

ВЫПУСК 8 | 2026

Маленькими ШАГАМИ к большому УСПЕХУ

О самой опасной остановке вашего мозга,
о том как наше понимание себя мешает нам стать собой,
об иллюзии знания которое убивает наш будущее,
об иммунитете к хаосу

Алексей Фомичев

Алексей Фомичев

**Маленькими шагами к большому
успеху. Выпуск 08. 2026**

«Автор»

2026

Фомичев А.

Маленькими шагами к большому успеху. Выпуск 08. 2026 /
А. Фомичев — «Автор», 2026

Это не просто журнал. Это руководство к действию, путеводитель, вдохновитель и верный друг для тех, кто стремится к большему. На его страницах – истории взлетов и падений, секреты мастерства и практические советы, которые помогут превратить мечты в реальность. Здесь каждый найдет что-то для себя: от мотивации и новых идей до конкретных инструментов для достижения целей. "Маленькими шагами..." - это источник знаний и вдохновения на пути к личному и профессиональному успеху. Автор журнала прошел свой путь "маленькими шагами", начиная от спортивной деятельности, ведения заметок до развития своего "Цифрового сада" и личной базы знаний.

© Фомичев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

«Я всё понял» – самая опасная остановка вашего мозга	5
Как наше понимание себя мешает нам стать собой	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Маленькими шагами к большому успеху. Выпуск 08. 2026

«Я всё понял» – самая опасная остановка вашего мозга

«Нужно иметь что-то общее, чтобы понимать друг друга, и чем-то отличаться, чтобы любить друг друга.»

Поль Жеральди

Свет от монитора ложился на лицо Марии резкими, холодными пятнами. В свои тридцать восемь она выглядела безупречно: тонкая оправа очков, аккуратно собранные волосы, застегнутая на все пуговицы блузка.

Напротив неё, чуть в стороне от объектива камеры, сидел Артем. Ему было четырнадцать, и он всем своим видом воплощал протест против гравитации – сполз на край стула, капюшон толстовки скрывал глаза, руки глубоко в карманах.

Мария поправила микрофон. Она готовилась к этой встрече как к защите диссертации. В её блокноте были выписаны термины: «прокрастинация», «отсутствие внутренней мотивации», «дефицит дофамина». Она была уверена, что знает причину их семейного коллапса.

— Док, – начала она, когда на экране появилось спокойное лицо психолога, – я детально проанализировала ситуацию. Артем просто теряет время. Его префронтальная кора явно не справляется с планированием, а я, видимо, слишком глубоко ушла в гиперопеку, пытаюсь это компенсировать. Я всё поняла. Мне нужно просто научиться делегировать ему ответственность, а ему — осознать последствия своих двоек. Всё же логично?

В комнате повисла тишина, которую Артем нарушил едва слышным, полным сарказма вздохом. Док молчал несколько секунд, внимательно разглядывая эту идеальную композицию из встревоженной матери и «сломанного» сына.

— Мария, – наконец произнес он, – то, что вы «всё поняли» – это сейчас наша самая большая проблема.

Мария моргнула. Она ожидала подтверждения своей экспертности. Она ведь прочла десятки книг, она знала теорию. Как понимание может быть проблемой?

— Ваша ясность – это изысканная ловушка, которую расставил ваш собственный мозг, – продолжил Док, не меняя мягкого тона.

— Когда вы сложили пазл из терминов и диагнозов, в вашей голове произошел мощный выброс дофамина. Это триумф. Мозг получил сигнал: «Задача решена, механизм понятен». И в эту самую секунду он выставил стену. За этой стеной скрывается нежелание тратить колоссальную энергию на реальную, болезненную трансформацию ваших отношений.

Он посмотрел на Артема, который на мгновение поднял взгляд.

— Вы попали в пространство ложной компетентности. Вы владеете терминологией, но это подменяет собой фактический опыт. Ваш мозг – крайне экономный орган. Ему гораздо дешевле построить абстрактную модель в префронтальной коре, чем менять автоматические реакции, которые прописаны в базальных ганглиях и миндалевидном теле. Для нейронной сети «понять концепцию» и «встроить новый навык» – это процессы с абсолютно разной стоимостью.

Мария почувствовала, как воротничок блузки стал теснее.

— Но ведь если я понимаю, что я делаю не так, я могу это изменить? – её голос зазвучал выше.

