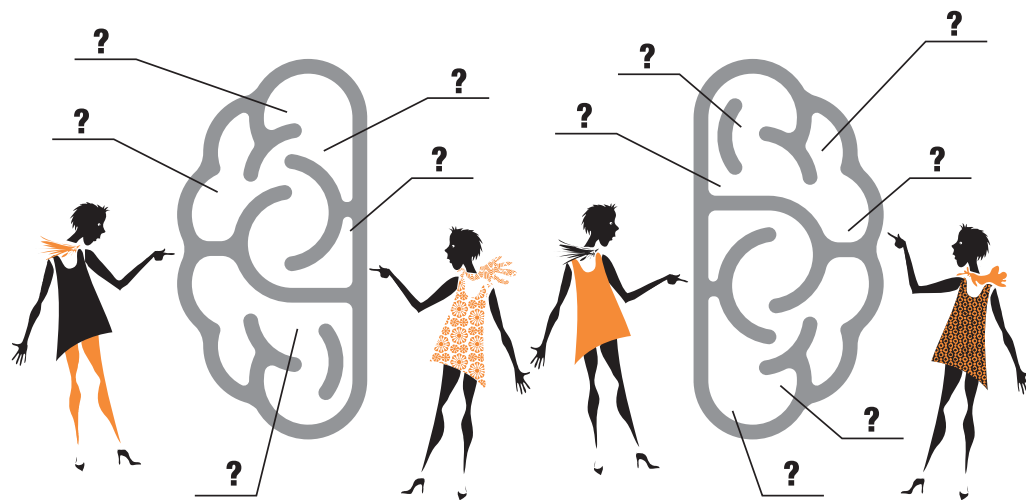


ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Ваш мозг: инструкция, которую не выдали при рождении	4
Часть I. Великая Загадка: что такое мышление?	9
Глава 1. За пределами черепа: новое определение мышления	10
Глава 2. Двигатель эволюции: зачем появилось мышление?	22
Часть II. Инструмент: как устроен наш мозг?	33
Глава 3. От клетки до сети: строительные материалы мысли	34
Глава 4. Глобальная архитектура: большие сети мозга	44
Часть III. Операционная система: как мозг конструирует реальность (и где ошибается)	57
Глава 5. Мир как модель: почему мы не видим реальность как она есть	58
Глава 6. Баги прошивки: карта когнитивных искажений	70
Глава 7. Драйверы нашего внимания: потребности, социум, язык и тело	82
Глава 8. Сознание как инструмент: гипотеза схемы внимания	100
Глава 9. Фундамент здоровья мозга: образ жизни	112
Глава 10. Архитектура привычек: как автоматизировать желаемое поведение	122
Глава 11. Управление штормом: практические инструменты эмоциональной регуляции	134
Глава 12. Социальный мозг: как превратить самую затратную функцию в мощный актив	144
Глава 13. Когнитивная гигиена: практическое руководство по отладке мышления	154
Глава 14. Искусство учиться: как эффективно обновлять свою базу данных	164
Глава 15. Алгоритм инсайта: как управлять сетями мозга для генерации новых идей	174
Глава 16. Расширенный разум в XXI веке: ИИ как партнер по мышлению	184
Глава 17. Когда все идет не по плану: нейробиология устойчивости и искусство начинать сначала	194
Глава 18. Архитектура «Я»: от ловушки целеполагания к проектированию идентичности	204
Заключение. Архитектор, а не пассажир	220

Предисловие.

**Ваш мозг: инструкция,
которую не выдали
при рождении**



К вашей кофеварке прилагалась инструкция на пятидесяти страницах. Новый смартфон встречает пошаговым гидом по настройке. Даже у недорогого офисного кресла есть схема сборки и рекомендации по эксплуатации. Но для самого сложного, мощного и важного устройства во Вселенной, располагающегося у вас между ушами, вам не выдали ничего. Ни руководства пользователя, ни списка «горячих клавиш», ни раздела «Устранение неполадок». Вы получили доступ к самому совершенному из всех известных устройств, но вынуждены разбираться с его интерфейсом методом проб и ошибок. Всю жизнь.

Вспомните свой обычный день. Вы пытаетесь сосредоточиться на важном отчете, но внимание постоянно соскальзывает в смартфон. Или даете себе обещание начать бегать с понедельника, но в понедельник находите сотню убедительных причин, почему не стоит этого делать именно сегодня. А вот вы вступаете в бессмысленный спор в интернете, хотя прекрасно понимаете его тщетность. Вы принимаете решение на эмоциях, а потом ищете для него логическое объяснение.

В эти моменты не кажется ли вам, что вы не пилот в кабине своего сознания, а скорее пассажир, лишь с тревогой наблюдающий, куда его везет неконтролируемый водитель?

Мы привыкли думать, что наши мысли, эмоции, решения и привычки и есть мы. Что наш характер — нечто монолитное, данное от рождения. Пытаемся «взять себя в руки», призываем «силу воли» и боремся с «ленью»... Будто можно повлиять на работу сложнейшей операционной системы, повышая голос на монитор. Так не работает. Чтобы что-то отрегулировать, нужно сначала понять, как оно устроено.

