Выиграй эту жизнь!

Создай свою реальность!



Элина Медичи

Выиграй эту жизнь! Создай свою реальность!

https://litres.ru/74720634
SelfPub; 2026

Аннотация

Что эта книга обещает

Понимание. Я объясню, как мозг формирует убеждения — не в метафорическом, а в нейробиологическом смысле. Что происходит в синапсах, когда вы усваиваете новую мысль. Почему одни убеждения закрепляются с одного раза, а другие требуют месяцев. Почему логика не переучивает страх. Почему среда часто важнее силы воли.

Разграничение. Я буду явно отделять доказанное от вероятного и вероятное от спекулятивного. Там, где исследования дают чёткий ответ, вы увидите ссылку. Там, где данных мало, вы увидите пометку «данных недостаточно». Там, где популярная литература обещает больше, чем позволяет наука, я скажу об этом прямо — даже если это сделает книгу менее приятной для чтения.

Практика. Каждая часть заканчивается разделом «Что с этим делать». Не мотивационными призывами, а конкретными протоколами: что делать на этой неделе, как отслеживать

прогресс, какие ошибки типичны, когда остановиться и обратиться к специалисту.

Содержание

Эта книга написана для взрослых людей, которые хотят изменить устойчивые паттерны поведения: тревогу, прокрастинацию, ограничивающие представления о себе, привычки, которые мешают жить. 8
Предисловие 9
Почему я написала эту книгу 9
Что эта книга обещает 11
Что эта книга не обещает 12
Кому эта книга адресована 13
Как читать эту книгу 14
О чём эта книга 15
Благодарности 17
Последнее слово перед началом 18
Оглавление. Часть 1 19
Оглавление. Часть 2 30
Оглавление. Часть 3 43
ЧАСТЬ LXVI. КРИЗИСЫ В ОТНОШЕНИЯХ 45
ЧАСТЬ LXVII. РЕАЛИЗАЦИЯ В ТВОРЧЕСТВЕ 46
ЧАСТЬ LXVIII. ВЫБОР ДРУЗЕЙ 47
ЧАСТЬ LXIX. ЗАВИСТЬ К УСПЕХУ 48
ЧАСТЬ LXX. ЖИЗНЬ С РЕЗУЛЬТАТОМ 49

ЧАСТЬ LXXI. КОГДА ДОСТИГНУТОЕ НЕ ПРИНОСИТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ 50
ЧАСТЬ LXXII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ГЛАВЫ 51
«Создай свою реальность» — глава 4 и начало части II 53
Глава 4. Десять принципов нейропластичности и их практические следствия 53
Откуда взялись эти принципы 53
Принцип 1. Использовать — или потерять 55
Принцип 2. Использовать — значит улучшать 57
Принцип 3. Специфичность 59
Принцип 4. Повторение важно 60
Принцип 5. Интенсивность важна 61
Принцип 6. Значимость важна 62
Принцип 7. Время имеет значение 63
Принцип 8. Возраст важен 64
Принцип 9. Перенос ограничен 65
Принцип 10. Интерференция 66
Сводная таблица 67
Что с этим делать на этой неделе 68
Часть II. Убеждения как модели 69
Убеждение — не мысль 69
Предиктивная обработка: мозг как машина предсказаний 71
Почему это важно 72

Убеждения и схемы 73
Три уровня убеждений 74
Убеждения и идентичность 75
Что с этим делать 76
Что наука не знает 77
«Создай свою реальность» — главы 6–9 90
«Создай свою реальность» — часть III, главы 10–12 107
Конец ознакомительного фрагмента. 118

Выиграй эту жизнь!
Создай свою реальность!

Название книги — «Создай свою реальность» — может звучать как обещание полного преобразования. Но это не то, что книга предлагает.

«Создай свою реальность» не означает отрицать прошлое, стать другим человеком, стереть старые паттерны. Это означает расширить представление о себе, обновить модели, которые больше не работают, интегрировать новый опыт в существующую идентичность.

Это не революция, а эволюция. Не замена, а расширение.

© Автор Элина Медичи, 2026
© Оформление Элина Медичи, 2026
Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Эта книга написана для взрослых людей, которые хотят изменить устойчивые паттерны поведения: тревогу, прокрастинацию, ограничивающие представления о себе, привычки, которые мешают жить.

Предисловие

Почему я написала эту книгу

Изначально я не собиралась писать книгу о том, как изменить себя и свою реальность. Я собиралась написать книгу о том, как устроен мозг — о нейропластичности, о памяти, о том, как нейроны меняют связи. Это была бы спокойная, академическая книга, которую читают студенты и специалисты.

Но когда я начала разговаривать с людьми — с друзьями, с коллегами, с читателями других книг — я заметила закономерность. Люди читают о мозге не из любопытства. Они читают, потому что хотят что-то изменить: тревогу, прокрастинацию, ограничивающие убеждения, привычки, которые мешают жить. Они ищут не знания ради знаний, а знания, которые можно применить.

И ещё я заметила другую закономерность: многие книги, которые обещают это применение, либо преувеличивают, что возможно, либо не дают конкретных инструментов, либо смешивают науку с псевдонаукой. Читатель остаётся с ощущением, что «что-то не так» — либо со мной, либо с книгой.

Эта книга — попытка пройти между этими крайностями. Не обещать чудес. Не отрицать возможностей. Дать честную

картину: что наука знает, чего не знает, что работает, что не работает, и как использовать то, что работает, в реальной жизни.

Что эта книга обещает

Понимание. Я объясню, как мозг формирует убеждения — не в метафорическом, а в нейробиологическом смысле. Что происходит в синапсах, когда вы усваиваете новую мысль. Почему одни убеждения закрепляются с одного раза, а другие требуют месяцев. Почему логика не переучивает страх. Почему среда часто важнее силы воли.

Разграничение. Я буду явно отделять доказанное от вероятного и вероятное от спекулятивного. Там, где исследования дают чёткий ответ, вы увидите ссылку. Там, где данных мало, вы увидите пометку «данных недостаточно». Там, где популярная литература обещает больше, чем позволяет наука, я скажу об этом прямо — даже если это сделает книгу менее приятной для чтения.

Практика. Каждая часть заканчивается разделом «Что с этим делать». Не мотивационными призывами, а конкретными протоколами: что делать на этой неделе, как отслеживать прогресс, какие ошибки типичны, когда остановиться и обратиться к специалисту.

Что эта книга не обещает

Честность важнее привлекательности.

Эта книга не обещает быстрых результатов. «Двадцать один день на привычку» — это миф, не подтверждённый данными. Изменение требует времени, повторения и условий. Я буду говорить о диапазонах, а не о точных датах.

Эта книга не обещает, что изменение будет линейным. Будут срывы, плато, откаты. Это не провал — это процесс.

Эта книга не заменяет терапию. Если у вас есть симптомы, требующие профессиональной помощи, обратитесь к специалисту. Я скажу об этом не один раз.

Эта книга не содержит эзотерики. Ни «закона притяжения», ни «квантового сознания», ни «энергетических полей». Если тема интересна, я разберу её с позиции науки — но не как веру.

