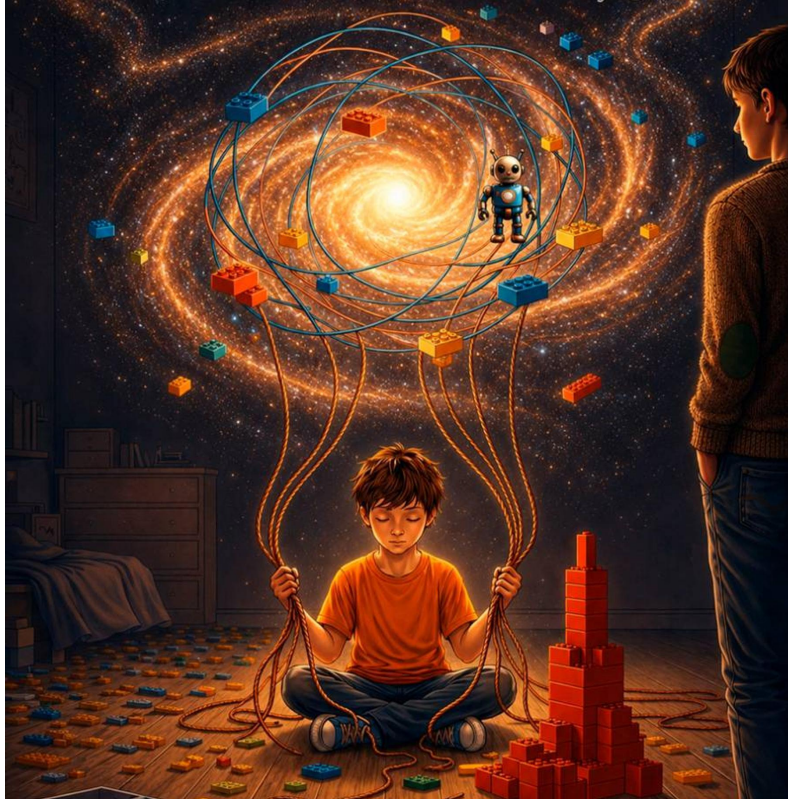


Евгений Юрин

Шнурки, свитер и тайны Вселенной

Как не дать мозгу себя обмануть



Евгений Юрин
Шнурки, свитер и тайны
Вселенной. Как не дать
мозгу себя обмануть

*<https://litres.ru/73594301>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Знакомо чувство, когда из-за мелкого косяка хочется провалиться сквозь землю? У Марка в голове вечный «Шанхай»: паника, накручивание и ожидание катастрофы. Но его брат Алекс знает секрет: наш мозг просто любит вставлять нам палки в колеса. На примере сгоревшего печенья и взрывов Lego они разберут, как работают наши внутренние «предохранители». Это честный гид по выживанию в собственной голове. Без нравоучений, зато с чит-кодами, как перестать быть заложником своих же мыслей.

Содержание

Глава 1. Взрыв на фабрике Lego и коварные шнурки	7
Глава 2. Лёва и великое предсказание двойки	12
Глава 3. Черно-белое печенье Сони	20
Глава 4. Тим и ленивый автор комиксов	28
Глава 5. Мама, Шанхай и «Чемодан ответственности»	35
Глава 6. Воскресный ужин и «Теория колышущихся занавесок»	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Евгений Юрин

Шнурки, свитер и тайны Вселенной. Как не дать мозгу себя обмануть

От Автора:

Твой мозг тебя троллит. Разберемся?

Давай честно: ты уверен, что в своей голове главный – именно ты? Что это ты решаешь, в кого влюбиться, на что обидеться и какой пост лайкнуть?

Спойлер: на мостике твоего личного «корабля» частенько хозяйничает хитрый внутренний механик. Пока ты думаешь, что крепко держишь штурвал, он втихомолку подкручивает винтики твоего восприятия, заставляя верить в вещи, которые не имеют ничего общего с реальностью.

Узнаешь себя?

Режим хоррора: Написал человеку, он прочитал и молчит уже 15 минут. Твой мозг за это время успевает снять полнометражный триллер, где тебя заблокировали во всех компаниях, ты – социальный изгой, и до конца жизни твоим единственным собеседником будет Siri. Привет, Катастрофизация.

Пророк задним числом: Случилось что-то неприятное, чего ты совсем не ожидал. Но стоит провалу произойти, как ты тут же бьешь себя в грудь: «Я так и знал, что так будет!». На самом деле – ни черта ты не знал, просто твой мозг обожает играть в предсказателя, когда матч уже окончен. Это Эффект предвзятости.

Магия обладания: Ты хранишь старый, застиранный до дыр худи или треснувшую кружку с динозавром. Мама умоляет их выкинуть, а для тебя это сокровище дороже всех новых вещей в мире. Просто потому, что оно – твоё. Знакомься, Эффект овладения.

Наш мозг – это ленивый сценарист и очень капризный продюсер в одном флаконе. Он обожает упрощать, дорисовывать «облачка» с мыслями за других людей и строить шаткие башни из фантазий. Ученые называют это «когнитивными искажениями». Я называю это багами в твоей операционной системе.