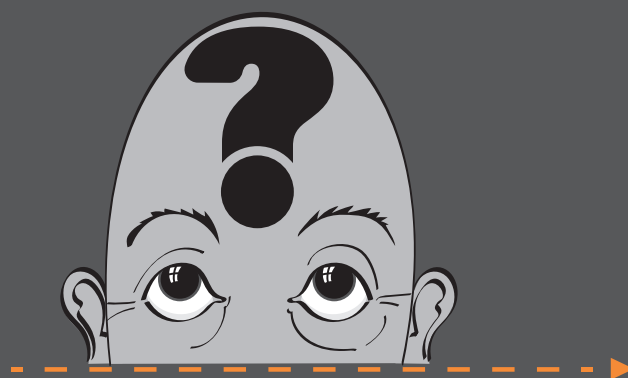
Эта книга — та самая инструкция. Руководство пользователя для вашего мозга, написанное на основе современных научных данных, но переведенное с языка нейробиологии и психологии на человеческий. **Это не сборник упрощенных советов, а системное руководство, которое покажет принципы работы вашего мышления.**

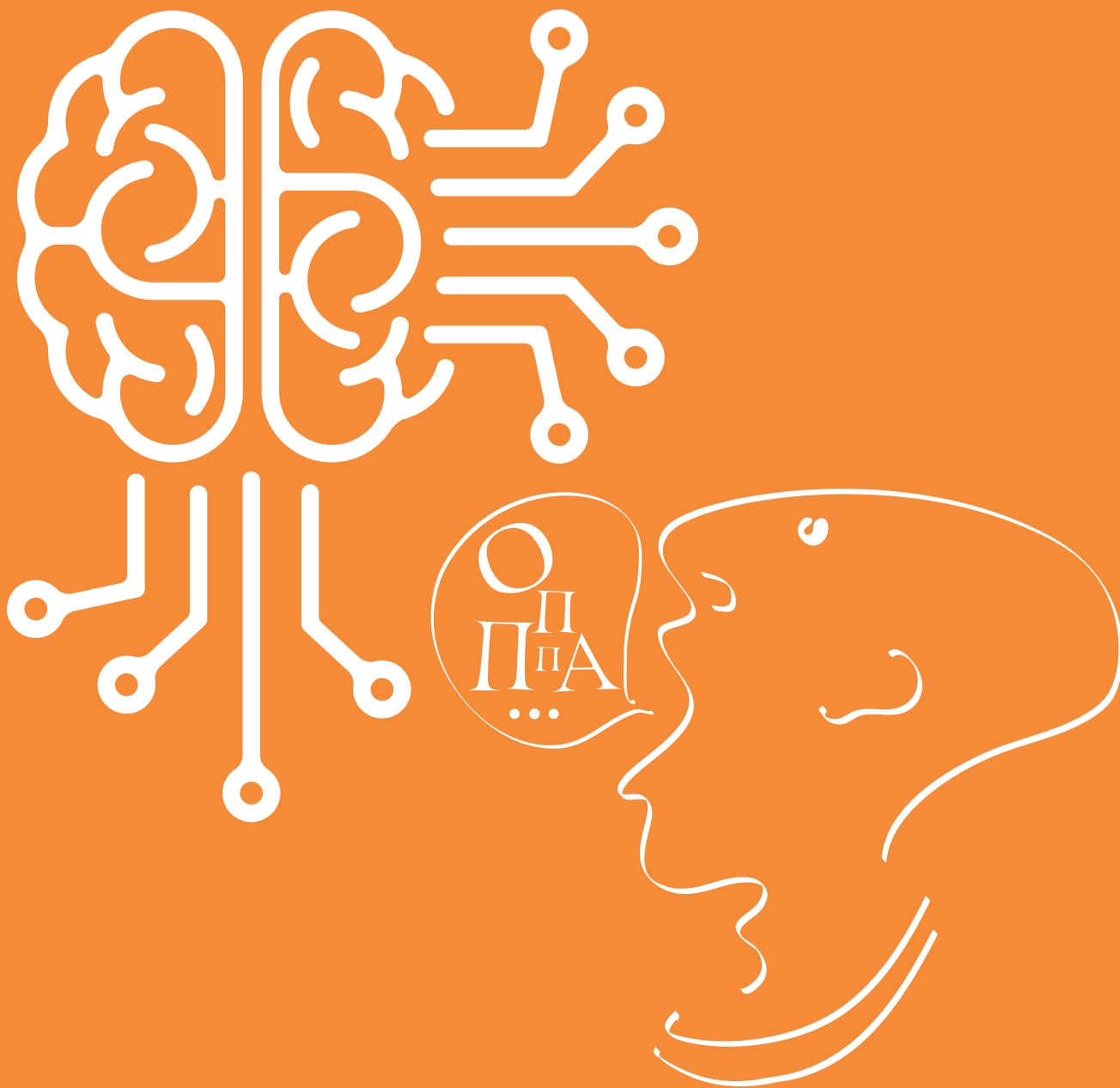
Мы будем намеренно использовать точные термины: **петля привычки, дефолт-система мозга, когнитивные искажения**. Потому что эти понятия — не просто слова, а инструменты. Они позволяют заменить расплывчатые выражения вроде «силы воли» на работающие модели, объясняющие **суть процессов**.