Кому эта книга адресована

Эта книга написана для взрослых людей, которые хотят изменить устойчивые паттерны поведения: тревогу, прокрастинацию, ограничивающие представления о себе, привычки, которые мешают жить. Для людей, которые устали от мотивационной литературы и хотят понять механизм. Для людей, которые готовы работать месяцами, а не ждать чуда за неделю.

Книга не требует специальных знаний. Но она требует готовности думать: иногда — пересматривать привычные представления, иногда — принимать неопределённость, иногда — признавать, что наука не даёт окончательного ответа.

Как читать эту книгу

Есть три способа.

Последовательно. Части идут в логическом порядке: сначала механизм, потом убеждения, потом изменение, потом практика. Если вы читаете впервые, этот путь даст наиболее полную картину.

Выборочно. Если вас интересует конкретная тема, начните с соответствующей части. Оглавление подробное, каждая глава имеет краткое резюме в начале и раздел «Что с этим делать» в конце.

Практически. Если вы хотите сразу начать, перейдите к главе 27 (30-дневный протокол) и читайте теоретические главы по мере необходимости. Протокол ссылается на главы, которые объясняют, почему каждый шаг работает.

О чём эта книга

На поверхности эта книга — о нейропластичности, убеждениях и изменении. Но на более глубоком уровне она о другом.

Она о том, что вы не фиксированное устройство. Вы не набор неизменных черт, который просто «проявляется» в разных ситуациях. Вы — процесс. Ваш мозг перестраивается под то, что вы делаете, каждый день, каждый час, каждую минуту. Это не метафора — это биология.

Она о том, что изменение — это не моральный подвиг, а работа с условиями. Люди часто объясняют неудачу изменения «слабостью» или «недостатком силы воли». Это неверно. Изменение требует условий: безопасности, значимости, повторения, среды. Если условия не созданы, изменение не происходит — независимо от того, насколько вы «стараетесь».

Она о том, что честность важнее обещаний. Я не хочу продавать вам надежду, которая не выдержит проверки реальностью. Я хочу дать вам понимание, которое позволит работать с реальностью такой, какая она есть.

И наконец, она о том, что выбор всегда остаётся за вами. Книга не может изменить вас. Она может дать понимание и инструменты. Но действовать — вам. И это не бремя, а свобода: никто не может изменить вас за вас, но и никто не

может запретить вам меняться.

Благодарности

Книга не пишется в одиночестве. Я благодарна исследователям, чьи работы лежат в основе каждой главы, — даже тем, с чьими выводами я не согласна, потому что они заставили меня думать точнее. Я благодарна читателям черновиков, которые задавали неудобные вопросы и указывали на места, где я упрощала или преувеличивала. Я благодарна людям, которые делились своим опытом изменения — их истории, обезличенные и изменённые, стали основой для разборов случаев.

И я благодарна вам — за то, что вы открыли эту книгу. Не потому, что она «изменит вашу жизнь» (это было бы слишком громким обещанием), а потому, что вы готовы думать. А думать — это первый шаг.

Последнее слово перед началом

Книгу, которую вы держите в руках, — это инструмент. Убеждения, которые кажутся неизменными, — это модели, которые можно обновить.

Но это не происходит само. Это требует усилий, времени и условий.

Начните с одного. Сегодня. Не ждите подходящего момента. Подходящий момент — это сейчас.

Оглавление. Часть 1

ВВЕДЕНИЕ

- Почему эта книга существует
- Что вы найдёте в этой книге
- Что вы не найдёте в этой книге
- Кому эта книга адресована
- Как читать эту книгу
- Структура книги
- Обещание и предупреждение

ЧАСТЬ I. ПЛАСТИЧНЫЙ ОРГАН

Глава 1. Нейропластичность: что это и чем она не является

- Две популярные ошибки
- Базовое определение пластичности
- Два типа пластичности
- Чем пластичность не является
- Почему это различение важно для вас

Глава 2. Как нейрон меняет себя: синапсы, миелин, факторы роста

- Где происходит изменение
- Синапсы: сила и количество связей
- Миелин: скорость сигнала
- Факторы роста: выживание и рост клеток
- Глиальные клетки: недооценённые участники

• Итог главы

Глава 3. Критические периоды и возраст: чего ждать взрослому

• Откуда взялось понятие критического периода
• Критический период vs чувствительный период
• Нейронные механизмы критического периода
• Реальная картина взрослой пластичности
• Нейромодуляторы и «повторное открытие» окон
• Честный итог

Глава 4. Десять принципов нейропластичности и их практические следствия

• Откуда взялись эти принципы
• Принцип 1. Использовать — или потерять
• Принцип 2. Использовать — значит улучшать
• Принцип 3. Специфичность
• Принцип 4. Повторение важно
• Принцип 5. Интенсивность важна
• Принцип 6. Значимость важна
• Принцип 7. Время имеет значение
• Принцип 8. Возраст важен
• Принцип 9. Перенос ограничен
• Принцип 10. Интерференция
• Сводная таблица
• Что с этим делать на этой неделе

ЧАСТЬ II. УБЕЖДЕНИЯ КАК МОДЕЛИ

Глава 5. Что такое убеждение с точки зрения мозга

• Убеждение — не мысль
• Предиктивная обработка: мозг как машина предсказаний
• Почему это важно
• Убеждения и схемы
• Три уровня убеждений
• Убеждения и идентичность
• Что с этим делать
• Что наука не знает
Глава 6. Откуда берутся убеждения: опыт, язык, среда
• Убеждения не рождаются вместе с человеком
• Источник первый: непосредственный опыт
• Источник второй: язык
• Источник третий: среда
• Источник четвёртый: эмоциональное обучение
• Источник пятый: нарративы
• Как источники взаимодействуют
• Что с этим делать
• Что наука не знает
Глава 7. Почему убеждения устойчивы
• Устойчивость — не случайность
• Причина первая: подтверждающее искажение
• Причина вторая: избегание дискомфорта
• Причина третья: идентичность
• Причина четвёртая: социальная поддержка
• Причина пятая: нейронная инерция

• Причина шестая: экономия ресурсов
• Как эти причины взаимодействуют
• Что с этим делать
• Что наука не знает

Глава 8. Когда убеждение — ресурс, а когда — ограничение

• Проблема критерия
• Критерий первый: точность
• Критерий второй: последствия
• Критерий третий: гибкость
• Критерий четвёртый: цена
• Проблема «позитивного мышления»
• Как отличить на практике
• Что с этим делать
• Что наука не знает

Глава 9. Как убеждение становится телом

• Убеждения не только в голове
• Телесная память
• Дыхание как индикатор и рычаг
• Поза и уверенность
• Мышечное напряжение и хронические паттерны
• Тело как источник информации
• Что с этим делать
• Что наука не знает