Эта книга – не скучная лекция. Это твой личный пропуск в собственную черепную коробку. Мы с парой братьев – один вечно паникует (Марк), а другой слишком много знает (Алекс) – решили вскрыть этот «заговор» внутри нас. Мы будем искать истину в мелочах: в развязанных шнурках, в остывшем кофе и в той самой дырке на локте песочного свитера.

Готов узнать, насколько глубока твоя кроличья нора? Скорее всего, твой «внутренний механик» как раз сейчас шеп-

чет тебе закрыть эту страницу и пойти позалипать в рилсы.
Не дай ему победить.

Включай свет. Глава 1 уже ждет.

Глава 1. Взрыв на фабрике Lego и коварные шнуры



Сентябрь. Понедельник.

Давайте сразу договоримся: это не тот «дневник», где пишут: «Дорогой дневник, сегодня я плакал, глядя на закат». Если моя мама думает, что я буду записывать сюда свои «чувства», то она плохо меня знает. Я согласился завести этот журнал только потому, что мой старший брат Алекс сказал: это как «инструкция к собственной голове». А учитывая, что моя голова сегодня чуть не взорвалась, инструкция мне явно не помешает.

Мир – это полоса препятствий. Мой левый шнурок подтвердит. У него явно есть свой план на эту жизнь, и в этот план не входит быть завязанным. Сегодня он развязался прямо перед кабинетом математики, я наступил на него и растянулся на глазах у всего класса. Система 1 (это так Алекс называет мою импульсивную часть) сразу выдала: «Все смеются! Ты – неудачник! Шнурки – это заговор Вселенной!».

Когда я пришёл домой, коленка ныла, а шнурок волочился по полу, как дохлая змея. Я ждал маму. Она обещала, что сегодня мы вместе соберём «Звезду Смерти» из Lego. Но мама была в своём вечном «Шанхае» – так Алекс называет её рабочие созвоны. Она просто махнула мне рукой, мол: «Подожди пять минут», – и приклеилась к ноутбуку.

Внутри меня сработала «сигнальная ракета» гнева. Мой «нижний этаж» мозга (инстинкты) захватил управление.

– Ты никогда не удержишь обещания! – заорал я.

Я схватил коробку с Lego и... БАБАХ! Детали разлетелись по всей комнате. Это был настоящий взрыв на фабрике

пластмассы.

Тут в дверях появился Алекс. На нём был его любимый песочный свитер с дыркой на локте (символ того, что он видит мир лучше, чем свои локти). Он не стал на меня орать (он вообще редко это делает, потому что «бережёт горло» для важных слов). Алекс просто сел на пол прямо среди кубиков и сказал:

– Ого. Кажется, твой «деятель» (Система 1) только что отправил твоего «планировщика» (Систему 2) в глубокий нокдаун.

Он не стал читать нотации, как делает мама, или ворчать, как бабушка Анна. Он применил технику «установить связь и перенаправить».

– Марк, я вижу, что ты в ярости. Тебе обидно из-за Lego и больно из-за коленки, да?

Я шмыгнул носом. Гнев начал понемногу остывать, как чай в забытой кружке. Это сработал метод «назови, чтобы укротить» – когда ты называешь чувство по имени, оно перестаёт тебя кусать.

Алекс взял два кубика – синий и красный.

– Смотри, – сказал он. – Давай разделим этот взрыв на части. Синий кирпич – это факт. Мама занята, шнурок развязался. А красный кирпич – это то, что твой мозг надумал сверху: «Мама меня не любит», «Я неудачник». Если ты соберёшь из красных кирпичей огромную злую башню, она тебя раздавит.

Тут в комнату зашла бабушка Анна. Она пахла лавандой и антисептиком. Она взглянула на мою коленку и сказала своим суровым «скоромощным» голосом:

– Физическая боль заживает быстрее, чем глупость. Вставай, «раненый в душу», пойдём мазать перекисью. А на телефон матери злиться бесполезно – он неживой, ему всё равно.



Вечер. Мой журнал. Запись № 1. Сегодня я узнал, что мои

мысли – это как Lego. Алекс говорит, что мой мозг – мастер обмана, и он часто подсовывает мне «красные кирпичи» вместо правды. Теперь, когда я злюсь, я буду спрашивать себя: «Это сейчас говорит моя Система 1 (импульсивная) или шнурки действительно против меня?». Пока счёт 1:0 в пользу моей головы. Lego я всё-таки собрал. Один. И шнурок на этот раз завязал на два узла. На всякий случай.

Чит-код № 1. Разделяй «кирпичи» событий и мыслей

Твои чувства – это сигнальные ракеты, а не приказы. Чтобы не устроить взрыв, научись отделять синий кирпич (то, что просто случилось – факт) от красного кирпича (то, что ты об этом нафантазировал и накрутил). Если ты строишь из красных блоков огромную злую башню, она тебя рано или поздно придавит.

Задание для включения Системы 2.

Сегодня, когда ты почувствуешь, что начинаешь злиться или обижаться, остановись на секунду. Найди в этой ситуации один «красный кирпич» – то есть мысль, которую твой мозг «додумал» сам (например: «они надо мной смеются» или «у меня никогда не получится»). Запиши этот кирпич на листочке или в заметках телефона и скажи себе: «Это просто красный кирпич, а не факт». Посмотри, станет ли твоя «башня обиды» после этого чуть-чуть меньше?