Наша цель — дать вам не просто знание, а **глубокое понимание** того, как устроено мышление, откуда берутся эмоции, как формируются решения. Благодаря этому пониманию вы перестанете бороться с симптомами и научитесь перенастраивать системные процессы. То есть пересядете из кресла пассажира в кресло пилота. А со временем станете архитектором этой сложнейшей системы.

Эта книга не обещает волшебной таблетки — такой не существует. Зато она даст вам нечто гораздо более ценное: **карту вашего внутреннего мира и компас, который поможет по ней ориентироваться.**

Итак, добро пожаловать в диспетчерскую вашего мозга. Давайте начнем.





ЧАСТЬ I.

Великая Загадка: что такое мышление?

Глава 1.

**За пределами черепа:
новое определение
мышления**



Попросите кого-нибудь изобразить думающего человека — и с большой вероятностью получите вариацию на тему роденовского «Мыслителя»: застывшая фигура с напряженным лбом, подпирающая подбородок рукой, погруженная в абсолютную внутреннюю тишину. Такой образ прочно въелся в нашу культуру, где мышление — процесс, в котором мы сидим неподвижно и решаем в уме сложную задачу по математике или выстраиваем гениальный шахматный этюд. Это холодный, бесплотный, рациональный алгоритм, отделенный от суетливого мира эмоций и телесных ощущений.

А теперь давайте посмотрим на реальные задачи, которые решает ваш мозг каждую минуту. Выбрать в магазине йогурт из десятков вариантов. Успокоить плачущего ребенка. Почувствовать фальшь в голосе собеседника. Решить, стоит ли сейчас рисковать и обгонять фуру на трассе. Найти слова, чтобы поддержать друга.

Является ли это мышлением? Безусловно. Похоже ли это на «Мыслителя»? Ни капли.

Первый и самый важный шаг на пути к освоению собственного мозга — отказаться от старого, узкого и неточного определения.

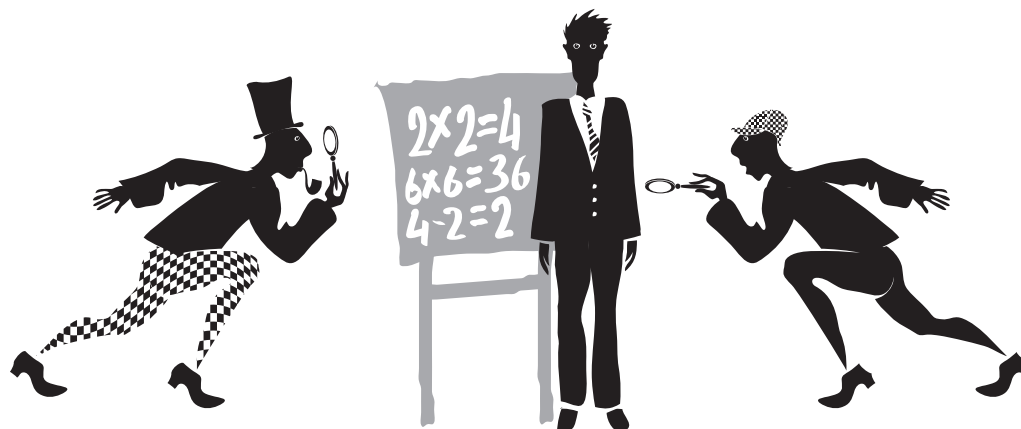
Мышление — это не отдельное, иногда включаемое действие. Это тотальный, непрерывный процесс, с помощью которого ваш организм строит внутреннюю модель реальности, прогнозирует будущее и принимает решения для наиболее успешной адаптации к окружающей среде.



Это определение может показаться громоздким, но давайте разберем его на части. Оно кардинально меняет все. Мышление — это не только ваш IQ. Это всеобъемлющий процесс, где, как в сложном коктейле, смешаны несколько ключевых ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТ №1: РАЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ (КЛАССИКА)