ЧАСТЬ III. КАК МЕНЯТЬ УБЕЖДЕНИЯ

Глава 10. Условия изменения: безопасность, значимость,

повторение, среда
• Почему «просто решить» не работает
• Условие первое: безопасность
• Условие второе: значимость
• Условие третье: повторение
• Условие четвёртое: среда
• Как условия взаимодействуют
• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает
Глава 11. Когнитивные техники: что подтверждено, что нет
• Место когнитивных техник
• Техника 1: Переоценка
• Техника 2: Проверка доказательств
• Техника 3: Поведенческие эксперименты
• Техника 4: Сократический диалог
• Техника 5: Работа с внутренним критиком
• Что не работает (или работает хуже, чем принято думать)
• Что с этим делать
• Что наука не знает
Глава 12. Эмоциональное обучение: почему страх не переучивается логикой
• Проблема
• Две системы обучения
• Почему эмоциональное обучение устойчиво

• Как переучивать эмоциональное обучение
• Роль префронтальной коры
• Почему «просто успокоиться» не работает
• Что с этим делать
• Что наука не знает

Глава 13. Работа с внутренним диалогом: наука об аффирмациях

• Внутренний диалог как объект исследования
• Аффирмации: что говорят исследования
• Почему аффирмации работают не так, как принято думать
• Что работает лучше аффирмаций
• Внутренний критик: друг или враг?
• Практика: работа с внутренним диалогом
• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает

Глава 14. Роль тела: сон, движение, дыхание, питание

• Почему тело важно для убеждений
• Сон
• Движение
• Дыхание
• Питание
• Как эти факторы взаимодействуют
• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает

Глава 15. Терапия и помощь: когда самопомощь недоста-

точна

- Границы самопомощи
- Когда самопомощь не заменяет терапию
- Какие виды помощи существуют
- Как выбрать специалиста
- Что делать, если нет доступа к терапии
- Что с этим делать
- Что наука не знает

ЧАСТЬ IV. ПЕРЕВОД В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Глава 16. От намерения к действию

- Парадокс намерения
- Почему намерение не превращается в действие
- Что работает вместо намерения
- Почему «мотивация» — плохой совет
- Практика: от намерения к первому шагу
- Что с этим делать на этой неделе
- Что наука не знает

Глава 17. Микрошаги и дизайн среды

- Почему большие изменения не работают
- Почему микрошаги работают
- Как определить микрошаг
- Дизайн среды: как сделать нужное лёгким, а ненужное — трудным
- Пример: изменение привычки реагировать на критику
- Что с этим делать на этой неделе
- Что наука не знает

Глава 18. Привычки: нейробиология автоматизма
- Что такое привычка
- Нейробиология привычки
- Сколько времени нужно для формирования привычки
- Почему привычки устойчивы
- Как менять привычки
- Почему «сила воли» — плохая стратегия
- Что с этим делать на этой неделе
- Что наука не знает

Глава 19. Срывы и возвраты
- Срыв — не провал
- Почему срывы происходят
- Что делать после срыва
- Почему «всё или ничего» — плохая стратегия
- Практика: протокол после срыва
- Что с этим делать на этой неделе
- Что наука не знает

Глава 20. Социальная среда и передача убеждений
- Почему среда важнее силы воли
- Как среда влияет на убеждения
- Что делать со средой
- Передача убеждений другим
- Что работает при передаче убеждений
- Что не работает (и может быть вредным)
- Этические границы
- Что с этим делать на этой неделе

• Что наука не знает

Глава 21. Идентичность: поведение и представление о себе

• Идентичность как модель
• Связь идентичности и поведения
• Почему идентичность устойчива
• Как работать с идентичностью
• Опасность «новой идентичности»
• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает

ЧАСТЬ V. ПЕРЕДАЧА УБЕЖДЕНИЙ

Глава 22. Как убеждения передаются от человека к человеку

• Убеждения не передаются напрямую
• Механизмы передачи
• Что делает передачу эффективной
• Опасность манипуляции
• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает

Глава 23. Воспитание, обучение, руководство: как передавать убеждения, не подавляя

• Три контекста передачи
• Воспитание: как формируются убеждения ребёнка
• Обучение: как передавать знания и убеждения
• Руководство: как передавать убеждения в организации
• Общий принцип: уважение к автономии

• Что с этим делать на этой неделе
• Что наука не знает

Глава 24. Этические границы влияния
• Где заканчивается влияние и начинается манипуляция
• Критерии этичного влияния
• Критерии манипуляции
• Спорные случаи
• Почему этика важна не только морально
• Что с этим делать
• Что наука не знает

ЧАСТЬ VI. ЧЕСТНОСТЬ О ГРАНИЦАХ

Глава 25. Что наука не знает
• Почему важно говорить о незнании
• Трудная проблема сознания
• Пределы нейровизуализации
• Воспроизводимость в психологии
• Что мы не знаем о убеждениях
• Что мы не знаем о мозге и изменении
• Почему это важно
• Что с этим делать

Глава 26. Как отличить науку от псевдонауки
• Зачем это нужно
• Признаки псевдонауки
• Примеры разбора
• Почему псевдонаука привлекательна
• Что с этим делать

ЧАСТЬ VII. ПРАКТИКА

Глава 27. 30-дневный протокол изменения одного убеждения

- Зачем протокол
- Подготовка (день 0)
- Неделя 1: Наблюдение
- Неделя 2: Исследование
- Неделя 3: Эксперимент
- Неделя 4: Интеграция
- После 30 дней
- Что с этим делать

Оглавление. Часть 2

Глава 28. Дневник наблюдений: шаблоны и вопросы для саморефлексии
- Зачем дневник
- Шаблон ежедневной записи
- Шаблон еженедельного обзора
- Вопросы для саморефлексии
- Как вести дневник
- Что с этим делать

Глава 29. Когда обращаться к специалисту
- Границы самопомощи
- Признаки, требующие профессиональной помощи
- Куда обращаться
- Как выбрать специалиста
- Что с этим делать

Глава 30. Заключение: что остаётся после книги
- Что вы узнали
- Что остаётся
- Если вы выбираете третье
- Финальное слово

ПРИЛОЖЕНИЯ
- Приложение А. Словарь терминов
- Приложение Б. Список литературы
- Приложение В. Чек-листы

ЧАСТЬ VIII. РАЗБОР СЛУЧАЕВ

Глава 31. Прокрастинация: убеждение «я начну, когда буду готов»

- Как выглядит проблема
- Что происходит на уровне мозга
- Какие убеждения стоят за прокрастинацией
- Что делать
- Что наука не знает

Глава 32. Тревога о будущем: убеждение «что-то пойдёт не так»

- Как выглядит проблема
- Что происходит на уровне мозга
- Какие убеждения стоят за тревогой
- Что делать
- Что наука не знает

Глава 33. Самокритика: убеждение «я недостаточно хорош»

- Как выглядит проблема
- Что происходит на уровне мозга
- Какие убеждения стоят за самокритикой
- Что делать
- Что наука не знает