Глава 2. Лёва и великое предсказание двойки



Сентябрь. Среда.

Если вы думаете, что мой брат Алекс, изучающий человеческие странности, – единственный человек в Москве, способный на предсказания, то вы просто не знакомы с моим другом Лёвой. Лёва – это ходячий «Детектор Грядущего Конца Света».

Сегодня в школе Лёва стоял у расписания уроков и выглядел так, будто только что увидел в коридоре привидение, причём это привидение сообщило ему, что завтра Солнце погаснет.

– Марк, – прошептал он, поправляя очки, которые сползли на самый кончик носа, – это конец. Я забыл тетрадь по математике.

– И что? – спросил я. – Скажешь Марине Васильевне, принесёшь завтра.

Лёва посмотрел на меня так, будто я предложил ему прыгнуть в вулкан без парашюта.

– Ты не понимаешь! Она поставит мне двойку в журнал. Мама увидит её в электронном дневнике и расстроится. Она решит, что я лентяй. Она перестанет доверять мне, и меня не отправят в лагерь. Я останусь на всё лето дома, не подготовлюсь к олимпиаде, провалю экзамены в пятый класс, и в

итоге... – он слотнул, – в итоге я буду до конца жизни подметать этот самый школьный двор!

Я почувствовал, как у меня внутри тоже что-то ёкнуло. Моя Система 1 (быстрая и пугливая) тут же подкинула картинку: Лёва в оранжевом жилете с метлой, а я прохожу мимо и не могу ему помочь, потому что у меня тоже всё плохо.

После школы мы побежали к Алексу. Его комната встретила нас привычным запахом благовоний и подгоревшего кофе. Алекс сидел в своём песочном свитере с дыркой на локте и задумчиво вертел в руках лупу.

– О, – сказал он, увидев бледного Лёву. – Кажется, в нашу «Лабораторию эмоций» завезли свежую партию катастроф.

– Алекс, это серьёзно! – воскликнул я. – Лёва станет дворником!

Алекс медленно поднялся, едва не опрокинув кружку.

– Присядьте, «пророки апокалипсиса». Лёва, дай-ка мне свои очки.

Он взял очки Лёвы и сделал вид, что подкручивает на них какие-то невидимые винтики.

– Твой мозг сейчас надел на тебя Очки Предсказателя. Но у этих очков есть дефект: они показывают только один путь, и этот путь всегда ведёт в пропасть. Это ловушка Системы 1 – она обожает драму, потому что в каменном веке те, кто

ждал худшего (например, что за каждым кустом сидит тигр), выживали чаще. Но сейчас XXI век, Лёва, и тигры в школе – большая редкость.

Алекс взял лист бумаги и нарисовал на нём лестницу.

– Это – Лестница вероятностей. Давай разберём твой «конец света» по ступеням.

Ты забыл тетрадь. (Это факт, синий кирпич Lego).

Марина Васильевна поставит двойку. (Вероятность – 50/50, может, просто сделает замечание).

Мама расстроится. (Может быть, но на 10 минут, а не на всю жизнь).

Тебя не пустят в лагерь (до него ещё месяц, и ты успеешь всё исправить).

Ты станешь дворником. (Вероятность – примерно 0,000001%).

– Видишь? – Алекс вернул очки Лёве. – Твой мозг проскочил все ступеньки и сразу прыгнул с обрыва к дворникам. Это и есть катастрофизация – когда мы верим в самый худший сценарий, даже если он нелеп. Держи синий кирпич Lego, носи с собой и каждый раз, предвидя катастрофу, посмотри на него и разложи ситуацию по ступенькам Лестницы вероятностей.

В этот момент в комнату заглянула Лиза, девушка Алекса. Она принесла нам чай и тарелку с печеньем.

– Опять строишь теории? – улыбнулась она. – Лёва, не слушай его слишком долго. Алекс вчера полчаса катастрофизировал, что если он не найдёт второй носок, то опоздает на лекцию, его отчислят, и он никогда не станет великим психологом. В итоге он нашёл носок на холодильнике и успокоился.

Лёва впервые за день улыбнулся и положил синюю деталь в карман.

– Значит, я не стану дворником?

– Только если сам очень этого не захочешь, – ответил Алекс. – Просто в следующий раз, когда мозг начнёт рисовать тебе мультики про конец света, достань синий кирпич и спроси себя: «Это факт или мои Очки Предсказателя снова барахлят?».



Мой журнал (Запись № 2): «Сегодня я узнал про “Очки Предсказателя”. Оказывается, наш мозг – жуткий паникёр. Он берёт маленькую проблему и раздувает из неё огромного монстра. Алекс говорит, что нужно использовать “Лестницу вероятностей”, чтобы спуститься с небес на землю. Ещё я понял: если мама задерживается на работе, это не значит, что она меня разлюбила, это просто значит, что в Шанхае опять

какой-то форс-мажор. Счёт 2:0 в мою пользу».

Чит-код № 2. Настрой свои «Очки Предсказателя»

Твой мозг – жуткий паникёр, он обожает рисовать мультики про конец света (катастрофизацию). Если тебе кажется, что одна забытая тетрадка превратит тебя в дворника, используй «Лестницу вероятностей». Поднимись по ступенькам из «подвала страхов» обратно в реальность и проверь, не барахлят ли твои линзы.