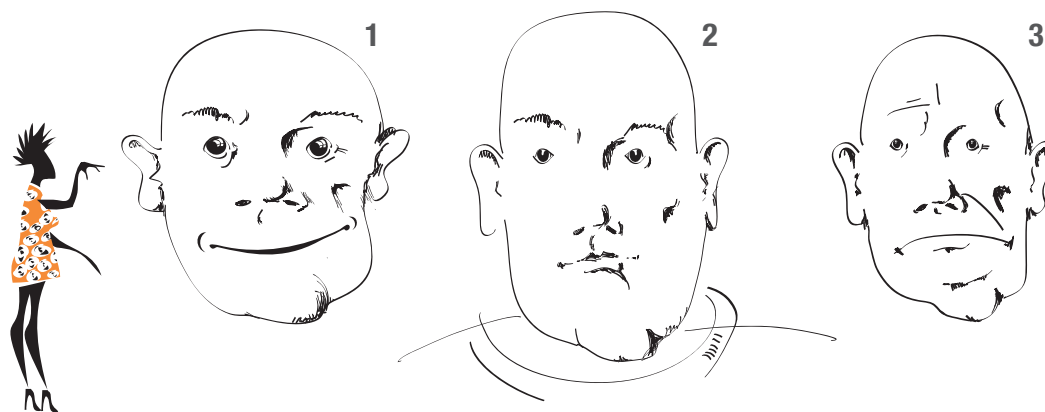
Это та самая «думающая» часть, которую мы привыкли ассоциировать с мышлением. Способность к логике, анализу данных, построению последовательных выводов, планированию. Это ваш внутренний Шерлок Холмс — хладнокровный наблюдатель, замечающий детали, выстраивающий логические цепочки, ищущий закономерности. Безусловно, рациональный анализ — критически важный компонент, но он лишь один из многих и далеко не всегда главный.



ИНГРЕДИЕНТ №2: ЭМОЦИИ КАК ДАННЫЕ (НЕДООЦЕНЕННЫЙ СОВЕТНИК)

На протяжении веков, со времен Платона, эмоции считались врагом рационального мышления. «Отбрось эмоции и думай головой!» — слышим мы. Это одно из величайших заблуждений.

Современная нейронаука доказывает: **эмоции не помеха, а неотъемлемая часть мыслительного процесса**. Это концентрированная информация о ценности и значимости происходящего. Страх — не просто неприятное ощущение, а результат мгновенной оценки угрозы. Радость — сигнал, что вы на верном пути к удовлетворению потребности. Раздражение — маркер того, что ваши ожидания не совпали с реальностью.



Представьте, что читаете книгу, а в руке у вас маркер-хайлайтер. Эмоции и есть этот маркер, в бесконечном потоке информации подсвечивающий, на что нужно обратить внимание прямо сейчас. Человек, лишенный эмоций (а такое случается при некоторых повреждениях мозга), не становится сверхрациональным гением. Он оказывается неспособным принять даже простейшее решение, потому что одинаково безразличен ко всем вариантам. Он не может выбрать между курицей и рыбой на обед, потому что у него нет внутреннего сигнала «этот вариант чуть лучше».

ИНГРЕДИЕНТ №3: ТЕЛО КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ (СКРЫТЫЙ ИГРОК)

Вы думаете не только мозгом. Вы думаете всем телом. Учащенное сердцебиение и потные ладони перед важным выступлением — не просто реакция. Это мозг, мобилирующий ресурсы, и тело, посылающее в ответ сигналы о состоянии этой мобилизации. «Бабочки в животе» (научным языком — интероцепция, сигналы от внутренних органов) — важнейшие данные, участвующие в принятии интуитивных решений. Осанка влияет на вашу уверенность в себе и даже на ход мыслей. Голод, усталость, болезнь — все это не фон, а активные участники мыслительного процесса, меняющие его параметры.



ИНГРЕДИЕНТ №4: НЕВИДИМАЯ РАБОТА АВТОМАТИЗМА (99% АЙСБЕРГА)

Когда вы ведете машину по знакомому маршруту, вы думаете? Да. Но делаете это не вы — не ваше сознательное «Я». Это делает автоматизированная система навыков, наработанная тысячами повторений. Девяносто девять процентов наших

мыслительных операций проходят в этом фоновом, автоматическом режиме. Привычки, укоренившиеся убеждения, социальные рефлексy — все это невидимый фундамент, над которым лишь изредка возвышаются надстройки сознательного, рационального анализа.

НОВАЯ МЕТАФОРА: МОЗГ КАК КОРПОРАЦИЯ

Итак, давайте соберем все вместе. Старая метафора «мозг-компьютер» не работает. Гораздо более точная аналогия — **«мозг-корпорация»**, а ваше сознательное «Я» — ее генеральный директор (CEO).

- **CEO (ваше сознание, рациональная часть)** не занимается всей рутинной. Его задача — ставить стратегические цели и принимать решения в самых сложных и неопределенных ситуациях.
- **Совет директоров (ваши ценности и убеждения)** определяет генеральное направление развития.



- **Начальник службы безопасности (эмоции)** врывается в кабинет без стука с криками «Угроза!» или «Уникальная возможность!». Он не всегда прав, но игнорировать его смертельно опасно.
- **Операционный директор (тело и его сигналы)** постоянно докладывает о состоянии ресурсов: «У нас заканчивается энергия (глюкоза)», «Производственные мощности перегреты (стресс)».
- **Огромный штат опытных сотрудников (автоматические навыки и привычки)** выполняет 99% всей работы, от вождения автомобиля до ведения светской беседы, не требуя внимания CEO.