ЧАСТЬ IX. РАСШИРЕННЫЕ ПРАКТИКИ

Глава 34. Работа с телом: соматические практики

- Зачем работать с телом
- Практика 1: Сканирование тела

• Практика 2: Дыхание с удлинённым выдохом
• Практика 3: Прогрессивная мышечная релаксация
• Практика 4: Осознанное движение
• Что наука не знает
Глава 35. Работа с вниманием: тренировка концентрации
• Зачем тренировать внимание
• Практика 1: Сосредоточенное внимание
• Практика 2: Открытое осознавание
• Практика 3: Переключение внимания
• Что наука не знает
Глава 36. Работа с эмоциями: регуляция и принятие
• Зачем работать с эмоциями
• Стратегия 1: Переоценка
• Стратегия 2: Принятие
• Стратегия 3: Дистанцирование
• Стратегия 4: Самосострадание
• Что наука не знает
ЧАСТЬ X. ОТВЕТЫ НА ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ
Глава 37. «Сколько времени нужно, чтобы изменить убеждение?»
Глава 38. «Что делать, если ничего не работает?»
Глава 39. «Можно ли изменить убеждение навсегда?»
Глава 40. «Как передать убеждение детям?»
ЧАСТЬ XI. МЕХАНИЗМЫ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ ЗА КАДРОМ
Глава 41. Дофамин: не «гормон удовольствия», а «моле-

кула предсказания»

Глава 42. Окситоцин и социальные убеждения

Глава 43. Зеркальные нейроны: что они делают и чего не делают

ЧАСТЬ XII. ВОЗРАЖЕНИЯ И ОТВЕТЫ

Глава 44. «Это всё хорошо в теории, но в жизни не работает»

Глава 45. «У меня нет силы воли»

Глава 46. «Я слишком старый, чтобы меняться»

Глава 47. «А если у меня травма?»

Глава 48. «Это просто самовнушение»

ЧАСТЬ XIII. РАСШИРЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ

Глава 49. Протокол работы с конкретным убеждением (расширенный)

Глава 50. Протокол работы с внутренним критиком (расширенный)

ЧАСТЬ XIV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Глава 51. Дневник убеждений: расширенный шаблон

Глава 52. Карта убеждений

Глава 53. Письмо как инструмент работы с убеждениями

ЧАСТЬ XV. ЯЗЫК КАК ИНСТРУМЕНТ ИЗМЕНЕНИЯ

Глава 54. Как слова формируют модели

Глава 55. Внутренняя речь: как разговаривать с собой

ЧАСТЬ XVI. СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЮ

Глава 56. Почему мы сопротивляемся тому, чего хотим
Глава 57. Вторичные выгоды: что вы получаете от текущего состояния
ЧАСТЬ XVII. ВОЗРАСТ И ИЗМЕНЕНИЕ
Глава 58. Подростковый возраст: пластичность и нестабильность
Глава 59. Средний возраст: переоценка и кризис
Глава 60. Пожилой возраст: пластичность и мудрость
ЧАСТЬ XVIII. ОЦЕНКА ПРОГРЕССА БЕЗ САМООБМАНА
Глава 61. Как измерить изменение убеждения
Глава 62. Когда остановиться
ЧАСТЬ XIX. КОНКРЕТНЫЕ ТИПЫ УБЕЖДЕНИЙ
Глава 63. Убеждения о деньгах
Глава 64. Убеждения о здоровье
Глава 65. Убеждения об отношениях
ЧАСТЬ XX. ПРИМЕНЕНИЕ В РАЗНЫХ СФЕРАХ
Глава 66. Убеждения и карьера
Глава 67. Убеждения и обучение
Глава 68. Убеждения и творчество
ЧАСТЬ XXI. ПОДДЕРЖАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
Глава 69. Как не потерять прогресс
Глава 70. Как сделать изменение устойчивым
ЧАСТЬ XXII. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ
Глава 71. Что значит «создать себя заново»

ЧАСТЬ XXIII. РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ

Глава 72. Тетрадь наблюдения: 14 дней

Глава 73. Тетрадь изменения: 30 дней

ЧАСТЬ XXIV. РАЗБОР СЛУЧАЕВ

Глава 74. Случай: «Я не могу найти работу»

Глава 75. Случай: «Я не могу перестать проверять телефон»

Глава 76. Случай: «Я не могу сказать нет»

ЧАСТЬ XXV. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ НЕ ВОШЛИ В КНИГУ

Глава 77. «Что делать, если я не знаю, какое у меня убеждение?»

Глава 78. «Что делать, если убеждение подтверждается реальностью?»

Глава 79. «Что делать, если я не могу изменить среду?»

Глава 80. «Что делать, если я сорвался после долгого прогресса?»

ЧАСТЬ XXVI. РУКОВОДСТВО ДЛЯ ГРУПП И СПЕЦИАЛИСТОВ

Глава 81. Как использовать книгу в группе

Глава 82. Как использовать книгу в терапии

ЧАСТЬ XXVII. СФЕРЫ, КОТОРЫЕ ОСТАЛИСЬ ЗА КАДРОМ

Глава 83. Убеждения о времени

Глава 84. Убеждения о деньгах: продолжение

Глава 85. Убеждения о теле

Глава 86. Убеждения о прошлом

ЧАСТЬ XXVIII. КАК ГОВОРИТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ С ДРУГИМИ

Глава 87. Почему люди сопротивляются вашим изменениям

Глава 88. Как говорить с детьми об изменениях

Глава 89. Как говорить с партнёром об изменениях

ЧАСТЬ XXIX. ПОДДЕРЖАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Глава 90. Как не потерять прогресс через год

Глава 91. Как передать изменение дальше

ЧАСТЬ XXX. ФУНДАМЕНТ, БЕЗ КОТОРОГО ИЗМЕНЕНИЕ НЕ ДЕРЖИТСЯ

Глава 92. Сон: самое недооценённое условие изменения

Глава 93. Энергия: как не истощить себя в процессе изменения

Глава 94. Цифровая среда: как технологии влияют на внимание и убеждения

Глава 95. Внимание: как тренировать способность к концентрации

ЧАСТЬ XXXI. ЧУЖИЕ УБЕЖДЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВЫ НЕ ВЫБИРАЛИ

Глава 96. Как отличить свои убеждения от чужих

Глава 97. Культурные сценарии, которые управляют вами

Глава 98. Как перестать сравнивать себя с другими

ЧАСТЬ XXXII. ЦЕННОСТИ И СМЫСЛ

Глава 99. Зачем нужны ценности
Глава 100. Смысл: зачем это всё
Глава 101. Цели: как ставить их так, чтобы они работали
ЧАСТЬ XXXIII. ИДЕНТИЧНОСТЬ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКОМ УРОВНЕ
Глава 102. Кто вы, если не ваши убеждения
Глава 103. Как жить с неопределённостью
ЧАСТЬ XXXIV. КОГДА ИЗМЕНЕНИЕ НЕ СРАБОТАЛО
Глава 104. Что делать, если вы пытались и не получилось
Глава 105. Как начать снова
Глава 106. Что значит «достаточно»
ЧАСТЬ XXXV. КОНКРЕТНЫЕ СИТУАЦИИ
Глава 107. Конфликт: как реагировать, не разрушая
Глава 108. Критика: как не разрушиться и не атаковать
Глава 109. Отказ: как говорить «нет» без вины
Глава 110. Публичное выступление: как справиться с тревогой
ЧАСТЬ XXXVI. ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ИЗМЕНЕНИЮ
Глава 111. Стыд: как работать с ощущением «я плохой»
Глава 112. Вина: как отличить полезную вину от токсичной
Глава 113. Зависть: как использовать её как информацию
Глава 114. Гнев: как использовать его конструктивно
ЧАСТЬ XXXVII. ТЕЛО КАК ОСНОВАНИЕ

