



Руководство по ментальной гигиене в безумном мире

Виталий Корчагин

Виталий Корчагин

Руководство по ментальной гигиене в безумном мире

<https://litres.ru/74336868>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы так уверены в том, что думаем?

Мы спорим, делаем выводы, вспоминаем прошлое, строим планы и почти никогда не замечаем, сколько всего мозг достраивает за нас.

Эта книга — о самых обычных вещах, которые начинают выглядеть странно, если посмотреть на них чуть внимательнее: на память, восприятие, ошибки, чужие точки зрения и собственную уверенность.

Без сложных терминов и готовых истин.

Просто попытка немного лучше понять, как мы вообще понимаем мир.

Виталий Корчагин

Руководство по ментальной гигиене в безумном мире

Руководство по ментальной гигиене в безумном мире

Часть 1

Глава 1. Почему люди спорят?

Есть странная особенность человеческих разговоров.

Мы очень часто начинаем спорить ещё до того, как поняли, о чём именно говорим.

Кажется, что причина очевидна.

Один прав.

Другой ошибается.

Но однажды со мной произошла история, которая заставила меня усомниться в этой простой картине.

Мы с другом играли в обычного дурака.

В какой-то момент начали обсуждать свои ходы.

И неожиданно выяснилось, что дело даже не в стратегии.

Мы буквально играли по разным правилам.

Никто не жульничал.

Никто не пытался обмануть другого.

Каждый был абсолютно последователен внутри собственной логики.

Пока мы просто играли, этого не было видно.

Различие проявилось только тогда, когда мы начали объяснять друг другу, почему принимаем именно такие решения.

В тот момент меня заинтересовала одна мысль.

А сколько подобных разговоров происходит каждый день?

Сколько споров возникают не потому, что один человек умнее другого.

И не потому, что один обладает фактами, которых нет у другого.

А потому, что они вообще не находятся внутри одной модели мира.

Представьте двух людей.

Они смотрят на один и тот же предмет.

Используют одни и те же слова.

Слышат одну и ту же новость.

Но делают противоположные выводы.

Обычно мы говорим:

Кто-то из них ошибается.

Но существует ещё одна возможность.

Они начали рассуждать из разных исходных правил.

Так же, как мы начали играть в карты.

Если задуматься, почти вся жизнь устроена именно так.

Двое обсуждают деньги.

Для одного деньги — это безопасность.

Для другого — свобода.

Они оба произносят слово «деньги».

Но говорят о совершенно разных вещах.

Двое обсуждают любовь.

Для одного любовь — это забота.

Для другого — уважение.

Для третьего — чувство.

Они используют одно слово.

Но играют в разные игры.

Двое говорят о свободе.

Один имеет в виду отсутствие ограничений.

Другой — возможность выбирать ответственность.

И снова кажется, что спор идёт об одном.

Хотя на самом деле совпадает только слово.

Это привело меня к простому вопросу.

Что именно мы пытаемся синхронизировать, когда разговариваем?

Информацию?

Не всегда.

Факты?

Тоже не всегда.

Возможно, разговор — это прежде всего попытка синхронизировать внутренние модели мира.

Если модели достаточно близки, понимание возникает почти мгновенно.

Если различаются слишком сильно, появляется ощущение

ние, что собеседник «не слышит очевидных вещей».

Хотя для него очевидны совсем другие вещи.

Именно поэтому спор часто оказывается тупиком.

Мы начинаем обсуждать выводы.

Хотя расходимся гораздо раньше — в исходных правилах.

Поэтому, прежде чем спрашивать:

«Кто прав?»

полезнее задать другой вопрос:

«Мы вообще играем по одним и тем же правилам?»

Вместо вывода

Возможно, большинство человеческих конфликтов начинается не с разных ответов.

А с разных моделей мира.

И если это так, то понимать человека — означает не соглашаться с ним.

А сначала увидеть, из какой модели мира его ответ вообще становится логичным.

Глава 2. Наблюдение ≠ интерпретация

Есть одна ошибка, которую человеческий мозг совершает постоянно.

Мы почти никогда её не замечаем.

Потому что она происходит автоматически.

Мы путаем наблюдение с его объяснением.