Эффективность мышления — это не интеллект CEO самого по себе. Это слаженная работа всей корпорации: умение CEO прислушиваться к советникам, правильно интерпретировать их доклады, вовремя отправлять сотрудников на переобучение (менять привычки) и не пытаться делать всю работу самому.

Поняв это, мы готовы сделать следующий шаг. Если мышление — такой сложный, всеобъемлющий процесс, то зачем природа вообще создала этот механизм? Ответ на этот вопрос прячется в глубоком прошлом, и он откроет нам истинное предназначение нашего самого главного инструмента.

Основные выводы главы

1. **Мышление — не синоним осознанного, рационального рассуждения.** Это тотальный, непрерывный процесс построения моделей реальности и принятия решений, где задействованы как сознательные, так и автоматические системы.
2. **Эмоции — неотъемлемый и ценный компонент мышления.** Они выполняют функцию маркеров значимости, подсвечивая важную информацию в потоке данных.
3. **Тело — активный участник мыслительного процесса.** Сигналы от внутренних органов (интероцепция) и общее физиологическое состояние напрямую влияют на наши решения и оценки.
4. **Подавляющая часть мышления (до 99%) происходит в фоновом, автоматическом режиме** (привычки, навыки, шаблоны), без участия сознания.
5. **Метафора «мозг-корпорация»** более точно описывает мышление, чем метафора «мозг-компьютер». Она подчеркивает роль распределенных, часто конфликтующих между собой систем, которыми необходимо управлять.



ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Аудит мыслительного процесса. В течение одного дня наблюдайте за собой и запишите три-пять принятых вами решений (от самых простых до сложных). Попробуйте определить, какие «ингредиенты мышления» были задействованы в каждом из решений: рациональный анализ, эмоции, телесные сигналы, автоматизм. Какой из компонентов оказался решающим в каждом случае?

2. Встреча с «советниками».



- **Ситуация:** Вам нужно принять небольшое, но неприятное решение (например, начать тяжелый разговор или сесть за скучную, но необходимую работу).
- **Задача:** Осознанно прислушайтесь к «голосам» вашей внутренней «корпорации». Что кричит ваш «Начальник безопасности» (эмоции)? Что докладывает «Операционный директор» (тело: уровень энергии, напряжение)? Что предлагают «Автоматические отделы» (желание отвлечься, проверить соцсети)?
- **Рефлексия:** Как это осознанное «заседание» повлияло на ваш конечный выбор? Что изменилось в аргументации или ощущениях после того, как вы «выслушали» всех представителей корпорации?

РЕКОМЕНДАЦИИ В РАЗВИТИЕ ТЕМЫ

1. Леонард Млодинов. «(Не)осознанное. Как бессознательный ум управляет нашим поведением»¹

Уровень: Легкий

Обзор того, как скрытые сигналы, социальные рефлексы и интуиция управляют поведением. Отлично иллюстрирует тезис главы о том, что мы думаем не только рациональной частью мозга, но и «скрытыми департаментами» сознания.

2. Даниэль Канеман. «Думай медленно... решай быстро»²

Уровень: Средний/Фундаментальный

База современной психологии мышления. Детально описывает архитектуру взаимодействия быстрой (автоматической) и медленной (рациональной) систем мозга, объясняя, почему нам так сложно «включать» логику.

3. Антонио Дамасио. «Ошибка Декарта. Эмоции, разум и человеческий мозг»³

Уровень: Продвинутый

Классическая работа, доказывающая на клинических примерах, что эмоции не помеха, а необходимый фундамент для принятия взвешенных рациональных решений. Без них CEO нашей корпорации теряет способность выбирать.

¹ М.: Лайвбук, 2021.

² М.: АСТ, 2023.

³ М.: Карьера Пресс, 2014.

4. Лиза Фельдман Барретт. «Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями»¹

Уровень: Продвинутый

Книга раскрывает механизм «прогнозирующего мозга». Объясняет, как наш организм не просто реагирует на стимулы, а активно конструирует реальность, опираясь на прошлый опыт и состояние тела.

5. Роберт Сапольски. «Биология добра и зла. Как наука объясняет наши поступки»²

Уровень: Сложный

Масштабный труд, объясняющий биологию наших решений. Показывает полную картину работы «мозга-корпорации»: как гормоны, сигналы тела и миллионы лет эволюции формируют то, что мы считаем своим свободным выбором.

¹ М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

² М.: Альпина нон-фикшн, 2018.



Глава 2.

**Двигатель эволюции:
зачем появилось мышление?**



Чтобы понять любую сложную систему, созданную не человеком, а природой, нужно задать главный вопрос инженера: «Какую проблему этот объект решает?» У крыльев есть очевидная задача — полет. У клыков хищника тоже своя задача. Но какова инженерная задача нашего мышления? Зачем эволюции понадобилось создавать настолько громоздкий, энергозатратный и, чего уж там, глючный механизм, если существуют куда более простые и надежные способы управлять поведением?