— В том-то и парадокс, – Док слегка наклонился к камере. – Как только вы говорите «я всё поняла», ваш мозг ставит галочку в графе «выполнено». Уровень поисковой активности падает. Дофаминовая «взятка» получена, и стимул двигаться дальше исчезает. Вы перепутали карту местности с самой прогулкой по лесу. Ваше понимание – это чертеж прекрасного дворца, но вы строите его на песке, где нет фундамента из реальных действий.

Артем вдруг выпрямился. Его зацепило слово «взятка».

— Она всегда так, – бросил он, глядя в сторону. – У неё на всё есть объяснение. Я не учусь, потому что «саботирую её авторитет». Я не убираюсь, потому что у меня «кризис идентичности». Она всё знает, но дома всё равно дышать нечем.

— Это именно то, о чем я говорю, – подхватил Док. – В психофизиологии есть понятие «акцептор результатов действия»⁵. Это внутренний аппарат, который прогнозирует результат и сравнивает его с реальностью. В норме, если вы хотите перемен, этот аппарат должен бить в набат: «Я знаю теорию, но в жизни я всё еще кричу на сына, а он всё еще закрывается в комнате». Это несоответствие рождает сигнал рассогласования² – ту самую энергию, которая нужна для перемен.

— Но у Вас этот механизм заблокирован. Ваше интеллектуальное понимание само по себе стало «результатом». Акцептор ошибочно принял фикцию за финал. Система прекратила поиск, как только получила ответ на вопрос «Почему это происходит?». Но ответ на вопрос «Почему?» не равен ответу на вопрос «Как жить иначе?».

— Вы – «вечный студент» в собственной жизни, Мария, – добавил Док. – Вы знаете всё о своих травмах и типах привязанности, но ваши повседневные реакции остались такими же, какими были годы назад. Ваша модель реальности стала настолько совершенной, что она полностью имитирует реальность, не давая сигналу рассогласования пробиться сквозь броню вашей уверенности.

Мария слушала, и её блокнот казался ей теперь набором бессмысленных каракулей.

— Наш мозг не воспринимает мир «как он есть», – Док продолжал деконструировать её защиту. – Согласно теории прогностического кодирования, мы постоянно генерируем галлюцинации, которые лишь слегка корректируются реальностью. Если наши предсказания совпадают с тем, что мы видим, мозг вообще не тратит ресурсы.

— Ваша убежденность в том, что вы «всё поняли про Артема», – продолжал Док, – изменила ваши фильтры восприятия. Вы больше не видите живого сына. Вы видите подтверждение своей теории. Когда он молчит, вы видите «пассивную агрессию».

— Когда он забывает учебник, вы видите «саботаж». Ваше нисходящее влияние – ваши ожидания – подавляет реальные сенсорные сигналы. Вы стали прокурором, который подгоняет факты под версию следствия, утвержденную вами же в момент первого инсайта.

— Но что мне делать? – Мария почти прошептала это. – Я же хочу как лучше.

— Чтобы старая нейронная связь ослабла, её нужно не анализировать, а активировать и создать ошибку предсказания, – ответил Док. – Нужно сделать что-то, что не соответствует вашим ожиданиям и ожиданиям Артема. Пока вы подходите к проблеме с установкой «я это уже знаю», вы блокируете возможность реконсолидации памяти⁴. Мозг не видит ничего нового, синапсы остаются заблокированными. Вы просто воспроизводите старую запись, накладывая на нее тонкий слой интеллектуального глянца.

Интеллектуализация для вас – это способ держать пугающий, непредсказуемый эмоциональный опыт на расстоянии. Вы превратили живую боль в абстрактные термины. Но тер-

мины не обладают нейропластичностью³. Нейропластичность требует встречи с тем, чего вы не понимаете.

Док замолчал, а потом предложил:

— Мария, давайте попрактикуемся, сейчас закройте свой блокнот. Отложите ручку. Посмотрите на Артема. Не на «подростка в кризисе», не на «объект воспитания», а на человека, который сидит рядом. Артем, посмотри на маму.

Они нехотя подчинились. В комнате стало очень тихо. Было слышно только гудение вентилятора ноутбука.

— А теперь, Мария, забудьте все слова, которые вы знаете. Попробуйте почувствовать, что сейчас происходит в вашем теле, когда вы просто смотрите на него. Без анализа. Без планов по спасению.

