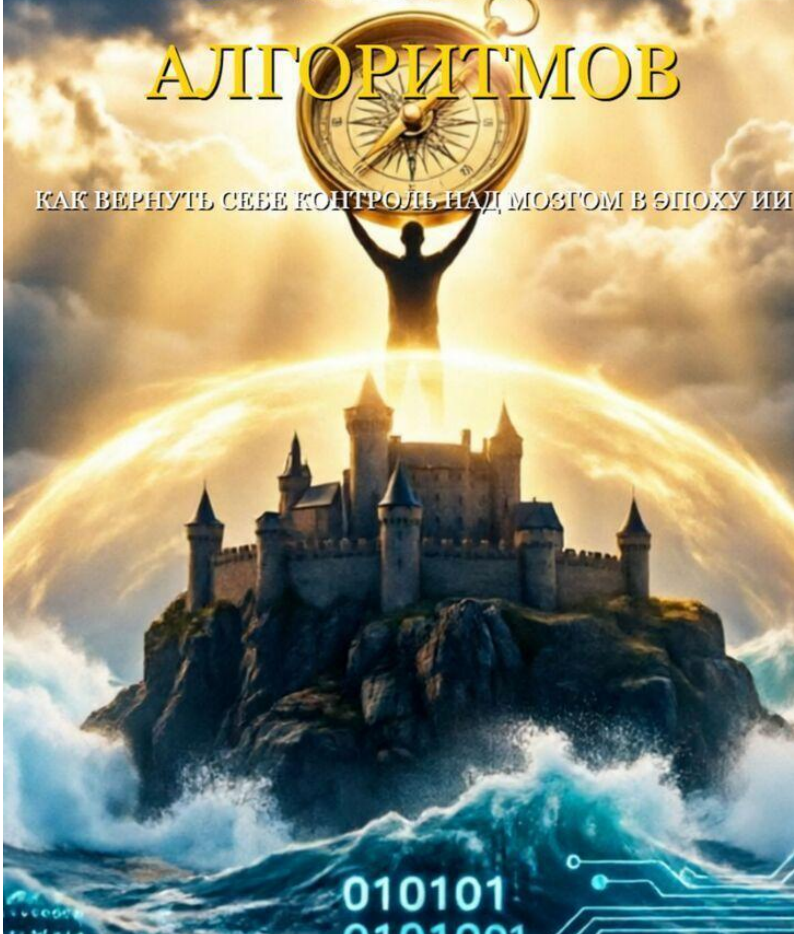


ВИКТОР МАЛИКОВ

12+

ВОЛЯ ПРОТИВ АЛГОРИТМОВ

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ КОНТРОЛЬ НАД МОЗГОМ В ЭПОХУ ИИ



Виктор Маликов

Воля против Алгоритмов

<https://litres.ru/74274797>

ISBN 9785007067331

Аннотация

Вы сели в такси на автопилоте. Удобно? Да. Но что, если оно сломается? Именно это произошло с вашим мозгом. Алгоритмы украли ваше внимание. Вы просто реагируете. Эта книга — инструкция по возвращению контроля. Вы научитесь разрывать автоматические реакции, мыслить гибко, управлять телом и противостоять ИИ. Упражнения — прямо сейчас. Верните штурвал. Ваш мозг — сложнейшее устройство. Научитесь им управлять.

Содержание

Воля против Алгоритмов	5
Практическое руководство по обретению когнитивного суверенитета	5
Введение: Ваш мозг на автопилоте	6
Глава 1. Почему ваш мозг — это ленивый гений на автопилоте	9
Как работает ваша личная эхо-камера	12
Ловушка комфорта: цена изменений	14
Глава 2. Первое упражнение на прокачку воли: «Волшебная пауза»	17
Как выполнять «Волшебную паузу»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Воля против Алгоритмов

Виктор Маликов

© Виктор Маликов, 2026

ISBN 978-5-0070-6733-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Воля против Алгоритмов Как вернуть себе контроль над мозгом в эпоху ИИ

**Практическое
руководство по обретению
когнитивного суверенитета**

Введение: Ваш мозг на автопилоте

«Воля — это не дар богов. Это мышца. Как любую мышцу, её можно натренировать. И как любую мышцу, её можно атрофировать бездействием. Эта книга — твой тренажёрный зал. Не бойся пота. Не бойся ошибок. Бойся только одного: остаться там, где ты есть». Виктор Маликов

Представьте, что вы сели в такси. Вы называете адрес, и водитель включает автопилот. Машина сама едет по маршруту, обходит пробки, выбирает скорость. Вы расслабляетесь, достаёте телефон и начинаете скроллить ленту соцсетей. Удобно? Безусловно. Но есть одна проблема: вы больше не контролируете поездку. Если автопилот сломается или поедет не туда, вы окажетесь в ловушке.