Глава 115. Дыхание: самый доступный рычаг
Глава 116. Движение: не только для тела
Глава 117. Питание: энергия для изменения
ЧАСТЬ XXXVIII. СОН И ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Глава 118. Сон как условие изменения
Глава 119. Восстановление после стресса
ЧАСТЬ XXXIX. СВОИ ЖЕЛАНИЯ ИЛИ НАВЯЗАННЫЕ
Глава 120. Как отличить свои желания от чужих
Глава 121. Как строить жизнь, в которой изменение поддерживается
ЧАСТЬ XL. ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРЕХОДЫ
Глава 122. Смена работы: убеждения, которые мешают переходу
Глава 123. Переезд: как справиться с потерей среды
Глава 124. Расставание: как пережить и что извлечь
Глава 125. Потеря: как справляться с утратой
ЧАСТЬ XLI. НЕСТАБИЛЬНОСТЬ И КРИЗИС
Глава 126. Как менять себя, когда жизнь нестабильна
Глава 127. Кризис как точка роста (без идеализации)
Глава 128. Как поддерживать изменение, когда другие не поддерживают
ЧАСТЬ XLII. ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ИЗМЕНЕНИЮ
Глава 129. Прокрастинация как эмоциональная защита
Глава 130. Перфекционизм: когда «достаточно хорошее»

кажется провалом
Глава 131. Синдром самозванца: когда успех кажется случайностью
Глава 132. Выгорание: когда изменение невозможно без восстановления
ЧАСТЬ XLIII. УСТАЛОСТЬ И ИСТОЩЕНИЕ
Глава 133. Как отличить усталость от истощения
Глава 134. Восстановление: что делать, когда нет сил
ЧАСТЬ XLIV. ТЕЛО, ТРАВМА И ТО, ЧТО НЕ РЕШАЕТСЯ ТЕХНИКАМИ
Глава 135. Травма: почему обычные техники не работают
Глава 136. Заземление: техники для моментов, когда накрывает
ЧАСТЬ XLV. ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ
Глава 137. Убеждения о еде
Глава 138. Пищевое поведение: когда это не просто привычка
ЧАСТЬ XLVI. ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ
Глава 139. Зависимость: не только про вещества
ЧАСТЬ XLVII. ГРАНИЦЫ
Глава 140. Что такое границы и зачем они нужны
Глава 141. Как говорить «нет» без вины и агрессии
ЧАСТЬ XLVIII. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЯ
Глава 142. Кто вы теперь
Глава 143. Как реагировать, когда другие замечают изменения

Глава 144. Как не потерять себя в процессе изменения
Глава 145. Как передавать опыт, не превращаясь в «гуру»
ЧАСТЬ XLIX. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА КНИГА ЗАКОНЧИЛАСЬ
Глава 146. Как продолжать без книги
Глава 147. Как оценивать свой прогресс без самообмана
Глава 148. Что делать, если вы застряли
Глава 149. Что делать, если вы потеряли мотивацию
ЧАСТЬ L. ОДИНОЧЕСТВО И СВЯЗЬ
Глава 150. Одиночество: не отсутствие людей, а отсутствие связи
Глава 151. Дружба: как строить и поддерживать связи
ЧАСТЬ LI. СЕМЬЯ И РОДИТЕЛЬСТВО
Глава 152. Убеждения, которые вы унаследовали от семьи
Глава 153. Родительство: как не передать свои ограничивающие убеждения
Глава 154. Старение: как меняться с возрастом
ЧАСТЬ LII. ОТНОШЕНИЯ С ПРОШЛЫМ
Глава 155. Прошлое: как жить с тем, что нельзя изменить
Глава 156. Прощение: не оправдание, а освобождение
ЧАСТЬ LIII. МАТЕРИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИЗМЕНЕНИЯ
Глава 157. Деньги и безопасность: когда изменение кажется роскошью
Глава 158. Жильё и пространство: как среда формирует

вас

Глава 159. Работа: как среда на работе влияет на изменение

ЧАСТЬ LIV. КОГДА ОБСТОЯТЕЛЬСТВА СИЛЬНЕЕ ВАС

Глава 160. Как менять себя, когда внешние обстоятельства сильнее

Глава 161. Как жить с тем, что нельзя изменить

ЧАСТЬ LV. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ГЛАВЫ

Глава 162. Что значит «создать себя заново» — переосмысление

Глава 163. Финальное слово

ЧАСТЬ LVI. РАЗНЫЕ ЛЮДИ — РАЗНЫЕ ПУТИ

Глава 164. Темперамент: почему один метод не подходит всем

Глава 165. Для тех, кто «всё пробовал и ничего не работает»

Глава 166. Для тех, у кого нет времени

Глава 167. Для тех, у кого нет сил

Глава 168. Для тех, кто не верит в себя

ЧАСТЬ LVII. ПРАКТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Глава 169. Сколько времени нужно, чтобы изменить убеждение?

Глава 170. Можно ли изменить убеждение навсегда?

Глава 171. Что делать, если я не знаю, чего хочу?

ЧАСТЬ LVIII. ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Глава 172. Утренние и вечерние ритуалы
Глава 173. Планирование: как не утонуть в задачах
Глава 174. Принятие решений: как выбирать, когда не уверен
ЧАСТЬ LIX. ИНФОРМАЦИОННАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Оглавление. Часть 3

Глава 175. Как выбирать, во что верить

Глава 176. Как не утонуть в информации

ЧАСТЬ LX. ОТНОШЕНИЯ С ЭКСПЕРТАМИ И ПОМОЩЬЮ

Глава 177. Как выбрать терапевта

Глава 178. Как говорить с врачом о психическом здоровье

ЧАСТЬ LXI. УПРАЖНЕНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Глава 184. Упражнение «Один вопрос»

Глава 185. Упражнение «Доказательства за и против»

Глава 186. Упражнение «Микрошаг»

Глава 187. Упражнение «Пауза перед реакцией»

Глава 188. Упражнение «Один шаг к ценности»

Глава 189. Упражнение «Вечерний обзор»

ЧАСТЬ LXII. РАБОТА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ В МОМЕНТ ДЕЙСТВИЯ

Глава 190. Когда вы уже начали, но хотите бросить

Глава 191. Когда вы сорвались после долгого прогресса

Глава 192. Когда вы не видите результатов

ГЛАВА О ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Глава 179. Визуализация: что работает, а что нет