Ответ на этот вопрос — ключ ко всему. И чтобы найти его, мы должны встать на единственно верную для этой книги позицию: **эволюционную**. Любая функция нашего организма, от биохимии клетки до сложнейших актов сознания, имеет смысл только в контексте выживания и адаптации. Если какая-то особенность закрепилась, значит, она давала нашим предкам пусть крошечное, но решающее преимущество.

Итак, каково было преимущество мышления?

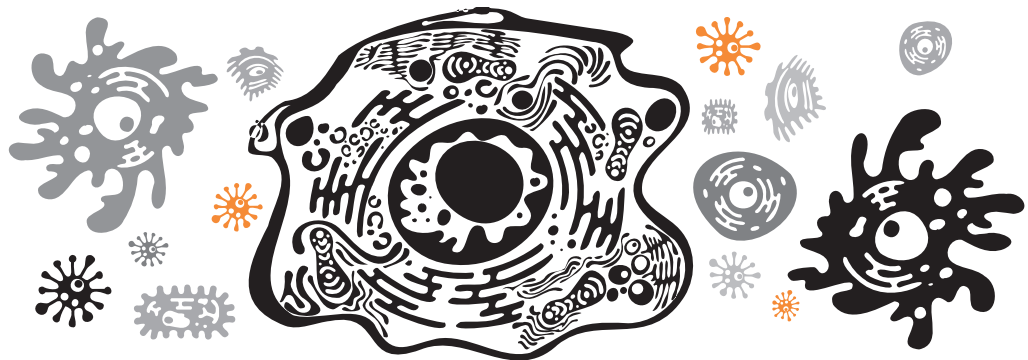
ИДЕАЛЬНЫЙ МИР ПРОСТЫХ ПРОГРАММ

Представьте себе простейший организм. Его мир детерминирован. Вот градиент питательных веществ — нужно двигаться туда. Вот изменение кислотности — следует выбрать обратную сторону. Его поведение можно описать простым набором правил «если... то...». Это жестко запрограммированная реакция — эффективный, вшитый в генетический код алгоритм реагирования на конкретный стимул.

Такие программы — блестящее эволюционное изобретение. Они невероятно быстрые, почти не требуют энергии и безошибочно работают... Но только при одном условии: среда должна быть стабильной и предсказуемой. Алгоритм «если видишь тень хищника сверху — немедленно замирай» будет спасать жизнь миллионы лет, пока тени хищников выглядят одинаково.

Представьте птицу, которая тысячелетиями ориентировалась при миграции по магнитному полю Земли. Ее «программа» идеальна: лететь вдоль линий магнитного поля. Но что произойдет, если появится новый фактор — например, мощные электромагнитные помехи от ЛЭП или радиовышек? Птица будет сбиваться с курса, терять энергию и может погибнуть. Она продолжит следовать своей древней программе — даже когда та ведет к гибели. Жесткий алгоритм, идеальный для стабильной среды, становится уязвимостью в условиях неопределенности.

Именно в этой точке и начинается история мышления.

