ДЕТСКАЯ КНИЖКА ДЛЯ ЗАПУТАВШИХСЯ ВЗРОСЛЫХ



ИНСТРУКЦИЯ К МОЗГУ, КОТОРУЮ ВАМ ЗАБЫЛИ ВЫДАТЬ В ДЕТСТВЕ

ЕВГЕНИЙ ЮРИН

Евгений Юрин

Детская книжка для запутавшихся взрослых. Инструкция к мозгу, которую вам забыли выдать в детстве.

https://litres.ru/74708074
SelfPub; 2026

Аннотация

В детстве мы мечтали скорее получить взрослые суперсилы: право выбора и собственные деньги. Мечта сбылась. Теперь мы сами выбираем, с кем дружить, что покупать, куда пойти и чем заняться.

Но давайте начистоту. Почему мы, взрослые, часами бьёмся над тем, что давно пора бросить? Зачем дорисовываем чужим взглядам и словам злые мысли? Почему мелкая оплошность в отчёте кажется крахом карьеры, а за любую нелепость мы безжалостно себя стыдим?

В этой книге 32 житейские катастрофы братьев Марка и Алекса превращаются в полигон для изучения мышления. Марк возводит башни из тревог и ждёт конца света из-за забытой тетрадки. Алекс в штопаном свитере спокойно раскладывает этот

хаос на законы когнитивной психологии, а медицинский сарказм бабушки Анны не оставляет шансов иллюзиям.

Перед вами практичная и остроумная инструкция к собственной голове. Она учит ловить ментальные ловушки за хвост, снижать градус драмы и бережно ладить с собой.

Содержание

Спойлер — взрослых не существует (но мы научились делать очень серьезные лица) 6
Глава 1. Крушение замка и коварные шнурки 12
Глава 2. Лёва и великое предсказание двойки 20
Г 26
Конец ознакомительного фрагмента. 27



Евгений Юрин
Детская книжка для запутавшихся взрослых. Инструкция к мозгу, которую вам забыли выдать в детстве.

Спойлер — взрослых не существует (но мы научились делать очень серьезные лица)

Помните время, когда главной трагедией недели была потерянная школьная сменка, случайная стрелка на колготках прямо перед дискотекой или соскочившая цепь на новеньком велосипеде? Нам тогда казалось, что вырасти — это получить суперсилу. Ты просто становишься взрослым, у тебя появляется паспорт, ключ от квартиры, железная логика и абсолютное знание того, как устроен этот мир. Ты больше не

плачешь над разбитой коленкой, не боишься темноты и точно знаешь, что делать, если порвались шнурки.

И вот мы здесь. Сидим на важных совещаниях в отутюженных пиджаках, киваем с загадочным видом, планируем графики, спорим о бюджетах и вовремя платим за капремонт. Но давайте начистоту: когда в пятницу вечером вы случайно задеваете мизинцем угол дивана, куда исчезает вся ваша взрослая дипломатия? Она испаряется за долю секунды, уступая место чистой, первозданной детской обиде на всю Вселенную.

Правда в том, что никаких мифических «взрослых» не существует. Есть просто подросшие мальчики и девочки, которые научились мастерски скрывать растерянность и делать умное лицо. А внутри нашей солидной черепной коробки всё так же хозяйничает ленивый, пугливый и бесконечно капризный механик — наш собственный мозг. И пока мы думаем, что крепко держим штурвал своей жизни, он втихомолку подкручивает винтики восприятия, заставляя нас совершать те же глупости, что и в десять лет.

Помните, как в детстве вы задерживались во дворе на полчаса дольше обещанного? Пока вы бежали к подъезду, мозг успевал снять полноценный хоррор: дома ждет разгневанная мама с ремнем, вас запрут в комнате до конца каникул, жизнь кончена. Прошли годы. Теперь вы отправляете важное сообщение начальнику или партнеру. Видите две галочки «Прочитано». И... тишина на пятнадцать минут. Куда ле-

тит ваш взрослый разум? Ровно по тому же сценарию! Вас презирают, проект закроют, семья рушится, до конца дней вы будете доедать сухари в коробке под мостом. Привет, катастрофизация. Костюм поменялся, а спецэффекты в голове остались прежними.