Мария сидела неподвижно. Через минуту её плечи, которые она всегда держала неестественно прямо, чуть опустились. Лицо дрогнуло.

— У меня... — она запнулась, — у меня комок в горле. И очень холодно в животе.

— Не называйте это «тревогой», — мягко прервал Док. — Просто будьте с этим холодом. Это и есть реальность, которую вы годами упаковывали в красивые коробки с терминами. Пока вы «понимали» свою тревогу, вы не давали себе её прожить. Вы взаимодействовали с концепцией тревоги, а не с самой тревогой.

Артем посмотрел на мать. Он впервые за долгое время видел её не «всезнающей и контролирующей», а растерянной. И, как ни странно, это не вызвало у него желания съязвить.

— Мам, — тихо сказал он, — ты чего?

— Я не знаю, Артем, — ответила она, и это «не знаю» было самым честным, что она произнесла за последние годы. — Я правда не знаю.

Док улыбнулся на экране.

— Вот она — ошибка предсказания. Артем ожидал от вас очередной лекции или «глубокого инсайта», а получил живую, непонимающую маму. В этот момент его мозг стал максимально пластичным. Старая схема «наезд — защита» дала сбой. Именно здесь, в этой зоне замешательства, начинаются настоящие перемены.

Разговор продолжался еще полчаса, но он был совсем другим. В нем было меньше психологии и больше жизни. Они говорили о том, как страшно признаться в своем бессилии. О том, что «плохая учеба» — это лишь симптом того, что в их доме слова заменили чувства.

— Понимание без воплощения — это галлюцинация компетентности⁵, — подвел итог Док. — Настоящее знание проявляется не в голове, а в теле: в изменении тонуса, дыхания, в автоматической реакции. Если после нашего сеанса вы снова начнете «анализировать» поведение сына вместо того, чтобы просто обнять его или вместе помолчать, значит, вы снова уснули на вершине своего воображаемого успеха.

Для преодоления ловушки «я всё понял» требуется радикальная интеллектуальная честность. Инсайт — это не финал, это всего лишь приглашение к эксперименту. Путь к выходу лежит через культивацию «состояния новичка».

Когда они закончили сеанс и экран погас, Мария еще долго сидела в темноте. Она чувствовала странную легкость, смешанную с пустотой. Её «багаж безупречных объяснений» остался там, в онлайн-кабинете Дока.

Артем подошел к ней и неловко положил руку на плечо.

— Пошли чай пить? — спросил он. — Только давай без этих твоих... ну, без «прогностического мозга». Просто чай.

— Просто чай, — согласилась Мария.

История Марии и Артема — это не история о плохих оценках. Это манифест против диктатуры интеллекта над жизнью. Мы часто используем психологию как щит, чтобы не соприка-

саться с хаосом и болью реальности, но настоящая трансформация начинается там, где заканчиваются определения.

Почему стоит пересмотреть свою уверенность:

1. **Дофаминовая ловушка⁶:** понимание причин проблемы дает иллюзорное чувство облегчения, которое гасит волю к действию. Мозг считает, что задача решена, хотя ничего не изменилось.

2. **Блокировка обучения:** установка «я это знаю» закрывает доступ к новой информации. Мозг фильтрует всё, что не вписывается в вашу теорию, делая вас слепыми к нюансам и возможностям.

3. **Разрыв с телом:** интеллектуализация превращает живой опыт в мертвую категорию. Мы начинаем думать о чувствах вместо того, чтобы чувствовать.

4. **Отсутствие нейропластичности:** для изменения связей нужен стресс новизны и «ошибка предсказания». Повторение известных истин лишь укрепляет старые нейронные колеи.

Будущее ваших отношений и вашего развития лежит не в поиске новых объяснений. Оно – в практике создания ситуаций, где ваши теории не работают. В намеренном походе в зону, где вы чувствуете себя неуклюжими, непонимающими и открытыми.

Понимание – прекрасный инструмент для инвентаризации прошлого, но оно – никудашный водитель для движения в будущее. Чтобы двигаться вперед, нужно оставить чертежи на обочине и рискнуть войти в зону чистого опыта, где старые слова больше не имеют веса. Спросите себя не «Почему я так поступаю?», а «Что я чувствую прямо сейчас, и как я могу поступить иначе, даже если не понимаю – как?».

Как наше понимание себя мешает нам стать собой

«Всё, что раздражает в других, может вести к пониманию себя.»

