



Скептицизм

Алексей Эпистрофэ
Скептицизм

«Автор»

2026

Эпистрофэ А.

Скептицизм / А. Эпистрофэ — «Автор», 2026

Организм не отличает «новость о войне» от «угрозы в реальности». Кортизол растёт. Сердце колотится. Ты не бежишь и не дерёшься — ты сидишь в телефоне. Тело в стрессе, мышление в стрессе, а разрядки нет. Потому что стресс не физический — он информационный.

© Эпистрофэ А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

8

Алексей Эпистрофэ

Скептицизм

О скептицизме, как навязанном фильтре, вынужденном в эпоху шума.
Скептицизм сегодня — не инструмент движения, а защитная реакция на перегрузку.

Не «я сомневаюсь, потому что хочу понять».

А «я сомневаюсь, потому что иначе меня затопит».

1. Скептицизм как навязанный фильтр

Как его навязали:

СМИ врут → надо проверять.

Эксперты ошибаются → не верь никому.

Наука противоречит сама себе → сомневайся во всём.

Навязали не явно, а через среду. Ты не выбирал быть скептиком. Ты стал им, потому что иначе — съедят.

Что на выходе:

Скептицизм перестал быть добровольным инструментом.

Стал **рефлексом выживания**. Как дёргаться от громкого звука.

2. Почему он вынужденный в эпоху шума

Эпоха шума — когда сигнал и шум неразличимы.

Факт = фейку.

Эксперт = шарлатану.

Новость = манипуляции.

В такой среде **здоровый скептицизм** — это как зонт в дождь.

Но проблема в том, что дождь идёт всегда. Зонт не убрать.

Ты привыкаешь жить под зонтом — и забываешь, что небо вообще-то бывает чистым.

Скептицизм из средства превращается в **образ жизни**, а потом в **клетку**.

3. Чем он опасен

Останавливает действие.

«Я не знаю наверняка» → «Я ничего не буду делать».

В эпоху шума это паралич.

Убивает доверие целиком.

Ты перестаёшь верить не только лжецам, но и тем, кто говорит правду.

Потому что нечем отличить¹.

Съедает самого себя.

Скептицизм по отношению к скептицизму — последняя стадия.

«А вдруг моё сомнение — тоже ложь?»

Тупик.

4. Что с ним делать (не «победить», а выйти из автоматизма)

Признать, что он навязан.

Это не «мой выбор». Это адаптация к больной среде. Как кашель при смоге.

Перестать им гордиться.

Скептицизм сегодня — не признак ума. Это симптом.

Вернуть ему функцию, а не форму.

Скептицизм полезен, когда он **включается по запросу**, а не живёт на фоне.

Как нож: нужен — взял, не нужен — убрал.

Добавить наблюдателя (O²).

Вместо «Я сомневаюсь» → «Я замечаю, что я сомневаюсь. Зачем? От усталости? От страха? Или действительно есть причина?»

Когда ты видишь своё сомнение как процесс, а не как истину, — ты перестаёшь быть его рабом.

5. Альтернатива скептицизму (не вера, не наивность)

Не «верь всему» и не «не верь ничему».

А проверяй, но без паралича.

Действуй, даже если не уверен на 100%.

Доверяй, но с зазором («я верю, но готов пересмотреть»).

И главное — **отличай ситуацию:**

Где нужен скептицизм (покупка подержанной машины, контракт, новость от анонимного источника).

Где он вреден (отношения, творчество, вера в себя, экстренное действие).

Скептицизм — инструмент.

¹ Или «а че это я вообще автора должен слушать?» Это информационная чехарда. Не хочешь не слушай. Некоторые события минуют вопросы. Это откалиброванность. Не лозунг, а факт.

² Типо «о бть»

Не культ.

Не личность.

И не оправдание для бездействия.

Итог

Сегодняшний скептицизм — не свобода мысли.

Это **вынужденный фильтр**, который включили за тебя.

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.