Задание для включения Системы 2.

Найди сегодня один свой страх или тревогу (например: «я не выучил стих – меня опозорят перед всем классом»). Возьми листок и нарисуй на нём «Лестницу вероятностей» из 4 ступенек.

Нижняя ступень: что случилось на самом деле? (Факт: я не выучил стих).

Вторая ступень: что самое вероятное случится дальше? (Например: получу плохую оценку или попрошу ответить завтра).

Третья ступень: что случится после этого? (Мама скажет, что надо было учить раньше, и я пойду его учить).

Верхняя ступень (реальность): посмотри на свой первона-

чальный страх («позор на всю жизнь»). Похож ли он на то, что ты написал на третьей ступеньке?

Если страх кажется теперь глупым и далёким – поздравляю, ты только что подкрутил свои «Очки Предсказателя»! Напиши рядом с лестницей: «Вероятность катастрофы – 0,000001%».

Глава 3. Черно-белое печенье Сони



Сентябрь. Пятница.

Если вы думаете, что быть среди «Лидеров класса» – это

всегда радостно и почётно, то вы никогда не видели Соню после того, как она заняла второе место. Второе место! Для нормального человека это повод для гордости, праздника и вкусного торта. Но для Сони это был «Конец Репутации и карьеры».

Сегодня на школьном конкурсе талантов Соня играла на скрипке. Она запуталась в смычке всего на две секунды, и жюри отдало первое место какому-то первоклашке, который просто громко дул в трубу.

– Всё, – заявила Соня, когда мы вышли из школы. – Я бездарность. Я больше никогда не прикоснусь к скрипке. Моя карьера закончена. Я – официальный лузер.

Я посмотрел на неё и подумал: «Ну да, логично». Моя Система 1 (та, что любит быстрые выводы) сразу согласилась: раз ты не первая, значит, ты проиграла. А проигравшие – это лузеры. Третьего не дано.

Вечером Соня зашла к нам в гости, и мы сидели на кухне. Алекс, как обычно, пытался изобразить из себя великого кулинара и пёк печенье для Лизы. В квартире пахло чем-то средним между кондитерской и пожаром на нефтебазе.

– Алекс, Соня больше не играет на скрипке, – сообщил я.
– Она решила, что теперь в клубе неудачников.

Алекс вытащил противень. Печенье выглядело... ну, скажем так, оригинально. Края были чёрными, как уголь, а середина – подозрительно бледной.

– О, – сказал Алекс, рассматривая свои шедевры через очки. – Кажется, мы снова попали в очередную ловушку мышления.

– В какую ловушку? – шмыгнула носом Соня.

– В чёрно-белое мышление, – Алекс взял одно печенье и разломил его. – Смотри. Это печенье подгорело? Да. Оно идеально? Нет. Значит ли это, что его нужно немедленно выбросить в мусорку и объявить меня «худшим поваром в истории человечества»?

Я кивнул. Бабушка Анна, проходившая мимо, тоже кивнула:

– Я бы не рискнула это есть, если тебе дороги твои почки, – вставила она свой «рецепт выживания».

Алекс проигнорировал бабушку и пододвинул к Соне лист бумаги.

– Соня, твой мозг сейчас играет с тобой в «Всё или ничего». Это ловушка Системы 1 она не любит сложности. Ей проще решить, что ты либо Звезда, либо Лузер. Но мир не

выключатель, где есть только «вкл» и «выкл». Мир цветной, он имеет множество оттенков и тонов.

Алекс взял тетрадку в клетку, нарисовал длинную полосу и закрасил один край чёрным, а другой оставил белым.

– Между «Гением скрипки» и «Бездарностью» есть много клеточек, Соня. Сегодня ты была на клетке «Сделала ошибку, но всё равно круто сыграла». Это не провал, это просто одна из клеточек на линии, и сегодня она чёрная, но следующая клетка может быть любой.

Тут в кухню зашла тётя Клара. Она звенела своими браслетами «на удачу» и несла стопку книг.

– Ой, печеньки! – обрадовалась она, хватая самое чёрное. – Знаешь, Сонечка, я десять раз проваливала экзамен на должность старшего библиографа. Десять! Моя мама говорила: «Клара, найди себе работу попроще, ты не создана для каталогов». Если бы я думала как ты, я бы сейчас работала не в лучшей библиотеке Москвы, а... ну, не знаю, пугала бы ворон в огороде.

Алекс откусил середину печенья (которая не сгорела) и довольно зажмурился.

– Видишь? Факт в том, что печенье подгорело. Но мысль о том, что оно «полный отстой», – это просто ошибка фильтра

восприятия. Соня, ты не «лузер». Ты просто человек, у которого сегодня смычок поехал не туда. Это называется право на ошибку.

Соня долго смотрела на подгоревшее печенье, а потом осторожно отломил кусочек от середины.

– Вкусно, – удивилась она. – Но край всё равно горький.

– Горький край – это опыт, – философски заметил Алекс, поправляя свитер с дыркой на локте. – Просто в следующий раз я выну печенье из духовки на несколько минут раньше.