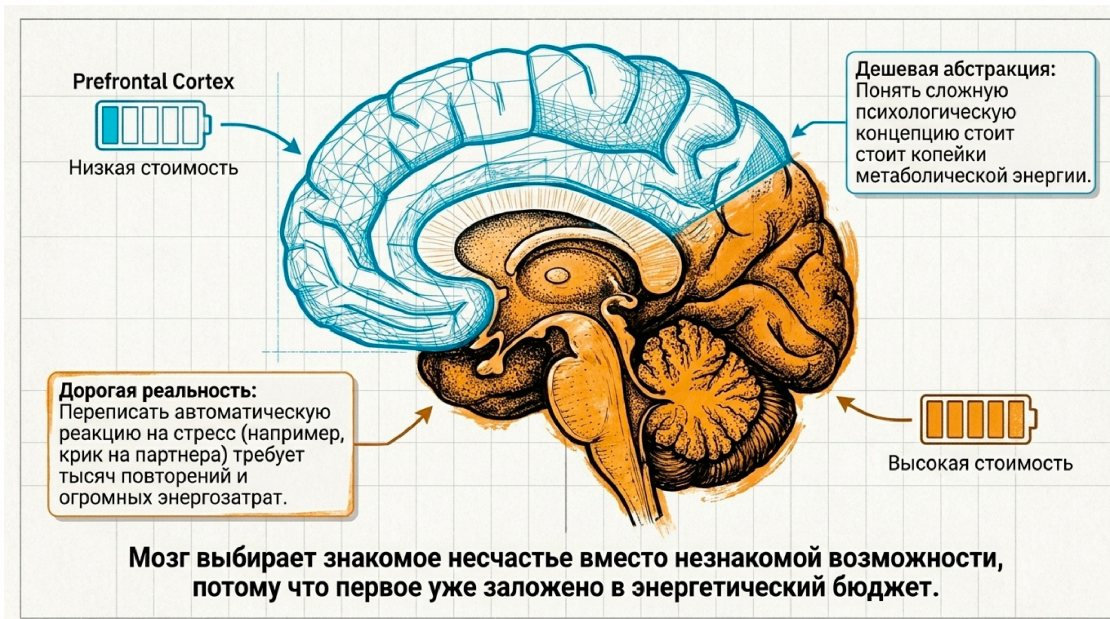
Карл Густав Юнг

Момент, когда в голове «щелкает» и разрозненные кусочки информации складываются в стройную картину, сопровождается мощным выбросом дофамина. Это состояние инсайта субъективно ощущается как триумф, как завершение сложного пути.

Кажется, что теперь, когда механизм понятен, изменения неизбежны. Однако именно в эту секунду мозг расставляет самую изысканную ловушку.

Ощущение понимания часто становится не фундаментом для действий, а стеной, за которой скрывается нежелание тратить энергию на реальную трансформацию.

Мы попадаем в пространство «ложной компетентности», где владение терминологией и логическими связями подменяет собой фактический опыт и нейробиологическую перестройку.



Когда мы сталкиваемся с новой проблемой или сложным психологическим состоянием, система находится в напряжении из-за неопределенности. Как только мозг конструирует объяснение, которое кажется логичным, он сигнализирует об успехе, вознаграждая нас чувством облегчения.

Проблема в том, что для нейронной сети «понять концепцию» и «встроить новый навык в поведение» – это два принципиально разных процесса с разной стоимостью.

Формирование абстрактной модели требует работы префронтальной коры и минимальных ресурсов. Напротив, изменение автоматических реакций, прописанных в базальных ганглиях и миндалевидном теле, требует тысяч повторений и огромных метаболических усилий.

Когда человек говорит «я всё понял», его мозг ставит галочку в графе «задача решена». Уровень поисковой активности падает, дофаминовое подкрепление получено, и стимул двигаться дальше исчезает. Мы путаем карту местности с самой прогулкой по лесу. Инсайт становится той самой «взяткой», которую мозг дает сознанию, чтобы оно оставило его в покое и

не заставляло заниматься по-настоящему болезненным и энергозатратным делом – реальным изменением привычек.

Акцептор результатов действия и системный сбой

В рамках теории функциональных систем Петра Анохина существует понятие «акцептор результатов действия». Это аппарат, который прогнозирует параметры будущего результата и сравнивает их с тем, что получилось в реальности.

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.