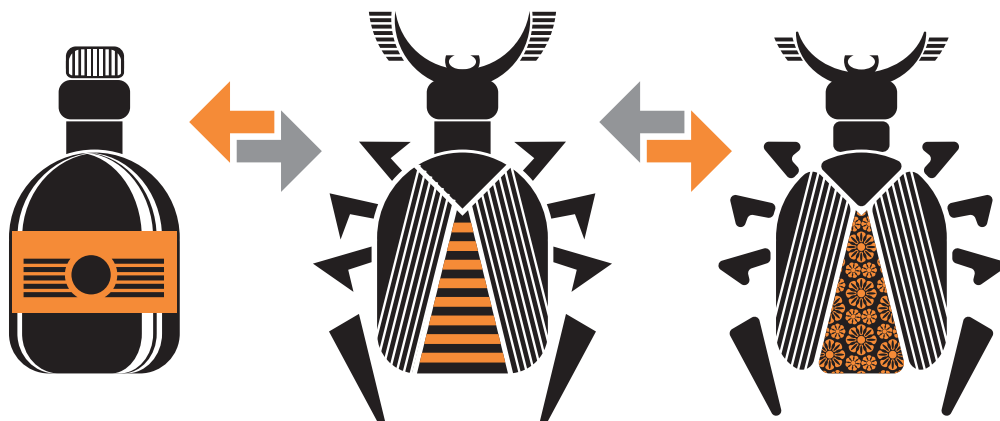


ОШИБКА ЖУКА И РОЖДЕНИЕ ПРОГНОЗА

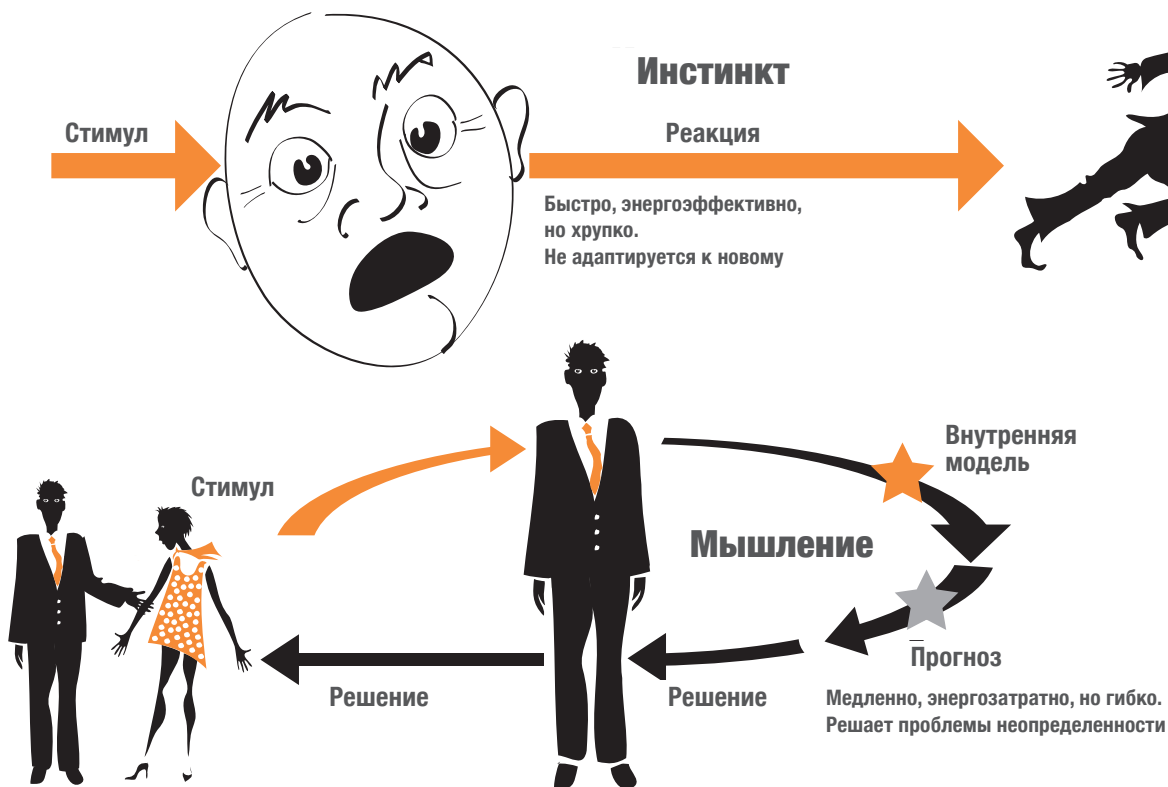
Мир наших далеких предков становился все более сложным. Климат менялся, появлялись новые хищники, новая пища, усложнялись социальные связи внутри стаи. Среда перестала быть стабильной, и полагаться только на старые, жесткие программы стало смертельно опасно.

Есть хрестоматийный пример из мира насекомых. Самцы одного вида жуков находят самок по специфическому блеску и цвету надкрылий. Миллионы лет этот инстинкт работал идеально. Пока в Австралии не появились пивные бутылки определенной марки: выброшенные, они лежали в траве и блестели на солнце, точно как гигантская, невероятно привлекательная самка. Жуки были в восторге. Они игнорировали настоящих самок и отчаянно пытались спариться со стеклом, пока не погибали от истощения или хищников. Их инстинкт, их «вшитая программа» дала катастрофический сбой в столкновении с новым, непредвиденным объектом.

Мышление — эволюционный ответ на «проблему пивной бутылки». Это механизм, позволяющий не просто реагировать на стимул, а делать паузу и **создавать прогноз**.



Это главное. Суть мышления в том, чтобы построить внутреннюю модель мира и проигрывать в ней различные сценарии будущего, прежде чем рисковать в реальности. «Что будет, если я пойду туда?», «А если я сделаю так?», «Как он отреагирует, если я скажу это?». Ваш мозг — машина по производству прогнозов, симулятор реальности, работающий 24/7. Каждый раз, когда вы прикидываете, за сколько доедете до работы с учетом пробок, или представляете себе разговор с начальником, вы используете величайший дар эволюции.



ДВА СПОСОБА УЧИТЬСЯ: ПАМЯТЬ ВИДА И ОПЫТ ЛИЧНОСТИ

Теперь давайте введем два важнейших понятия, описывающие то, как накапливаются знания для выживания: **филогенез** и **онтогенез**. Звучит научно, но идея очень проста.

- **Филогенез** (от греч. *phylon* — «племя, вид» и *genesis* — «происхождение») — эволюционное развитие вида в целом. Это вся история проб и ошибок ваших предков, от первой амебы до приматов, записанная на медленном и надежном носителе — ДНК. Инстинкты — продукт филогенеза. Это «знания», которые вид накопил за миллионы лет. Если среда меняется, филогенез тоже подстроится, но очень-очень медленно, через сотни поколений естественного отбора. Для австралийских жуков это значит, что они вымрут гораздо раньше, чем их ДНК «научится» игнорировать бутылки.
- **Онтогенез** (от греч. *on* — «сущее, особь») — индивидуальное развитие одной особи от рождения до смерти. Это ваша личная история проб и ошибок. И главный инструмент онтогенеза, позволяющий учиться быстро, здесь и сейчас, — **мышление**.