Мой журнал (Запись № 3): «Сегодня я узнал про “чёрно-белое мышление”. Это когда мозг говорит тебе, что если ты не король горы, то ты – червяк под горой. Алекс называет это очередной ловушкой мозга. Он говорит, что между чёрным и белым есть “множество оттенков”. Вот тётя Клара, например, – чемпион по провалам, но она всё равно счастливая. Соня решила не выбрасывать скрипку, но смычок на

всякий случай отнесла в ремонт. Счёт 3:0 в мою пользу. Пойду проверю, не подгорели ли мои уроки».

Чит-код № 3. Найди «серые клетки» на доске

Мир – это не выключатель, у которого есть только «вкл» и «выкл». Он похож на тропические джунгли с миллионом оттенков. Помни: ты не «лузер» и не «гений», ты просто человек, который сегодня ошибся, и это твоё законное право. Подгоревшее по краям печенье всё равно остаётся вкусным внутри.

Задание для включения Системы 2.

Сегодня, если ты расстроишься из-за оценки или неудачи, поймай мысль со словом «всегда», «никогда» или «хуже всех». Это твоя Система 1 пытается выключить свет в комнате.

Возьми листок и нарисуй длинную полосу – твой личный градиент.

На одном краю напиши: «Я – суперзвезда».

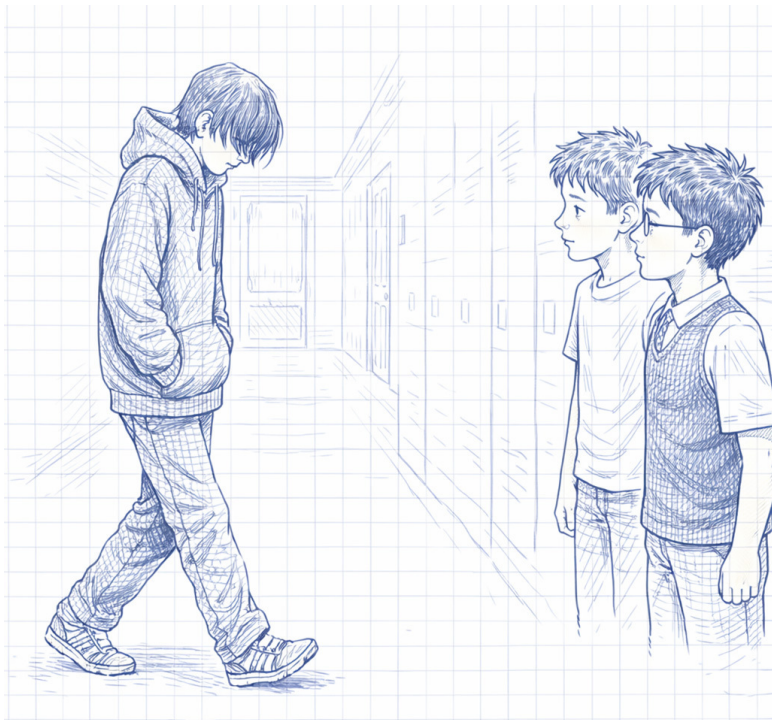
На другом: «Я – полный провал».

А теперь найди и подпиши между ними три «серые точки» (например: «я сделал ошибку, но я старался», «у меня не вышло сегодня, но выйдет завтра», «я умею это на

50%»).

Поставь галочку там, где ты находишься сейчас. Видишь? Ты всё ещё на доске, и до «полного провала» тебе ещё топать и топать! Напиши рядом: «Я – в процессе, и это круто».

Глава 4. Тим и ленивый автор комиксов



Октябрь. Вторник.

Если бы в мире проводился чемпионат по игре в прятки внутри самого себя, мой друг Тим занял бы все призовые места. Тим – это человек-невидимка. Обычно он носит худи на три размера больше, в которое можно целиком упаковать небольшую стиральную машину, и вечно грызёт завязки своего капюшона.

Сегодня в школе Тим превратился в «чёрную дыру». Он проходил мимо нас с Лёвой, втянув голову в плечи так, будто мы – два огромных злобных пылесоса, которые хотят затянуть его внутрь.

– Тим, ты чего? – спросил я.

Тим только дёрнул завязку капюшона и пробурчал:

– Я видел, как вы шептались и смотрели на мои кеды. Смешно, да? У них подошва отклеилась, я знаю.

И он ушёл, волоча свои «предательские» кеды по полу.

Мы с Лёвой переглянулись. Мы вообще-то обсуждали строительство в «Майнкрафте», а на его кеды даже не смотрели! Но Тим уже вынес приговор: мы над ним смеёмся.

Моя Система 1 (быстрая и обидчивая) сразу завелась: «Ах, он так? Ну и ладно! Не очень-то и хотелось дружить с человеком-палаткой!». ».

После уроков мы с Тимом оказались у меня дома – его мама попросила его передать моей какие-то документы. Тим сидел на кухне, вцепившись в кружку, и выглядел так, будто ждал, что стул под ним сейчас скажет: «Фу, какой ты неловкий!».

В кухню зашёл Алекс. Его свитер песочного цвета с дыркой на локте сегодня выглядел так, будто он в нём сражался с гигантской молью и почти победил. Он поставил пустой чайник на плиту (как обычно), задумчиво посмотрел на Тима и сказал:

– О, я вижу, в нашей квартире сегодня открыт съезд «Великих чтецов мыслей». Тим, на каком канале ты сейчасловишь мысли Марка?