Глава 180. Как визуализировать правильно

Глава 181. Практика: визуализация для конкретных си-

туаций
Глава 182. Визуализация безопасного места
Глава 183. Визуализация и нейропластичность
ГЛАВА О ПРЕДНАЗНАЧЕНИИ
Глава 193. Миф о предназначении
Глава 194. Что говорят исследования о смысле
Глава 195. Четыре вопроса для поиска направления
Глава 196. Как строить направление, а не находить его
Глава 197. Предназначение и работа
Глава 198. Предназначение и отношения
Глава 199. Когда предназначение не находится
ГЛАВА О ПОИСКЕ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ СЕМЬИ И СЧАСТЬЯ
Глава 200. Миф о «второй половинке»
Глава 201. Что говорят исследования о счастливых отношениях
Глава 202. Как искать человека
Глава 203. Как строить отношения
Глава 204. Как не потерять себя в отношениях
Глава 205. Счастье: не в другом человеке

ЧАСТЬ LXVI. КРИЗИСЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Глава 206. Кризис — не признак конца
Глава 207. Почему кризисы возникают
Глава 208. Что происходит в кризисе на уровне мозга
Глава 209. Что делать в кризисе
Глава 210. Как говорить о проблемах, не разрушая
Глава 211. Когда кризис затягивается
Глава 212. Когда уходить

ЧАСТЬ LXVII. РЕАЛИЗАЦИЯ В ТВОРЧЕСТВЕ

Глава 213. Миф о врождённом таланте
Глава 214. Почему вы не начинаете
Глава 215. Как найти своё творческое направление
Глава 216. Как справляться с критикой
Глава 217. Как найти время для творчества
Глава 218. Как не потерять себя в творчестве
Глава 219. Счастье в творчестве

ЧАСТЬ LXVIII. ВЫБОР ДРУЗЕЙ

Глава 220. Почему друзья важнее, чем кажется
Глава 221. Миф о «химии»
Глава 222. Критерии выбора друзей
Глава 223. Красные флаги
Глава 224. Как строить дружбу
Глава 225. Как не потерять себя в дружбе
Глава 226. Когда дружба заканчивается

ЧАСТЬ LXIX.
ЗАВИСТЬ К УСПЕХУ

Глава 227. Зависть — не про вас
Глава 228. Почему успех меняет отношения
Глава 229. Как отличить зависть от других реакций
Глава 230. Как справляться с завистью окружающих
Глава 231. Зависть и социальные сети
Глава 232. Зависть и деньги: особый случай
Глава 233. Как не потерять себя в успехе

ЧАСТЬ LXX. ЖИЗНЬ С РЕЗУЛЬТАТОМ

Глава 234. Одиночество на вершине

Глава 235. Как сохранять связь с людьми, которые остались на прежнем уровне

Глава 236. Как не превратить успех в ловушку

ЧАСТЬ LXXI. КОГДА ДОСТИГНУТОЕ НЕ ПРИНОСИТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Глава 237. Почему успех не приносит счастья
Глава 238. Как найти смысл после достижения

ЧАСТЬ LXXII.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ГЛАВЫ

Глава 239. Что значит «создать себя заново» — финальное переосмысление

Глава 240. Финальное слово

Глава 1.
Нейропластичность
: что это и чем она не является

Две популярные ошибки

Относительно пластичности мозга в массовой культуре бытуют две противоположные ошибки, и обе одинаково вредны.

Ошибка первая: мозг фиксирован. Когда-то это мнение господствовало в науке. Большую часть двадцатого века базовый консенсус нейронауки состоял в том, что после взросления нейронные связи в основном отмирают, утраченные нейроны не восстанавливаются, а функциональные повреждения необратимы. Это мнение не было совсем безосновательным — оно действительно описывало стабильность мозга на некоторых уровнях. Но стабильность была преувеличена до жёсткости. Сегодня мы знаем: взрослый мозг продолжает меняться на структурном уровне, и каждое обучение, каждое повторение, каждое вложение внимания

вносят микронастройки в нейронные связи.

Ошибка вторая: мозг может стать любым. Это гиперкоррекция первой ошибки и любимый нарратив книг по саморазвитию. «Ты можешь стать кем угодно», «всё возможно» — эти фразы звучат вдохновляюще, но размывают ключевой факт: пластичность обусловлена, направлена и имеет цену. Не все изменения одинаково легки, не все повреждения полностью обратимы, не всякий возраст одинаково подходит для определённого типа обучения.

Задача этой главы — исправить обе ошибки и дать вам отправную точку, которая не пессимистична и не преувеличена.

Базовое определение пластичности

Нейропластичность, попросту говоря, — это способность нервной системы менять свою структуру и функции в зависимости от опыта. Это определение содержит три элемента, и каждый стоит развернуть.

Элемент первый: опыт движет. Пластичность не происходит случайно. Её запускает конкретный опыт: что вы сделали, чему научились, что практиковали, на что обратили внимание. Это значит, что ваше поведение в этот момент формирует ваш мозг в следующий. Это не метафора — это факт на клеточном уровне.

«Создай свою реальность» — глава 4 и начало части II

Глава 4. Десять принципов нейропластичности и их практические следствия

Откуда взялись эти принципы

В 2008 году Джеффри Клейн и Тереза Джонс опубликовали обзор, в котором сформулировали десять принципов нейропластичности. Их задача была не создать новую теорию, а собрать воедино то, что уже подтверждено исследованиями, и представить в виде, пригодном для практики — особенно для реабилитации после повреждений мозга, но с очевидной применимостью шире.

Принципы не являются догмой. Некоторые формулировки с тех пор уточнялись, а часть исследований оспаривалась. Но как рабочая рамка они остаются полезными: они переводят клеточную биологию в решения, которые можно принять в понедельник утром.

Разберём каждый принцип: что он утверждает, какое исследование за ним стоит, как применить его к изменению убеждений и поведения, и как его типично используют неправильно.

Принцип 1. Использовать — или потерять

Утверждение: нейронные пути, которые не используются, ослабевают; те, что используются, укрепляются.

Этот принцип — прямое следствие синаптической пластичности. Долговременная потенциация укрепляет активные связи, долговременная депрессия и обрезка синапсов ослабляют неактивные. Мозг не хранит ресурсы впрок: он перераспределяет их в пользу того, что задействовано.

Практическое применение. Если вы осваиваете новое поведение — например, привычку отвечать на критику спокойно вместо защитной реакции, — недостаточно «понять», что так правильно. Нужно повторять новую реакцию, пока она не станет автоматической. Каждый раз, когда вы возвращаетесь к старой реакции, вы укрепляете старый путь. Каждый раз, когда практикуете новую, вы укрепляете новый.

Типичное неправильное использование: человек проходит тренинг, чувствует вдохновение, неделю применяет новое поведение, затем возвращается к привычному — и удивляется, почему «всё вернулось». Вернулось потому, что старый путь никогда не переставал использоваться, а новый использовался слишком коротко, чтобы закрепиться.

Что делать: планируйте не «изучение», а «замещение». Не

добавляйте новое поведение поверх старого, а определите конкретные ситуации, в которых старое поведение будет заменено новым, и практикуйте замену до автоматизма.

Принцип 2. Использовать — значит улучшать

Утверждение: повторяющееся использование пути делает его более эффективным и автоматическим.