Именно это произошло с нашим мозгом.

Мы живём в эпоху тотальной алгоритмизации. Соцсети, новостные ленты, рекомендательные системы — всё это самые сложные алгоритмы, единственная цель которых — удержать ваше внимание. Они изучили вас лучше, чем вы сами, и подсовывают вам самый «вкусный» контент, заставляя палец бесконечно свайпать вверх. Ваш мозг перешёл на автопилот потребления. Он больше не ищет, не исследует, не принимает сложных решений. Он просто реагирует на внешние стимулы: дзынь — новое уведомление — тянемся к те-

лефону.

Что в итоге?

1. Когнитивный суверенитет потерян. Вы больше не решаете, о чём думать. За вас это делают инженеры из Кремниевой долины.

2. Воля атрофируется. Как мышца, которую никогда не тренируют, ваша способность ставить цели и достигать их слабеет с каждым днём.

3. Стресс и выгорание. Мозг перегружен информационным шумом, но при этом бездействует по-настоящему. Это прямой путь к хронической усталости и апатии.

Но есть и хорошая новость: выход есть! И он не в том, чтобы выбросить телефон и уйти жить в лес (хотя это тоже вариант). Выход в том, чтобы понять, как работает этот автопилот, и научиться его отключать.

Эта книга — ваша инструкция по возвращению когнитивного суверенитета.

В её основе лежит концепция под названием «Архитектура воли». Мы не будем читать вам лекции по нейрофизиологии (ну, почти). Вместо этого мы дадим вам конкретные инструменты — простые упражнения, которые можно делать прямо сейчас, сидя в том же такси.

Вы научитесь:

1. Разрывать автоматические реакции. Перестанете злиться на начальника или паниковать перед дедлайном по щелчку пальцев.

2. Мыслить гибко. Находить выход из ситуаций, которые кажутся тупиковыми.

3. Использовать тело для управления умом. Поймёте, как простая физическая активность может перезагрузить мозг за 60 секунд.

4. Противостоять ИИ. Научитесь использовать искусственный интеллект как инструмент, а не позволять ему использовать вас.

Это не магия и не эзотерика. Это системный подход к управлению самым сложным устройством во Вселенной — вашим мозгом.

Готовы вернуть себе штурвал? Тогда переверните страницу. Наше путешествие начинается с простого вопроса: зачем вашей голове вообще нужен штурвал?

Глава 1. Почему ваш мозг — это ленивый гений на автопилоте

Итак, мы выяснили, что наш мозг попал в ловушку алгоритмов. Но почему это произошло? Почему мы так легко поддаёмся на эту уловку? Дело не в том, что мы слабые или безвольные. Наоборот, наш мозг — это невероятно мощный и гениальный инструмент, который просто пытается сэкономить энергию.

Представьте, что ваш мозг — это владелец огромного замка. Чтобы поддерживать в нём порядок, нужно колоссальное количество ресурсов (в нашем случае — глюкозы и кислорода). Поэтому владелец очень не любит делать уборку сам.

Вместо этого он нанимает двух управляющих, которые работают в режиме автопилота:

1. Миндалевидное тело (Миндалина): это ваш «Начальник службы безопасности». Его задача — реагировать на угрозы мгновенно. Он не думает, он действует. Увидел что-то пугающее? — Беги! Увидел что-то вкусное или интересное? — Хватай! Он работает по принципу «Стимул — Реакция». Именно он заставляет вас импульсивно хвататься за телефон, когда слышит звук уведомления. Для него это сигнал: «Внимание! Новая информация! Возможно, важная!».

2. Система вознаграждения: это «Бухгалтер», который

обогащает дофамин. Каждый раз, когда вы получаете лайк, видите смешной мем или замечаете, что сериал загрузился на 100%, он вбивает в свою ведомость галочку и выбрасывает в мозг порцию «гормона удовольствия». Он приучает вас: «Чувствуешь скуку или тревогу? Открой приложение. Получи свою дозу дофамина. Это приятно и безопасно». Так формируются привычки и зависимости.

А где же в этой истории вы? Где ваше «Я», которое должно принимать решения?

Вы — это префронтальная кора. Вы — «Владелец замка», мудрый стратег, который сидит в самой высокой башне. Ваша задача — планировать, анализировать, ставить долгосрочные цели и говорить «нет» импульсам Начальника безопасности и соблазнам Бухгалтера.

Но вот в чём подвох: башня префронтальной коры — самая молодая и энергозатратная часть замка. Когда вы устали, голодны или перегружены информацией, у Владельца просто не хватает сил подняться в башню. Он спускается вниз и говорит двум управляющим: «Ребята, я устал. Принимайте решения сами».