Тим смущённо выглянул из капюшона:

– Я просто знаю, что он думает, что я странный.
Алекс сел рядом и взял со стола бумажную салфетку.

– Понимаешь, Тим, наш мозг – это ленивый автор комиксов. Когда он не знает точно, что происходит, он не идёт спрашивать. Система 1 ненавидит неопределённость и обожает поспешные выводы. Она просто берёт карандаш, и сама дорисовывает «облачка» с текстом над головами других людей.

Алекс нарисовал на салфетке человечка (Марка) и пустое

облачко над ним.

– Твой мозг сейчас дорисовал в это облачко: «Тим – какой-то не такой, он странный». Но на самом деле... Марк, о чём ты думаешь сейчас?

– Я пытаюсь придумать, как скрафтить алмазную кирку в игре, – ответил я.

– Видишь, Тим, твой мозг просто взял твои собственные страхи и приклеил их другим людям. В психологии это называется «чтением мыслей» – когда мы верим в свои догадки так сильно, будто это факты.

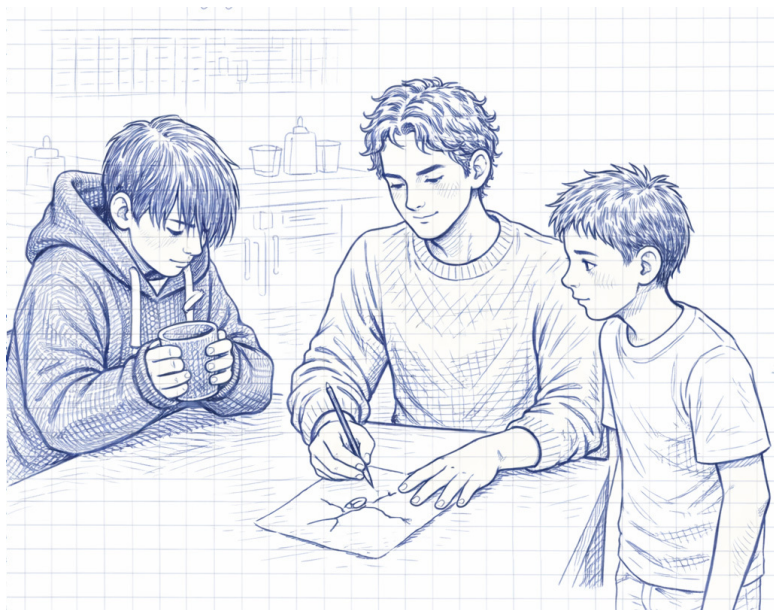
Тут в кухню зашла бабушка Анна с вечным флаконом антисептика. Она взглянула на Тима и сказала:

– Тим, у тебя там кеды порвались. Марк, принеси клей, мы их сейчас мигом починим. А если у кого-то в голове вздулись пузыри с чужими мыслями – принеси иголку, и мы их лопнем. За 40 лет в скорой помощи я поняла, что люди слишком заняты собой и своими болячками, чтобы рассматривать чьи-то кеды.

Зашёл Виктор, мамин приятель, с вечным гаечным ключом и плоскогубцами. Он тоже слышал теории Алекса и добавил:

– В механике, пацаны, всё просто: если инструкция и схема сборки непонятна – спроси инженера, а не гадай, что он там начертил. С людьми так же: проверяй факты, а не свои глюки.

Тим перестал теребить завязки и снял капюшон. Его «облачко» в моей голове явно стало светлее.



Мой журнал (Запись № 4): «Сегодня я узнал, что наш мозг – ленивый художник. Он обожает подписывать чужие мысли моими страхами. Алекс называет это “чтением мыслей”. Это

ловушка, в которую попадает Система 1, потому что ей лень разбираться в правде. Теперь, когда мне кажется, что кто-то думает обо мне плохо, я буду включать “режиссёра” и спрашивать: “А это факт или я просто рисую комиксы?”. Счёт 4:0 в мою пользу. Кеды Тима мы, кстати, починили. Ладно, пойду проверю, что в облачке у бабушки (спойлер: там суп)».

Чит-код № 4. Не подписывай чужие «облачка»

Твой мозг – ленивый автор комиксов, который подрисовывает другим людям мысли, взятые из твоих собственных страхов. Вместо того чтобы гадать, почему друг молчит и что он о тебе думает, включи режим «режиссёра» и проверяй факты, а не свои «глюки».

Задание для включения Системы 2.

Сегодня, когда тебе покажется, что кто-то на тебя «не так посмотрел» или «специально не ответил», проведи следственный эксперимент под названием «Пустое облачко».

Поймай за руку «автора комиксов»: как только в голове возникнет мысль «Он думает, что я...», остановись.