Это дополнение к первому принципу. Использование не просто сохраняет путь — оно его оптимизирует. На клеточном уровне это включает усиление синапсов, возможно, изменение миелина, и постепенное снижение необходимости в сознательном контроле.

Практическое применение. Автоматизация — цель, а не побочный эффект. Когда новое поведение становится автоматическим, оно перестаёт требовать силы воли. Именно поэтому привычки так важны: они освобождают когнитивные ресурсы для другого.

Типичное неправильное использование: ожидание, что понимание приведёт к автоматизму. Понимание — необходимое, но недостаточное условие. Можно прекрасно понимать, что реакция нерациональна, и всё равно реагировать автоматически, потому что старый путь не заменён новым.

Что делать: относитесь к повторению как к инвестиции, а не как к «тупому зазубриванию». Каждое повторение — это сигнал мозгу, что данный путь важен. Чем более регулярным и предсказуемым будет повторение, тем быстрее на-

ступит автоматизация.

Принцип 3. Специфичность

Утверждение: тренировка изменяет именно те цепи, которые задействованы в тренируемой задаче; перенос на другие задачи ограничен.

Это один из самых практически важных и самых игнорируемых принципов. Мозг не «прокачивается» в целом. Он меняется конкретно. Человек, который тренируется запоминать последовательности цифр, становится лучше в запоминании последовательностей цифр — но не обязательно лучше в запоминании имён или лиц.

Практическое применение. Если вы хотите изменить конкретное убеждение или поведение, тренируйте именно его, а не «мышление вообще». Если вы хотите научиться справляться с тревогой в конкретной ситуации (публичное выступление, разговор с начальником), практикуйте именно эту ситуацию, а не «общую стрессоустойчивость».

Типичное неправильное использование: «тренировка мозга» через общие игры, которые, как предполагается, улучшают всё сразу. Метаанализы показывают, что такие игры улучшают выполнение самих игр, но перенос на повседневные когнитивные функции невелик.

Что делать: определите конкретную ситуацию, конкретную реакцию и конкретный контекст. Тренируйтесь в этом контексте или в максимально приближенном к нему.

Принцип 4. Повторение важно

Утверждение: пластичность требует повторения; единичный опыт редко оставляет устойчивый след.

Это следствие того, как работает долговременная потенциация: одного эпизода недостаточно для устойчивого структурного изменения. Нужны повторные эпизоды, распределённые во времени.

Практическое применение. Один разговор с самим собой о новом убеждении не изменит его. Нужны повторные, регулярные эпизоды, в которых новое убеждение активируется и подкрепляется. Это не значит, что нужно «убеждать себя» каждый день — это значит, что нужны регулярные ситуации, в которых новое убеждение подтверждается опытом.

Типичное неправильное использование: повторение без вариаций. Мозг учится на разнообразии; механическое повторение одной и той же фразы слабее, чем повторение в разных контекстах и с разными формулировками.

Что делать: повторяйте, но варьируйте. Одно и то же убеждение в разных ситуациях, разными словами, с разными примерами. Это создаёт более богатую и устойчивую сеть.

Принцип 5. Интенсивность важна

Утверждение: пластичность зависит от интенсивности тренировки; слабая, половинчатая практика даёт слабый результат.

Это не значит, что нужно «выкладываться до изнеможения». Это значит, что дозировка имеет значение: слишком мало — неэффективно. Интенсивность может проявляться по-разному: больше повторений, больше внимания, больше эмоциональной вовлечённости, больше сложности.

Практическое применение. Если вы работаете над убеждением, не делайте это «между делом». Выделите время, сосредоточьтесь, создайте условия. Пятнадцать минут полного внимания эффективнее часа рассеянного.

Типичное неправильное использование: путать интенсивность с продолжительностью. Три часа без перерыва — не интенсивность, а истощение. Интенсивность — это качество вовлечённости, а не количество часов.

Что делать: работайте короткими интенсивными блоками с перерывами. Интенсивность должна быть устойчивой, а не разрушительной.

Принцип 6. Значимость важна

Утверждение: опыт, который субъективно значим для человека, оставляет более сильный след, чем нейтральный.

Это связано с нейромодуляторами: значимость запускает дофаминовую и норадренергическую активность, которая повышает пластичность. Мозг не тратит ресурсы на то, что неважно.

Практическое применение. Если вы хотите изменить убеждение, найдите его личную значимость. Не «это должно быть важно», а «почему это важно именно для меня». Если значимости нет, изменение будет медленным или не произойдёт.

Типичное неправильное использование: попытка «замотивировать» себя внешними стимулами, которые не связаны с личными ценностями. Внешняя мотивация работает краткосрочно; пластичность требует внутренней значимости.

Что делать: свяжите изменение с тем, что уже важно для вас. Если убеждение «я не умею выступать» мешает вам в карьере, которая для вас важна, — это значимость. Если оно не мешает ничему важному, возможно, не стоит тратить на него ресурсы.

Принцип 7. Время имеет значение

Утверждение: разные формы пластичности имеют разные временные окна; обучение распределённое во времени эффективнее концентрированного.

Это принцип интервального обучения. Мозгу нужно время между эпизодами для консолидации. Массовая практика (всё за один раз) даёт быстрый, но хрупкий результат; распределённая практика (с интервалами) — медленный, но устойчивый.

Практическое применение. Не пытайтесь изменить убеждение за один интенсивный уикенд. Работайте регулярно, с интервалами. Дайте мозгу время между сессиями.

Типичное неправильное использование: интенсивный «марафон» саморазвития, после которого — истощение и откат.

Что делать: распределяйте практику. Двадцать минут ежедневно в течение месяца эффективнее восьмичасового интенсива.

Принцип 8. Возраст важен

Утверждение: пластичность выше в молодом возрасте; у взрослых она сохраняется, но требует других условий.

Мы разбирали это в главе 3. Главное практическое следствие: взрослым нужно больше внимания, значимости, повторения и лучшие условия тела.

Типичное неправильное использование: либо «я слишком стар, чтобы меняться», либо «возраст не имеет значения». Оба утверждения ложны.

Что делать: принимайте возраст как фактор, а не как приговор. Создавайте условия, которые компенсируют сниженную спонтанную пластичность: структура, регулярность, значимость.

Принцип 9. Перенос ограничен

Утверждение: обучение в одном контексте не обязательно переносится в другой; перенос требует специальной работы.

Это уточнение принципа специфичности. Даже если вы освоили поведение в одном контексте, оно может не проявиться в другом. Мозг кодирует контекст вместе с поведением.

Практическое применение. Если вы научились спокойно реагировать на критику в безопасной обстановке с другом, это не значит, что вы будете спокойны на работе с начальником. Нужна практика в разных контекстах.

Типичное неправильное использование: предположение, что изменение в терапии автоматически перенесётся в жизнь. Часто требуется явная работа над переносом.

Что делать: практикуйте в разных контекстах, постепенно приближаясь к сложным. Начинайте с безопасных ситуаций, затем переходите к более трудным.

Принцип 10. Интерференция

Утверждение: новая пластичность может interferировать с уже существующими паттернами; иногда старое нужно ослабить, прежде чем укрепить новое.