И вот тут алгоритмы берут верх. Они созданы так, чтобы бить точно в цели этих двух управляющих:

1. Они создают иллюзию угрозы упущенной выгоды (FOMO), на которую реагирует Начальник безопасности («Все уже видели, а ты нет!»).
2. Они дают постоянные микро-награды, которые так лю-

бит Бухгалтер (лайки, новые серии, бесконечная лента).

В итоге вы оказываетесь в ситуации, когда ваши собственные биологические механизмы работают против вас. Ваш гениальный мозг просто пытается сэкономить энергию, идя по пути наименьшего сопротивления.

Эхо-камера: как мозг обманывает вас каждый день

Наш мозг — раб привычек. Мы смотрим на вещи через призму нашего опыта, знаний и убеждений. Это называется ****функциональной фиксированностью****. Мы видим скрепку — и наш мозг выдаёт единственную ассоциацию: «скреплять бумагу». Всё. Другие варианты даже не рассматриваются.

Но почему мозг так упрям? Почему он так яростно защищает свои старые привычки и убеждения?

Здесь в игру вступает его главный трюк, который можно назвать «Эффектом эхо-камеры» или предвзятостью подтверждения (confirmation bias).

Как работает ваша личная Эхо-камера

Мозг — страшный консерватор. Он тратит огромное количество энергии (около 20% всех калорий тела), поэтому его главная задача — экономить ресурсы. Самый простой способ экономить энергию — не менять точку зрения.

Для этого мозг использует дьявольски хитрый алгоритм:

1. Выбирает сторону: вы во что-то верите (например, «я плохой оратор»).

2. Ищет доказательства: ваше внимание начинает работать как снайпер. Оно автоматически отфильтровывает всё, что противоречит вашей вере, и выхватывает из окружающего мира только то, что её подтверждает.

— а) Вы выступили на совещании. Начальник вас перебил. БИНГО! Вот оно, доказательство: «Я же говорил, что меня никто не слушает!».

— б) В то же время пять коллег кивали вам и делали заметки. Но мозг их проигнорировал как «несущественный шум».

3. Укрепляет стену: каждое найденное «доказательство» делает вашу изначальную веру ещё крепче. Стена вокруг вашего старого убеждения становится всё выше и толще.

Это и есть байесовское мышление в его самой примитивной, биологической форме. Мозг постоянно обновляет свою

модель реальности, но он делает это предвзято — он учитывает только те данные, которые подтверждают его текущую версию правды.

Именно поэтому так трудно спорить с человеком, уверенным в своей правоте. И именно поэтому ваши попытки измениться часто проваливаются. Ваш собственный мозг саботирует вас, подсовывая «доказательства» того, что «ничего не выйдет», «это слишком сложно» или «знаем, плавали».

Все техники, описанные в этой книге — от «Волшебной паузы» до «Когнитивного серфинга», — это, по сути, инструменты взлома этой эхо-камеры. Они заставляют вас сознательно искать информацию, которая противоречит вашим старым убеждениям.

Когда вы играете роль «Новичка», вы заставляете свой мозг выйти из привычной колеи и посмотреть на мир под другим углом. Вы намеренно ищете факты, которые разрушат вашу старую картину мира.

Осознав эту ловушку, вы сделаете первый шаг к тому, чтобы перестать быть марионеткой в руках собственного мозга и стать его настоящим хозяином.

Ловушка комфорта: цена изменений

Но зачем мозгу тратить столько энергии на то, чтобы держать вас в клетке привычного, даже если там плохо? Здесь мы подходим к самой сути самосаботажа. К тому, что психологи называют «вторичными выгодами».

Представьте, что ваша текущая ситуация, пусть и неприятная, даёт вам скрытые преимущества. Вы жалуетесь на скучную работу, но она даёт вам стабильность и право вечером лежать на диване без чувства вины за «незавершённые дела». Вы страдаете от одиночества, но оно защищает вас от риска быть отвергнутым или преданным. Вы ненавидите свою вспыльчивость, но она позволяет вам выплёскивать напряжение и получать внимание.

Эти скрытые плюсы и есть вторичные выгоды. Ваш мозг — великий бухгалтер. Он постоянно ведёт подсчёт:

«Да, здесь я несчастен. Но зато мне не надо рисковать. Мне не надо прилагать усилия. У меня есть оправдание своему бездействию. Я знаю правила этой игры, какой бы плохой она ни была. А новое — это страшно».

Поэтому, когда вы решаете измениться (например, начать применять техники из этой книги), ваш мозг включает красную тревогу. И его главный аргумент звучит так:

«Ты хочешь отказаться от своих вторичных выгод? Хочешь лишиться права на отдых, оправданий и предсказуемо-

сти? Ты уверен, что игра стоит свеч?»

Именно поэтому многие люди бросают начатое на полпути. Не потому, что методики не работают, а потому, что подсознание устраивает бунт, защищая свой «комфортный» застой.