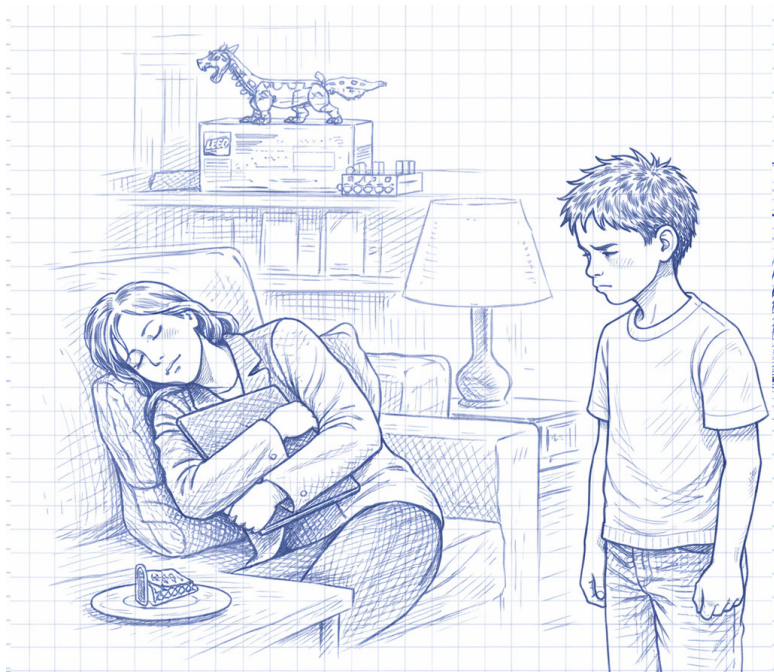
Сотри текст: представь этого человека с абсолютно пустым «облачком» над головой.

Найди инженера: вспомни совет Виктора – не гадай на кофейной гуще, а проверь чертёж. Либо спроси напрямую

(например: «Ты чего такой грустный?»), либо придумай три другие причины, почему человек так себя ведёт (может, он не выспался, у него болит зуб или он просто думает о своей игре).

Запиши в журнал или заметки: «Мой мозг нарисовал страшилку, но факт в том, что я не знаю его мыслей». Как только ты это признаешь, твоя Система 2 возьмёт управление на себя.

Глава 5. Мама, Шанхай и «Чемодан ответственности»



Октябрь. Четверг.

Если бы за ожидание давали олимпийские медали, я бы уже был чемпионом мира в тяжёлом весе. Я ждал маму Лену три дня. В моём плане это выглядело как в кино: открывается дверь, заходит мама, мы бросаем всё и наконец-то достраиваем того гигантского Lego-дракона, который пылится на полке со времён её последней поездки.

Но реальность – это не кино, это какой-то затянувшийся документальный фильм про усталость. Мама зашла, пахнущая «Шанелью», аэропортом и холодным октябрём. Она обняла меня, сказала: «Привет, котёнок, сейчас, только один важный звонок...» Через десять минут я нашёл её в гостиной: она уснула прямо на диване, в обнимку с ноутбуком и недоеденным бабушкиным пирогом.

Моя Система 1 (быстрая и обидчивая) тут же выдала вердикт: «Ей на меня наплевать. Работа – это её настоящая семья, а я просто ПМФ – Предположительно Малозначимый Фактор». Внутри всё заклокотало. Я хотел подойти, отнять и кинуть её ноутбук в стену, чтобы она расстроилась так же, как я, когда она забывает про обещания.

Тут в дверях материализовался Алекс. На нём был тот самый свитер с дыркой на локте, а в руках – пустая чашка (он явно опять забыл налить кофе). Он посмотрел на спящую маму, потом на мой сжатый кулак и тихо сказал:

– Ого. Кажется, кто-то только что попал в ловушку эгоизма и забыл включить эмпатию – главное качество добрых

людей.

Он завёл меня в свою комнату, где пахло благовониями и вчерашним кофе.

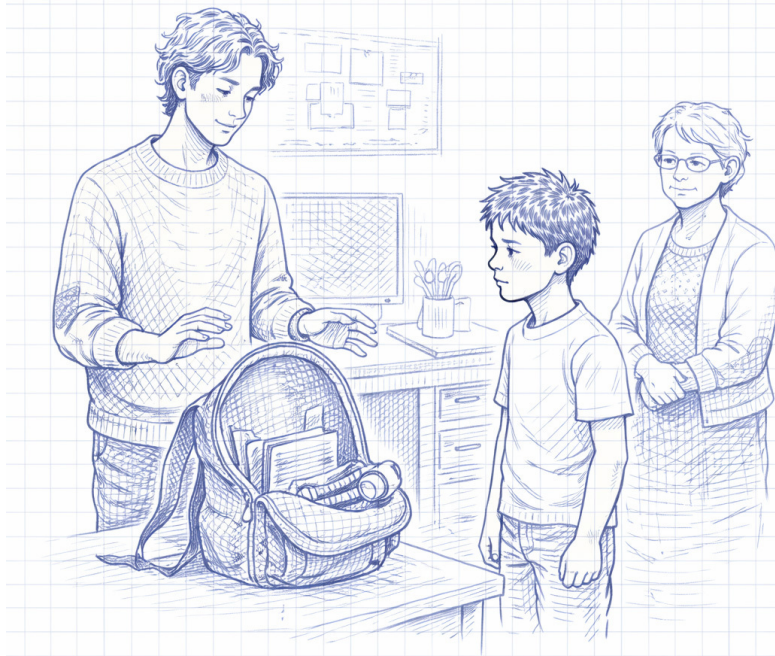
– Марк, я понимаю, что ты чувствуешь себя брошенным. Твой «нижний мозг» сейчас кричит: «Опасность! Нас не любят!». Но давай посмотрим на это иначе.