Это настолько привычно, что кажется невозможным разделить одно от другого.

Но попробуем.

Представьте ситуацию.

Вы выходите утром из дома.

На улице мокрый асфальт.

Что вы знаете наверняка?

Только одно.

Асфальт мокрый.

Всё остальное — уже интерпретации.

Ночью был дождь.

Поливальная машина.

Прорвало трубу.

Кто-то мыл двор.

Все эти объяснения могут быть правдой.

Но ни одно из них не содержится в самом наблюдении.

Теперь посмотрим на более сложный пример.

Человек не ответил на сообщение.

Что произошло?

Наблюдение:

Ответа нет.

Что происходит дальше?

Он обиделся.

Он занят.

Он потерял телефон.

Он специально игнорирует.

Он забыл.

Он умер.

Наш мозг почти мгновенно выбирает одну из версий.

И уже через несколько секунд мы начинаем реагировать так, словно выбранная интерпретация является фактом.

Хотя фактом она никогда не была.

Самое интересное начинается тогда, когда две разные интерпретации оказываются одинаково логичными.

Именно здесь люди начинают спорить.

Один говорит:

— Очевидно же.

Другой отвечает:

— Да нет, всё совсем наоборот.

На самом деле они не спорят о наблюдении.

Они спорят о модели, которая объясняет это наблюдение.

Именно поэтому меня перестала устраивать привычная схема мышления.

Обычно она выглядит так:

Мир

↓

Вывод

Но реальность устроена иначе.

Сначала появляется наблюдение.

Потом память.

Потом контекст.

Потом прошлый опыт.

Потом предположения.

И только после этого возникает объяснение.

То есть схема скорее выглядит так:

Мир



Наблюдение



Память



Интерпретация



Вывод

Это кажется мелочью.

Но именно здесь происходит почти всё.

Попробуйте провести маленький эксперимент.

В течение одного дня замечайте моменты, когда вы мысленно произносите слово:

«Очевидно.»

Каждый раз задавайте себе один вопрос.

Что именно является наблюдением?

И что из этого я уже успел додумать?

Результат обычно удивляет.

Оказывается, что большая часть того, что казалось фактами, на самом деле была цепочкой интерпретаций.

Это касается не только людей.

Так работает наука.

Так работают суды.

Так работает расследование преступлений.

Так работает искусственный интеллект.

Так работает память.

Именно поэтому хорошие исследователи стараются максимально долго не смешивать наблюдение и объяснение.

Потому что объяснение всегда можно заменить.

Наблюдение — нет.

Когда я впервые понял эту разницу, меня удивило другое.

Получается, что два человека могут видеть одно и то же событие.

И даже полностью соглашаться с наблюдением.

Но прийти к противоположным выводам.

Не потому, что кто-то врёт.

Не потому, что кто-то глупее.

А потому, что между наблюдением и выводом находится целый мир.

Мир памяти.

Опыта.

Ассоциаций.

Страха.

Надежды.

Языка.

Предыдущих моделей.

Именно этот невидимый слой обычно остаётся за кадром любого разговора.

Но именно он определяет почти всё.

Вместо вывода

Наблюдение нельзя сделать более истинным.

Оно уже произошло.

Но интерпретацию можно пересматривать бесконечно.

И, возможно, взросление мышления начинается не тогда, когда человек перестаёт ошибаться.

А тогда, когда он впервые начинает замечать разницу между тем, что увидел, и тем, что решил об этом подумать.

Глава 3. Карточная игра и разные модели мира

Когда мы закончили ту партию, произошло самое интересное.

Мы не стали выяснять, кто прав.

Мы начали вспоминать.

— А тебя как учили?

— А у нас было вот так.

— Правда?

— Да.

И вдруг исчезло ощущение, что кто-то ошибается.

Появилось другое.

Мы просто выросли в разных версиях одной и той же игры.

Это был очень маленький эпизод.

Но чем больше я о нём думал, тем сильнее понимал, что карты здесь вообще ни при чём.

Представьте ребёнка.

Он ещё не знает, что такое мир.

Каждый день он получает небольшие кусочки информации.

Можно доверять людям.

Нельзя доверять людям.

Ошибаться стыдно.

Ошибаться полезно.

