

МЫСЛЬ ТЕКУЩЕГО ДНЯ

ВЫПУСК 15 | 2026

Алексей Фомичев



КАК ТЕХНИКА
СНЯТИЯ

ПРИЛАГАТЕЛЬНЫХ
ОЧИЩАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ

Алексей Фомичев
Как техника «снятия
прилагательных»
очищает реальность

*<https://litres.ru/73856623>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мысли текущего дня - это мини-журнал о жизни, проблемах, недостатках и способе найти общий язык со своим внутренним я. В каждом его выпуске я буду предельно честен как с собой, так и с читателем. Ведь только через искренность можно прийти к настоящему пониманию и, возможно, к решению тех вопросов, которые мучают нас годами.

В этом выпуске "мыслей вслух" мы научимся настраивать многоуровневый «фильтр для сознания», главным элементом которого является простая, но мощная техника «снятия прилагательных».

Содержание

Ваш мозг под атакой – как вернуть себе контроль?	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как техника «снятия прилагательных» очищает реальность

Ваш мозг под атакой – как вернуть себе контроль?

«Реальность – это то, что продолжает существовать и после того, как в это больше не верят.»

Бернар Вербер

Представьте, такую ситуацию, вы листаете ленту новостей и натываетесь на заголовок, который вызывает мгновенную и сильную эмоцию – праведный гнев, леденящий страх или бурный восторг.

В этот момент ваше рациональное «Я» отключается. Вы еще не успели проверить факты, но палец уже тянется к кнопке «Поделиться».

С точки зрения нейробиологии, это состояние известно как «эмоциональный захват»: ваша лимбическая система,

в частности миндалевидное тело (амигдала), перехватывает управление у префронтальной коры и отключает рациональный анализ.

Как я писал в предыдущих выпусках журнала, наш мозг по своей природе склонен к «когнитивной скупости».



Он эволюционно настроен экономить энергию, выбирая легкие, быстрые, эмоциональные ответы вместо энергозатратного и медленного анализа.

Эта особенность делает нас чрезвычайно уязвимыми для фейков, пропаганды и маркетинговых манипуляций, которые намеренно проектируются так, чтобы бить по нашим инстинктам.

Как же в мире, спроектированном для взлома наших эмоций, сохранить интеллектуальную автономию и видеть ре-

альность, а не ее искаженную, эмоционально заряженную версию?

Для этого существует последовательная система интеллектуальной защиты.

Сначала мы должны дезинфицировать саму информацию. Затем – проверить ее на соответствие внешнему миру. И наконец, сверить ее с нашим собственным внутренним компасом.

В этом выпуске "мыслей вслух" мы научимся настраивать этот многоуровневый «фильтр для сознания», главным элементом которого является простая, но мощная техника «снятия прилагательных».

Почему эмоции – плохой советчик?

Первый шаг к защите от манипуляций – это осознание нейробиологического конфликта, который постоянно разворачивается в нашей голове. Это классическое противостояние, понимание которого стратегически важно, ведь врага нужно знать в лицо.

Внутренний конфликт в мозге

Наш мозг — «когнитивный скряга». Он экономит энергию, выбирая легкие эмоциональные ответы вместо энергозатратного анализа.



Служба безопасности (Амигдала)

Локация:	Лимбическая система
Функция:	Быстрые инстинкты (бей, беги, замри)
Скорость:	Мгновенная
Затраты энергии	Минимальные
Уязвимость:	Легко взламывается эмоциональными крючками.



Генеральный директор (Префронтальная кора)

Локация:	Лобные доли
Функция:	Логика, планирование, самоконтроль
Скорость:	Медленная (аналитическая)
Затраты энергии	Колоссальные
Сила:	Биологический штаб поиска истины.

В нашем мозге идет непрерывная борьба двух систем. С одной стороны – префронтальная кора, наш «биологический штаб рациональности». В своей практике я называю ее «генеральным директором» мозга, отвечающим за планирование, самоконтроль и логический анализ.

С другой стороны – лимбическая система, и, в частности, амигдала, импульсивная служба безопасности, отвечающая за быстрые реакции «бей, беги или замри».

Современный информационный контент намеренно создается с использованием так называемых «эмоциональных крючков».

Новости и посты проектируются так, чтобы вызвать у вас страх, гнев или радость.

Их цель – спровоцировать «эмоциональный захват», во

время которого амигдала подавляет активность префронтальной коры. В этот момент логика отключается, и мы становимся легкой добычей для манипуляторов.

«Помните: чем сильнее эмоция, тем слабее должна быть ваша вера в информацию до её тщательной проверки».

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.