Можно использовать такую метафору. Филогенез — это когда вам по наследству от прапрадеда досталась огромная библиотека свитков с инструкциями. Там есть мудрые советы, но они написаны на старом языке и для ситуаций столетней давности. Онтогенез — это ваш личный блокнот, куда вы каждый день записываете, что сработало, а что нет, и можете перечитать в любой момент.

Мышление позволило совершить революционный скачок: перенести центр обучения с медленного, видового уровня (филогенез) на быстрый, индивидуальный (онтогенез). Один конкретный человек теперь может за свою жизнь научиться избегать «пивных бутылок», передать это знание своим детям через обучение (а не через гены!), и все это за одно поколение, а не за миллион лет.

Так что же такое мышление с точки зрения эволюции? Это энергоемкий, но жизненно необходимый инструмент для быстрой адаптации к меняющейся, неопределенной

среде на уровне отдельного организма. Это то, что позволяет нам писать и обновлять собственный «софт», не дожидаясь, пока выйдет новая версия «железа».

Теперь, когда мы ответили на вопрос «**зачем**», пришло время заглянуть под капот и разобраться с вопросом «**как**». Из каких деталей состоит эта удивительная машина прогнозов? Об этом — в следующей части.



Основные выводы главы

1. **Мышление — эволюционное решение проблемы неопределенности.** Оно появилось не для абстрактных размышлений, а для выживания в непредсказуемой среде, где жесткие инстинкты (программы «стимул — реакция») дают сбой.
2. **Ключевая функция мышления — создание прогнозов.** Мозг строит внутреннюю модель реальности и проигрывает в ней возможные сценарии, прежде чем действовать, что резко снижает риски.
3. **Существует два способа накопления адаптивных знаний:** медленный — **филогенез** (эволюция вида, закодированная в ДНК) и быстрый — **онтогенез** (индивидуальное обучение в течение жизни).
4. **Мышление — инструмент онтогенеза.** Оно позволило перенести центр тяжести обучения с видового уровня на индивидуальный, давая особи возможность быстро адаптироваться к новым вызовам и передавать опыт через культуру.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

- 1. Найдите свою «пивную бутылку».** Вспомните жизненную или рабочую ситуацию, где старый проверенный шаблон поведения (аналог инстинкта) дал сбой в новых условиях. Это могли быть стратегия переговоров, подход к решению задач, привычка в общении. Проанализируйте: почему старый способ перестал работать? Какие новые переменные появились? Как вы действовали — пытались ли использовать мышление (создать прогноз и проиграть варианты) или действовали по инерции?
- 2. Аудит источников знаний.** Проанализируйте одно из ваших ключевых убеждений или профессиональных навыков. Попробуйте разделить его на составляющие: что в нем от филогенеза (базовые человеческие инстинкты, общая культура) и что от онтогенеза (ваш личный, уникальный опыт)? Какой вклад в текущий навык внесло именно ваше индивидуальное обучение?

РЕКОМЕНДАЦИИ В РАЗВИТИЕ ТЕМЫ

- 1. Дин Буономано. «Мозг — повелитель времени. Как наш мозг чувствует и измеряет ход времени»¹**

Уровень: Легкий

Идеальное продолжение главы. Буономано, известный нейробиолог, посвятил книгу доказательству главного тезиса: мозг эволюционировал не для того, чтобы помнить прошлое, а исключительно для того, чтобы предсказывать будущее.

- 2. Станислас Деан. «Как мы учимся. Почему мозг учится лучше, чем любая машина... пока»²**

Уровень: Средний

Лучшая книга для понимания второй части главы («Онтогенез»). Деан объясняет, как именно мозг выходит за рамки жестких генетических программ и перестраивает себя в течение жизни, накапливая индивидуальный опыт.

3. Ричард Докинз. «Эгоистичный ген»³

Уровень: Средний/Классический

База для понимания «Филогенеза». Докинз блестяще объясняет логику «древних свитков» — почему инстинкты именно такие, почему они консервативны и как генетическая программа управляет живыми машинами.

4. Александр Марков. «Эволюция человека. Книга 2: Обезьяны, нейроны и душа»⁴

Уровень: Продвинутый

Фундаментальный труд ведущего российского эволюциониста. Книга детально разбирает, как именно в ходе эволюции усложнялась нервная система и как, слой за слоем, формировались механизмы, сегодня позволяющие нам думать.

5. Дэниел Деннет. «Виды психики. На пути к пониманию сознания»⁵

Уровень: Сложный/Философский

Краткая, но плотная работа, послужившая философским каркасом этой главы. Деннет описывает «Башню порождай-и-проверяй» — эволюционную лестницу, на вершине которой находятся существа, способные проигрывать будущее в уме, не рискуя шкурой.

¹ М.: Бомбора, 2019.

² М.: Бомбора, 2020.

³ М.: Corpus, 2023.

⁴ М.: АСТ, 2015.

⁵ М.: Канон-Плюс, 2024.