А если в третьем классе Вовка не дал нам списать математику, он мгновенно объявлялся «жадным эгоистом и предателем». Мозг ленился думать, что у Вовки просто могла заболеть собака или его утром отругал завуч. Проще было обвинить его характер. А если мы сами забывали тетрадь? О, тут виноваты исключительно обстоятельства: выключили свет, заклинило замок, напали пришельцы. Мы выросли, но на дорогах ведем себя точно так же. Подрезавший нас водитель — «наглец и хам», а если подрезали мы — «ну извините, у меня обстоятельства, я очень спешу». В психологии это называют фундаментальной ошибкой атрибуции.

Эта книга только притворяется детской историей о двух братьях: один вечно паникует (Марк), а другой пытается разложить хаос по полочкам (Алекс). На самом деле это зеркало. Читая её, вы испытаете удивительный коктейль чувств. Сначала вы тепло улыбнетесь, поймав легкую ностальгию по ушедшей юности, запаху бабушкиных блинчиков и дворовым тайнам. Потом с нервным смешком узнаете себя настоящего — человека, который пытается казаться сильным, но

внутри всё ещё ждет, что придет кто-то мудрый и объяснит, как правильно жить.

А если у вас есть дети, то у этой книги есть и еще один секрет: она работает как скрытый компас для родителей. Когда мы смотрим на своих детей, нам часто кажется, что они устраивают истерики или упрямятся назло нам. Мы включаем «взрослую строгость» и начинаем закручивать гайки. Но стоит вам увидеть, как ваша собственная голова каждый день обманывает вас, как всё изменится. Вы перестанете злиться на детские капризы. Вы увидите за ними те ловушки мышления, в которые сами попадаете в офисах и магазинах. Вы наконец-то сможете снять доспехи безупречного взрослого и стать для своего ребенка мудрым Алексом — человеком в уютном свитере, который не ругает за ошибки, а просто помогает включить свет там, где бушуют эмоции.

Я уверен, ваш «внутренний механик» прямо сейчас тихонько нашептывает: «Закрой страницу, у нас куча дел, нужно проверить почту, ответить в чатах, сварить суп...».

Не слушайте его. Давайте хотя бы на пару часов снимем эти тяжелые взрослые костюмы, сядем на ковер и просто откроем первую главу. Она уже ждет.



Глава 1. Крушение замка и коварные шнурки

Сентябрь. Понедельник.

— Да не нужен мне этот дурацкий замок! И вообще, я отменяю сегодняшний день!

Мой вопль, наверное, был слышен даже на первом этаже. Я со злостью пнул непокорный кроссовок, левый шнурок которого завязался в какой-то гордиев узел, и с размаху плюхнулся на ковёр — прямо в эпицентр грандиозного взрыва из пластмассы. Вокруг меня веером лежали сотни разноцветных деталей, а посреди этого хаоса грустно высились руины новенького замка. Я собирал его четыре часа, а разнёс за четыре секунды, неправильно закрепив крышу. Моя собственная «крыша» в этот момент тоже норовила поехать.

Мой старший брат Алекс сидел в кресле-мешке напротив и невозмутимо потягивал чай из своей старой, треснувшей серой кружки. Его любимый песочный свитер казался ещё более растянутым, чем вчера.

— Очень интересно, — задумчиво произнёс он, наблюдая за мной как за редким и очень сердитым жуком. — Твоя Система 1 сейчас работает на максимальных оборотах. Кажется, счёт 1:0 не в твою пользу.

— Какая ещё система?! — прорычал я, пытаясь оторвать от носка намертво прилипший пластиковый блок.

Вот так всё и началось.