Алекс достал из-под стола свой старый, потрёпанный рюкзак.

– Представь, что это «Чемодан ответственности» мамы». В нём не только её отчёты. Там твои новые кроссовки, которые не растут на деревьях, наши счета за свет, лекарства бабушки и ещё миллион вещей, за которые она отвечает в одиночку. Когда чемодан слишком тяжёлый, «батарейка» силы воли просто садится. Она не «хочет» спать вместо игры с тобой, она просто не может сейчас функционировать.

В этот момент зашла бабушка Анна с неизменным флаконом антисептика. Она взглянула на нас и отрезала:

– У матери пульс в норме, но уровень стресса такой, что можно заряжать троллейбусы. Марк, она работает в «Шанхае» не для удовольствия, а чтобы у тебя в Lego были детали, а не пустые коробки. Иди, накрой её пледом. Уважать чужую усталость – это и есть быть взрослым.



Мой журнал (Запись № 5): «Сегодня я узнал про эмпатию. Алекс говорит, что это способность смотреть на мир чужими глазами, даже если эти глаза сейчас закрыты, потому что они очень устали. Моя Система 1 хотела скандала, но Алекс показал мне “Чемодан ответственности”. Оказывается, мама не выбирает работу вместо меня, она просто иногда “выключ-

чается”, как севший телефон. Я накрыл её пледом. Дракона соберём завтра. Или послезавтра. Счёт 5:0 в мою пользу (и мамино спокойного сна)».

Чит-код № 5. Загляни в чужой «Чемодан ответственно-сти»

Прежде чем обидеться на маму за то, что она уснула вместо сборки Lego, подумай, какой груз она тащила весь день. Эмпатия – это штука, которая помогает понять: чужая усталость или резкость часто вообще не связаны с тобой, а вызваны тяжестью их «чемодана».

Задание для включения Системы 2.

Когда кто-то из близких (мама, папа, учитель или старший брат) покажется тебе скучным, сердитым или невнимательным, проведи «сканирование чемодана».

Выбери «испытуемого»: того, на кого ты чуть было не обиделся.

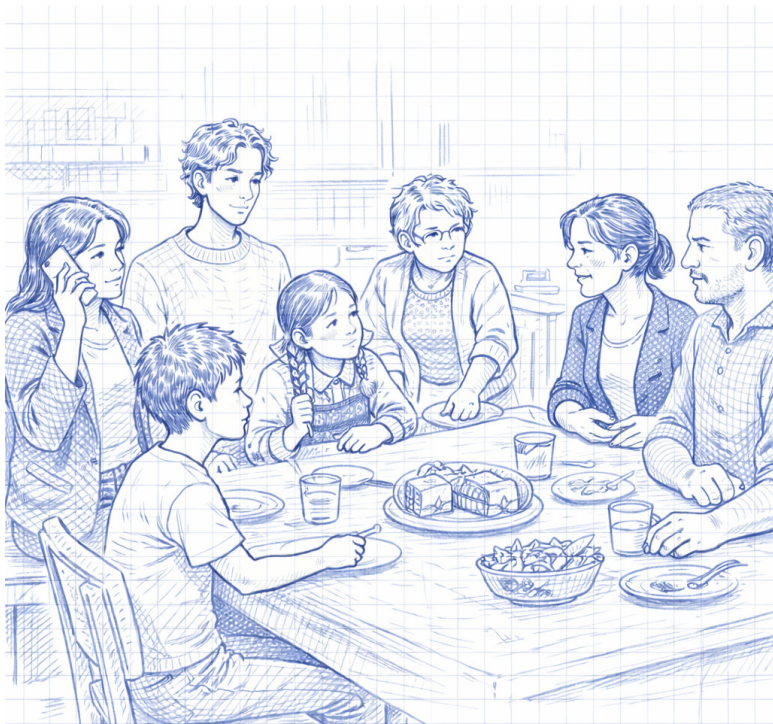
Нарисуй невидимый чемодан: представь, что за спиной у этого человека висит огромный рюкзак.

Сложи туда «камни»: попробуй угадать три вещи, которые сегодня давили на этого человека. Например: «трудный отчёт на работе», «пробка на дороге», «больной зуб» или «переживания из-за оценок Марка».

Сделай вывод: посмотри на этот список и спроси свою Систему 2: «Этот человек ведёт себя так из-за меня или из-за веса своего чемодана?».

Запиши в заметки или запомни: «Я вижу не человека, а его нагрузку». Как только ты это признаешь, твой «нижний мозг» перестанет бить тревогу, а обида сменится пониманием. Попробуй хотя бы один вечер не добавлять в их чемодан свои «красные кирпичи» претензий – и ты увидишь, как быстро утихнет домашний шторм.

Глава 6. Воскресный ужин и «Теория колышущихся занавесок»



Сентябрь. Воскресенье.

Если вы хотите увидеть, как выглядит «группомыслие» в естественной среде обитания, приходите к нам на воскресный ужин. В «Московском ковчеге» сегодня яблоку негде упасть. Мама Лена привезла из «Шанхая» (то есть из офиса) стопку каталогов, бабушка Анна испекла шарлотку (на этот раз не подгоревшую), а тётя Клара пришла с Виктором и кучей новых идей по «спасению мира».

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.