Осознание этого механизма — уже половина победы. Когда вы чувствуете сильное внутреннее сопротивление, желание всё бросить и вернуться к старым привычкам, задайте себе два вопроса:

1. «Какую скрытую выгоду я сейчас защищаю? От чего меня пытается уберечь мой мозг?» Этот вопрос поможет вам увидеть истинную причину вашего саботажа. Вы боитесь потерять стабильность? Внимание? Право на бездействие?

2. «А сделает ли принятое решение меня по-настоящему счастливым?» Этот второй вопрос — ваш внутренний компас. Он помогает отличить подлинное стремление к развитию от простого желания сбежать от текущих проблем. Вторичные выгоды дают иллюзию комфорта здесь и сейчас. Но делают ли они вас счастливее в долгосрочной перспективе? Дают ли они вам чувство гордости, смысла, наполненности?

Часто ответ будет — нет. Старый комфорт оказывается клеткой, а скрытая выгода — тяжёлой цепью. И честный взгляд на то, что отказ от изменений оставляет вас несчастным, становится тем самым топливом, которое помогает преодолеть инерцию мозга.

Только осознав цену, которую вы платите за своё разви-

тие, вы сможете принять осознанное решение: готовы ли вы заплатить эту цену ради того, чтобы стать хозяином своей жизни.

Для тех, кто ответил «да», у меня хорошая новость — есть способ заставить Владельца вернуться в башню. И этот способ называется «Воля».

Воля — это не абстрактное понятие. Это конкретный вектор энергии, который заставляет вас подняться по лестнице в башню префронтальной коры, отодвинуть в сторону Начальника безопасности и Бухгалтера и взять управление на себя.

В следующей главе мы разберём первый инструмент, который поможет вам это сделать. Это упражнение настолько простое, что вы можете выполнить его прямо сейчас.

Глава 2. Первое упражнение на прокачку воли: «Волшебная пауза»

Итак, мы выяснили, что наш мозг любит работать на автопилоте. Стимул (уведомление) — реакция (взять телефон). Стимул (стресс) — реакция (злиться). Этот автоматизм — главный враг воли. Чтобы вернуть контроль, этот цикл нужно разорвать. Вставить в него паузу.

Представьте, что между стимулом и реакцией есть крошечная дверь. Обычно она всегда открыта, и реакция пролетает через неё мгновенно. Наша задача — научиться эту дверь закрывать. Хотя бы на секунду.

Это упражнение тренирует вашу префронтальную кору — того самого мудрого владельца замка. Оно учит его не спать, а замечать автоматизмы и перехватывать управление.

Как выполнять «Волшебную паузу»

Это упражнение можно и нужно делать в течение всего дня, в любой ситуации, когда вы чувствуете, что начинаете действовать на автопилоте.

Шаг 1. Подготовьтесь (если есть возможность)

Если вы находитесь в безопасной обстановке (например, сидите за рабочим столом или дома), сделайте следующее:

1. Сядьте поудобнее. Откиньтесь на спинку стула.
2. Расслабьтесь. Опустите плечи, снимите напряжение тела.

3. Закройте глаза. Это поможет отсечь внешние раздражители и сфокусироваться на себе.

4. Сделайте спокойный, глубокий **ВЫДОХ**. Дышите ровно и спокойно в течение нескольких секунд.

Шаг 2. Осознайте импульс

Вы почувствовали внутренний толчок. Например: «О, пришло сообщение, надо срочно посмотреть» или «Начальник сказал неприятную вещь, я сейчас взорвусь».

Шаг 3. Активируйте «стоп-кран»

Как только вы осознали этот импульс, не действуйте сразу. Сделайте ещё один медленный, осознанный выдох через рот. Можно даже со звуком «Ха-а-а».

Это ваш физический «стоп-кран». Выдох физически сбрасывает начальное напряжение и прерывает автоматиче-

скую программу, запущенную в мозге.

Шаг 4. Задайте главный вопрос

Спросите себя: «Я действительно этого хочу? Это мой осознанный выбор или просто старая привычка/реакция?»

— Вариант А (Реакция на стресс): «Я действительно хочу сейчас злиться и портить себе настроение? Или я могу выбрать другую реакцию?»

— Вариант Б (Реакция на отвлечение): «Я действительно хочу сейчас прервать свою работу и залипнуть в телефоне? Или для меня сейчас важнее закончить задачу?»

Шаг 5. Примите решение и сделайте микро-действие

Не нужно сразу решать глобальную проблему. Сделайте один маленький шаг, который вы контролируете.

— Если это стресс: скажите себе: «Я выбираю не злиться сейчас» и сделайте один глоток воды.

— Если это отвлечение: скажите: «Я выбираю остаться сфокусированным» и уберите телефон в ящик стола на 5 минут.

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.