И давайте сразу договоримся: это не тот сопливый «дневник», где пишут: «Дорогой дневник, сегодня я плакал, глядя на закат». Если моя мама думает, что я буду добровольно записывать сюда свои «чувства», то она плохо меня знает. Я согласился завести этот журнал только потому, что Алекс пообещал: это будет не дневник, а настоящая «инструкция к собственной голове». А учитывая, что моя голова сегодня чуть не разлетелась на куски, инструкция мне явно не помешает.

Чтобы вы понимали масштаб катастрофы, этот понедельник не заладился с самого утра. Наш мир — это полоса препятствий, и мой левый шнурок готов это подтвердить. У него явно есть свой тайный план на эту жизнь, и в этот план категорически не входит быть завязанным. Сегодня он коварно развязался прямо перед кабинетом математики. Я наступил на него и со всего размаху растянулся на полу на глазах у всего класса.

Моя Система 1 (это так Алекс называет импульсивную, древнюю часть нашего мозга) сразу же врубила мегафон и заорала внутри головы: *«Все над тобой смеются! Ты — неудачник! Шнурки — это заговор Вселенной против тебя!»*.

Когда я вернулся из школы, коленка противно ныла, а

шнурок уныло волочился по паркету, как дохлая змея. Единственное, что меня удерживало от того, чтобы не разреветься, — это обещание мамы. Она железно пообещала, что вечером мы наконец-то вместе дособерём сложный замок из пластиковых кирпичиков.

Но когда я открыл дверь квартиры, мама была в своём вечном «Шанхае» — так Алекс называет её бесконечные рабочие созвоны. Она сидела, намертво приклеившись взглядом к ноутбуку, и лишь мельком махнула мне рукой, мол: «Подожди пять минут, у меня дедлайн».

В этот момент внутри меня будто взлетела сигнальная ракета гнева. Мой «нижний этаж» мозга — тот, что отвечает за животные инстинкты — полностью захватил руль управления. — Ты никогда не держишь обещания! — вне себя от обиды заорал я. Я влетел в комнату, решив все сделать сам, поспешил прилаживая крышу и задел несущую балку замка, от чего он сложился как карточный домик.

Алекс, который до этого тихо читал в углу, даже не вздрогнул. На его свитере красовалась свежая дырка на локте — символ того, что он видит устройство Вселенной гораздо лучше, чем состояние собственного гардероба. Он не стал на меня орать (он вообще редко повышает голос, потому что «бережёт горло для важных смыслов»). Брат просто аккуратно перешагнул через пластиковые руины, сел прямо рядом со мной на ковёр и применил то, что на его психологическом языке называется техникой «установить связь и перенапра-

вить».

— Марк, я вижу, что ты в полной ярости, — спокойно сказал он. — Тебе дико обидно из-за несдержанного обещания и больно из-за разбитой коленки, да?

Я шмыгнул носом. Гнев внутри меня вдруг начал понемногу остывать, как горячий чай в забытой кружке. Алекс позже объяснил, что это сработал метод «назови, чтобы укротить»: когда ты даёшь бушующему чувству чёткое имя, оно выпускает когти и перестаёт тебя кусать.

Брат протянул руку и поднял с пола два кубика — синий и красный.

— Смотри, капитан, — сказал он. — Давай разделим твой взрыв на запчасти. Синий кирпич — это чистый факт. Шнурок развязался, ты упал, мама занята на работе. Это просто случилось. А вот красный кирпич — это то, что твоя Система 1 надумала и накрутила сверху: «Мама меня не любит», «Все считают меня лохом», «Весь мир против меня». Сами по себе синие кирпичи безобидны. Но если ты начнёшь строить из красных блоков огромную злую башню обиды, она рано или поздно обрушится и раздавит тебя самого.

В этот момент в комнату заглянула бабушка Анна, окружённая привычным шлейфом антисептика с запахом лаванды. Она критически осмотрела мою пострадавшую ногу и произнесла своим суровым, «скоропомощным» голосом:

— Физическая боль заживает быстрее, чем человеческая глупость. Вставай, «раненый в душу», пошли мазать коленку

йодом. А на телефон матери злиться глупо — он не живой, ему всё равно.

