

ТАТЬЯНА ИВАНОВА

МЫШЛЕНИЕ — В РЕЖИМЕ — ДЕФИЦИТА

ПОЧЕМУ МОЗГ ВЫБИРАЕТ НЕХВАТКУ,
УГРОЗЫ И АВТОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ —
И КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ
БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Татьяна Иванова

Мышление в режиме дефицита

«Автор»

2026

Иванова Т. И.

Мышление в режиме дефицита / Т. И. Иванова — «Автор», 2026

Эта книга о распространенных режимах мышления, которые управляют нашей жизнью. Иногда нам кажется, что мы реалистично оцениваем ситуацию, но на самом деле наш мозг работает в режиме дефицита, фиксируется на нехватке, замечает угрозы, сужает поле восприятия и обмусоливает одни и те же мысли. Опираясь на исследования психологии, когнитивной науки, поведенческой экономики и коучинговую практику, автор показывает, как формируются различные ограничивающие режимы мышления и почему они не являются приговором. Через понятные примеры, жизненные истории и практические упражнения книга помогает перейти от автоматических реакций и внутренней нехватки - к когнитивной гибкости, мышлению возможностей и проактивному выбору. Эта книга о том, как научиться мыслить шире и понимать закономерности и ловушки работы нашего мозга, успешно и своевременно их замечая и обходя.

© Иванова Т. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 1	7
Дефицитарное мышление: когда внимание приковано к нехватке	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Татьяна Иванова

Мышление в режиме дефицита

Глава 1

Если посмотреть глобально, как мешают жить эти ловушки мышления, то можно представить это следующим образом:

Дефицитарное мышление

создавая иллюзию дефицита ресурсов, что ведет к хроническому стрессу, страху перемен, отказу от возможностей и низкой самооценке. Человек фокусируется на экономии вместо заработка, боится рисковать, завидует успеху других и живет «до лучших времен», упуская возможности для роста и счастья.

Тоннельное мышление

ограничивая восприятие реальности одной узкой идеей или проблемой, что приводит к упущенным возможностям, ошибочным решениям, хроническому стрессу, конфликтам и застреванию в негативе. Человек перестает видеть альтернативы, мыслит черно-белыми категориями и не может адаптироваться к изменениям.

Реактивное мышление

превращая человека в «марионетку» обстоятельств, где вместо осознанных решений происходят автоматические реакции на внешние раздражители. Это вызывает хроническое чувство бессилия, жертвенности, стресс, мешает личностному росту и портит отношения из-за постоянного обвинения окружающих.

Негативный фильтр

искажая восприятие реальности, разрушая эмоциональный фон и лишая способности радоваться жизни, что часто приводит к хроническому стрессу и апатии, а нередко и к серьезным проблемам со здоровьем. Негативный фильтр заставляет мозг фокусироваться на плохом, игнорируя нейтральные и позитивные события.

Когнитивные искажения

заставляя делать неверные выводы, принимать импульсивные решения, оценивая себя и окружающий мир необъективно и зачастую неадекватно. Это ошибки в нашем мышлении, из-за которых мозг искажает реальность.

Руминация

истощая запасы энергии, усиливая тревогу, погружая в бесконечное «пережевывание» ошибок и страхов. Нередко руминация приводит к бессоннице, хроническому стрессу, высокому уровню кортизола и сопутствующими физиологическими и эмоциональными проблемами.

В следующих главах мы подробно рассмотрим каждую из этих разновидностей мышления. Прежде, чем двигаться дальше, хочу подсветить одну важную вещь. Мы редко видим реальность объективно. В психологии есть такое понятие, как субъективность, это одно из свойств восприятия человека. Само восприятие зависит от индивидуальных характеристик человека, таких как опыт, эмоциональное состояние, ожидания и культурные аспекты. Поэтому один и тот же объект может быть воспринят по-разному разными людьми. Например, на изображении ниже (рис. 1) нарисованы две одинаковые по длине линии, но концы у них разные. Из-за этого линия А кажется длиннее, чем линия Б. Этот эффект носит название «иллюзия Мюллера-Лайера». Субъективность восприятия каждым конкретным человеком будет своя и по-своему искажена относительно объективной реальности под воздействием опыта, эмоций,

убеждений и физического состояния человека. Данное обстоятельство важно учитывать при чтении данной книги.

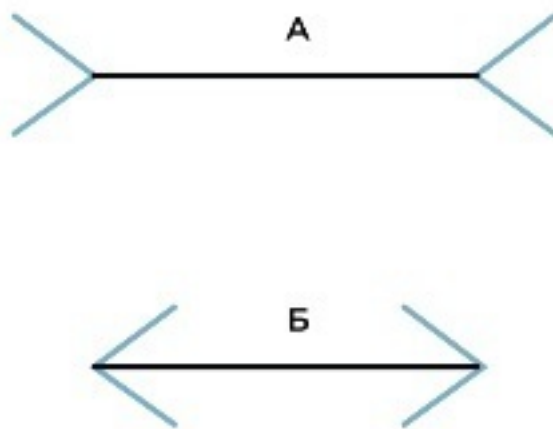


Рис. 1

Глава 1

Дефицитарное мышление: когда внимание приковано к нехватке

Часто ключевое различие между людьми в схожих обстоятельствах кроется не в объективных ресурсах, таких как доход, время, возможности, а в том, как человек их воспринимает и на что направляет своё внимание. Два человека могут находиться в похожих обстоятельствах - с одинаковым доходом, возможностями и уровнем нагрузки - но проживать их совершенно по-разному. Один будет ощущать постоянную нехватку и давление. Другой - увидит новые возможности. Давайте представим двух коллег, которые работают на одинаковых должностях в одной и той же компании, они получают примерно одинаковую зарплату, у обоих семьи и ипотека. При этом один из них считает, что зарплата маленькая, перспектив нет, постоянно жалуется на недостаток чего-либо, в то время, как второй строит планы, едет с семьей в путешествие в отпуск, рассказывает о возможностях. Почему так происходит? Разница между ними не во внешнем мире, она в том, как устроено и на что сфокусировано их внимание, какие у каждого из них исходные когнитивные установки, опыт и модели поведения. Дефицитарное мышление - это такой способ мышления, при котором мозг выстраивает фокус на недостаток чего-либо, при этом речь идет не об объективной нехватке.

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.