Деньги — зло.

Деньги — свобода.

Любовь нужно заслужить.

Любовь просто есть.

Каждая такая фраза кажется мелочью.

Но со временем они складываются в систему.

Ребёнок не выбирает её сознательно.

Он в ней вырастает.

Через двадцать лет встречаются два взрослых человека.

Они используют один язык.

Живут в одной стране.

Читают одинаковые новости.

Но внутри них работают разные правила.

И оба искренне считают их естественными.

Потому что редко кто задаётся вопросом:

Почему именно эти правила кажутся мне очевидными?

Есть интересная особенность.

Мы почти никогда не замечаем собственные правила.

Так же, как рыба не замечает воду.

Мы замечаем только чужие.

Когда кто-то говорит или делает что-то «неправильно».

Но это «неправильно» существует только относительно нашей собственной системы.

Это не означает, что любые правила одинаково полезны.

Одни помогают жить.

Другие разрушают.

Одни делают человека свободнее.

Другие лишают его возможности видеть новое.

Но прежде чем оценивать правило, его нужно хотя бы увидеть.

А это оказывается удивительно трудно.

Мне кажется, большинство людей вообще не знает, что живёт по правилам.

Они воспринимают их как свойства самой реальности.

Не:

«Меня научили так думать.»

А:

«Мир устроен именно так.»

Именно поэтому изменение модели мира ощущается настолько болезненно.

Человек защищает не мнение.

Он защищает саму структуру реальности, в которой прожил много лет.

И тогда я понял одну вещь.

Когда мы спорим, мы редко обмениваемся фактами.

Гораздо чаще мы сталкиваемся двумя невидимыми набо-

рами правил.

Каждый пытается объяснить другому вывод.

Но почти никто не объясняет правила, из которых этот вывод появился.

Это напоминает попытку научить человека играть в шахматы, показывая только последние ходы партии.

Он никогда не поймёт, почему фигуры двигались именно так.

Потому что главная информация находится не на доске.

Она находится в правилах.

Именно поэтому хорошие вопросы иногда важнее хороших ответов.

Вместо:

Почему ты так думаешь?

Полезнее спросить:

Из каких правил это следует?

Очень часто человек впервые задумывается над этим вопросом.

И обнаруживает, что никогда раньше его себе не задавал.

Теперь представьте общество.

Миллионы людей.

У каждого — свой набор правил.

Часть совпадает.

Часть противоречит друг другу.

Часть вообще никогда не была произнесена вслух.

И именно из этих невидимых правил рождается всё:

семьи,
культуры,
политика,
экономика,
религии,
наука,
искусство.

Мы привыкли думать, что общество строится из людей.

Но, возможно, оно строится ещё и из моделей мира, которые эти люди несут в себе.

Вместо вывода

После той партии я перестал воспринимать разногласия как доказательство чьей-то глупости.

Теперь, когда человек делает вывод, который кажется мне странным, мне становится интереснее другое.

Какие правила должны существовать в его мире, чтобы этот вывод оказался естественным?

Иногда ответ оказывается гораздо интереснее самого спора.

Глава 4. Почему субъект никогда не видит мир напрямую

Есть вопрос, который кажется настолько очевидным, что его почти никто не задаёт.

Что именно мы видим, когда открываем глаза?

Кажется, ответ прост.

Мир.

Но это не совсем так.

Представьте, что перед вами лежит красное яблоко.

Вы уверены, что видите яблоко.

Но если присмотреться внимательнее, происходит странная вещь.

Свет отражается от поверхности.

Попадает в глаза.

Превращается в электрические сигналы.

Эти сигналы проходят через множество нейронов.

И только после этого появляется то, что мы называем:

«Я вижу яблоко.»

Получается удивительная ситуация.

Сознание никогда не соприкасается с самим яблоком.

Оно соприкасается только с результатом огромной цепочки обработки информации.

То же самое происходит со звуком.

Мы никогда не слышим голос человека напрямую.

Мы слышим то, что наш мозг построил из колебаний воздуха.

Запах.

Боль.

Тепло.

Даже ощущение собственного тела.

Всё это уже интерпретации нервной системы.

На первый взгляд кажется, что это мелочь.

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.