Вечер. Мой журнал. Запись № 1.

Сегодня я узнал, что мои мысли — это как конструктор. Алекс говорит, что мой мозг — мастер обмана, и он часто подсовывает мне «красные кирпичи» вместо правды. Теперь, когда я злюсь, я буду спрашивать себя: «Это сейчас говорит моя Система 1 (импульсивная) или шнурки действительно против меня?». Пока счёт 1:0 в пользу моей головы. Конструктор я всё-таки собрал. Один. И шнурок на этот раз завязал на два узла. На всякий случай.

Чит-код № 1. Разделяй «кирпичи» событий и мыслей

Твои чувства — это сигнальные ракеты, а не приказы. Чтобы не устроить взрыв, научись отделять синий кирпич (то, что просто случилось — факт) от красного кирпича (то, что ты об этом нафантазировал и накрутил). Если ты строишь из красных блоков огромную злую башню, она тебя рано или поздно придавит.

Задание для включения Системы 2.

Сегодня, когда ты почувствуешь, что начинаешь злиться или обижаться, остановись на секунду. Найди в этой ситуации один «красный кирпич» — то есть мысль, которую твой мозг «додумал» сам (например: «они надо мной смеются»

или «у меня никогда не получится»). Запиши этот кирпич на листочке или в заметках телефона и скажи себе: «Это просто красный кирпич, а не факт». Посмотри, станет ли твоя «башня обиды» после этого чуть-чуть меньше?



Глава 2. Лёва и великое предсказание двойки

Сентябрь. Среда.

Если вы думаете, что мой брат Алекс, изучающий человеческие странности, — единственный человек в Москве, способный на предсказания, то вы просто не знакомы с моим другом Лёвой. Лёва — это ходячий «Детектор Грядущего Конца Света».

Сегодня в школе Лёва стоял у расписания уроков и выглядел так, будто только что увидел в коридоре привидение, причём это привидение сообщило ему, что завтра Солнце погаснет.

— Марк, — прошептал он, поправляя очки, которые сползли на самый кончик носа, — это конец. Я забыл тетрадь по математике.

— И что? — спросил я. — Скажешь Марине Васильевне, принесёшь завтра.

Лёва посмотрел на меня так, будто я предложил ему прыг-

нуть в вулкан без парашюта.

— Ты не понимаешь! Она поставит мне двойку в журнал. Мама увидит её в электронном дневнике и расстроится. Она решит, что я лентяй. Она перестанет доверять мне, и меня не отпустят в лагерь. Я останусь на всё лето дома, не подготовлюсь к олимпиаде, провалю экзамены в пятый класс, и в итоге... — он сглотнул, — в итоге я буду до конца жизни подметать этот самый школьный двор!

Я почувствовал, как у меня внутри тоже что-то ёкнуло. Моя Система 1 (быстрая и пугливая) тут же подкинула картинку: Лёва в оранжевом жилете с метлой, а я прохожу мимо и не могу ему помочь, потому что у меня тоже всё плохо.

После школы мы побежали к Алексу. Его комната встретила нас привычным запахом благовоний и подгоревшего кофе. Алекс сидел в своём песочном свитере с уже увеличившейся дыркой на локте и задумчиво вертел в руках лупу.

— О, — сказал он, увидев бледного Лёву. — Кажется, в нашу «Лабораторию эмоций» завезли свежую партию катастроф.

— Алекс, это серьёзно! — воскликнул я. — Лёва станет дворником!

Алекс медленно поднялся, едва не опрокинув кружку.

— Присядьте, «пророки апокалипсиса». Лёва, дай-ка мне

свои очки.

Он взял очки Лёвы и сделал вид, что подкручивает на них какие-то невидимые винтики.

— Твой мозг сейчас надел на тебя Очки Предсказателя. Но у этих очков есть дефект: они показывают только один путь, и этот путь всегда ведёт в пропасть. Это ловушка Системы 1 — она обожает драму, потому что в каменном веке те, кто ждал худшего (например, что за каждым кустом сидит тигр), выживали чаще. Но сейчас XXI век, Лёва, и тигры в школе — большая редкость.

Алекс взял лист бумаги и нарисовал на нём лестницу.

— Это — Лестница вероятностей. Давай разберём твой «конец света» по ступеням.

Ты забыл тетрадь. (Это факт, синий кирпич конструктора).

Марина Васильевна поставит двойку. (Вероятность — 50/50, может, просто сделает замечание).

Мама расстроится. (Может быть, но на 10 минут, а не на всю жизнь).

Тебя не пустят в лагерь (до него ещё месяц, и ты успеешь всё исправить).

Ты станешь дворником. (Вероятность — примерно 0,000001%).

— Видишь? — Алекс вернул очки Лёве. — Твой мозг про-

скочил все ступеньки и сразу прыгнул с обрыва к дворникам. Это и есть катастрофизация — когда мы верим в самый худший сценарий, даже если он нелеп. Держи синий кирпич конструктора, носи с собой и каждый раз, предвидя катастрофу, посмотри на него и разложи ситуацию по ступенькам Лестницы вероятностей.

В этот момент в комнату заглянула Лиза, девушка Алекса. Она принесла нам чай и тарелку с печеньем.

— Опять строишь теории? — улыбнулась она. — Лёва, не слушай его слишком долго. Алекс вчера полчаса катастрофизировал, что если он не найдёт второй носок, то опоздает на лекцию, его отчислят, и он никогда не станет великим психологом. В итоге он нашёл носок на холодильнике и успокоился.

Лёва впервые за день улыбнулся и положил синюю деталь в карман.

— Значит, я не стану дворником?

— Только если сам очень этого не захочешь, — ответил Алекс. — Просто в следующий раз, когда мозг начнёт рисовать тебе мультики про конец света, достань синий кирпич и спроси себя: «Это факт или мои Очки Предсказателя снова барахлят?».

Вечер. Мой журнал. Запись № 2.

Сегодня я узнал про "Очки Предсказателя". Оказывается, наш мозг — жуткий паникёр. Он берёт маленькую проблему и раздувает из неё огромного монстра. Алекс говорит, что нужно использовать "Лестницу вероятностей", чтобы спуститься с небес на землю. Ещё я понял: если мама задерживается на работе, это не значит, что она меня разлюбила, это простозначит, что в Шанхае опять какой-то форс-мажор. Счёт 2:0 в мою пользу.

Чит-код № 2. Настрой свои «Очки Предсказателя»

Твой мозг — жуткий паникёр, он обожает рисовать мультики про конец света (катастрофизацию). Если тебе кажется, что одна забытая тетрадка превратит тебя в дворника, используй «Лестницу вероятностей». Поднимись по ступенькам из «подвала страхов» обратно в реальность и проверь, не барахлят ли твои линзы.

Задание для включения Системы 2.

Найди сегодня один свой страх или тревогу (например: «я не выучил стих — меня опозорят перед всем классом»). Возьми листок и нарисуй на нём «Лестницу вероятностей» из 4 ступенек.

Нижняя ступень: что случилось на самом деле? (Факт: я не выучил стих).

Вторая ступень: что самое вероятное случится дальше? (Например: получу плохую оценку или попрошу ответить завтра).

Третья ступень: что случится после этого? (Мама скажет, что надо было учить раньше, и я пойду его учить).

Верхняя ступень (реальность): посмотри на свой первоначальный страх («позор на всю жизнь»). Похож ли он на то, что ты написал на третьей ступеньке?

Если страх кажется теперь глупым и далёким — поздравляю, ты только что подкрутил свои «Очки Предсказателя»! Напиши рядом с лестницей: «Вероятность катастрофы — 0,000001%».

Γ

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.