Этот принцип часто игнорируется. Мозг не бесконечно пластичен: новые паттерны конкурируют со старыми. Если старый паттерн очень силён, новый может не закрепиться, пока старый не будет ослаблен.

Практическое применение. Если вы пытаетесь заменить сильную привычку, недостаточно практиковать новую — нужно также ослабить старую. Это может означать избегание триггеров, изменение среды, временное прекращение подкрепления старого поведения.

Типичное неправильное использование: попытка «добавить» новое поведение, не убирая старое. В результате оба существуют, и в стрессовой ситуации побеждает более сильный — обычно старый.

Что делать: работайте на двух фронтах. Укрепляйте новое и ослабляйте старое. Это может быть неудобно, но это необходимо.

Сводная таблица

Принцип | Практическое следствие

Использовать или потерять | Планируйте замещение, а не добавление

Использовать — улучшать | Повторение — инвестиция в автоматизм

Специфичность | Тренируйте конкретную ситуацию, а не «вообще»

Повторение важно | Регулярность важнее интенсивности

Интенсивность важна | Качество вовлечённости, а не количество часов

Значимость важна | Связывайте с личными ценностями

Время имеет значение | Распределяйте практику, не концентрируйте

Возраст важен | Создавайте компенсирующие условия

Перенос ограничен | Практикуйте в разных контекстах

Интерференция | Ослабляйте старое, укрепляя новое

Что с этим делать на этой неделе

Выберите одно поведение или убеждение, которое хотите изменить. Не десять. Одно. Затем:

• Определите конкретную ситуацию, в которой проявляется старое поведение (специфичность).

• Определите, что именно вы будете делать вместо него (замещение).

• Найдите личную значимость — почему это важно именно для вас.

• Спланируйте регулярную практику: короткие ежедневные эпизоды, а не один марафон.

• Определите, какие триггеры запускают старое поведение, и как вы можете их ослабить (интерференция).

• Начните с безопасного контекста, затем расширяйте (перенос).

Это не «упражнение на неделю». Это рамка, которую вы будете использовать в следующих главах, когда речь пойдёт о конкретных убеждениях.

Часть II. Убеждения как модели
Глава 5. Что такое убеждение с точки зрения мозга

Убеждение — не мысль

В повседневной речи «убеждение» означает примерно «мнение, в которое человек верит». В психологии это слово использовалось по-разному: как установка, как схема, как внутренняя модель. В этой книге мы будем использовать рабочее определение, которое ближе всего к нейробиологии:

Убеждение — это устойчивая нейронная модель, которая используется мозгом для предсказания реальности и организации поведения.

Три части этого определения важны.

Устойчивая: убеждение — не мимолётная мысль. Оно закреплено в нейронных связях и активируется автоматически в соответствующих ситуациях.

Модель для предсказания: убеждение — это не «факт о мире», а гипотеза мозга о том, как устроен мир. Мозг использует её, чтобы предсказывать, что произойдёт, и выбирать поведение.

Организация поведения: убеждение влияет не только на

то, что вы думаете, но и на то, что вы делаете, чувствуете и замечаете.

Предиктивная обработка: мозг как машина предсказаний

Одна из ведущих теорий о том, как работает мозг, называется предиктивной обработкой. В упрощённом виде она утверждает следующее.

Мозг постоянно генерирует предсказания о сенсорном входе — о том, что он ожидает увидеть, услышать, почувствовать. Эти предсказания основаны на прошлом опыте, то есть на моделях. Когда реальный вход совпадает с предсказанием, мозг не тратит ресурсы на его обработку. Когда не совпадает, возникает ошибка предсказания, которая сигнализирует о необходимости обновить модель.

В этой рамке убеждение — это предсказание высокого уровня. «Люди враждебны» — это предсказание о том, как будут вести себя другие. «Я не справлюсь» — предсказание о собственных возможностях. «Мир опасен» — предсказание о вероятности угрозы.

Мозг не проверяет эти предсказания постоянно. Он проверяет их, когда ошибка предсказания достаточно велика, чтобы обратить внимание. Если события в целом соответствуют ожиданиям, модель не обновляется — даже если она неточна.

Почему это важно

Понимание убеждения как предсказания меняет то, как мы подходим к изменению.

Во-первых, это объясняет, почему логические аргументы часто не работают. Вы можете предъявить человеку доказательства, что его убеждение ложно, но если его модель предсказывает мир иначе, мозг может просто не обновить модель — потому что ошибка предсказания не была достаточно значимой или потому что новая модель не даёт лучших предсказаний.

Во-вторых, это объясняет, почему опыт меняет убеждения сильнее, чем слова. Опыт создаёт ошибку предсказания: реальность не совпадает с ожиданием. Мозг вынужден обновить модель, чтобы уменьшить ошибку.

В-третьих, это объясняет, почему убеждения связаны с эмоциями. Если модель предсказывает угрозу, мозг активирует тревогу, чтобы подготовить организм. Эмоция — это часть предсказания, а не отдельный процесс.

Убеждения и схемы

В психологии есть близкое понятие — схема. Схема — это организованная структура знаний, которая направляет обработку информации. Схемы влияют на то, что мы замечаем, как интерпретируем и что запоминаем.

Например, человек со схемой «я некомпетентен» будет замечать свои ошибки более активно, чем успехи; интерпретировать нейтральные комментарии как критику; запоминать ситуации, где он не справился. Это не «пессимизм» в бытовом смысле — это работа схемы, которая фильтрует информацию в соответствии с ожиданиями.

Схемы и убеждения связаны: убеждение можно рассматривать как вербальное выражение схемы. «Я некомпетентен» — это убеждение; схема — это нейронная модель, которая стоит за ним и влияет на восприятие, память и поведение.

Три уровня убеждений

Полезно различать три уровня, на которых работают убеждения.

Уровень 1: убеждения о мире. «Мир опасен», «людям нельзя доверять», «успех требует жертв». Это общие модели, которые влияют на то, как вы интерпретируете события.

Уровень 2: убеждения о себе. «Я не справлюсь», «я недостоин любви», «я должен быть идеальным». Это модели о собственных возможностях, ценности и роли.

Уровень 3: убеждения о убеждениях (метаубеждения). «Если я изменю своё мнение, я покажусь слабым», «менять убеждения — значит предавать себя». Это модели о том, как относиться к собственным моделям.

Метаубеждения часто оказываются главным препятствием к изменению. Человек может хотеть изменить убеждение о себе, но метаубеждение «изменение — это слабость» блокирует процесс.

Убеждения и идентичность

Один из самых сильных уровней — убеждения, связанные с идентичностью: «я — человек, который...». Эти убеждения не просто предсказывают поведение, они определяют, кто вы есть. Изменение такого убеждения воспринимается как угроза существованию.

Это объясняет, почему некоторые изменения даются легко, а другие — почти невозможно. Если поведение не связано с идентичностью («я могу попробовать новый вид спорта»), изменение относительно просто. Если связано («я — спортсмен, и если я перестану тренироваться, я перестану быть собой»), изменение затрагивает более глубокие уровни.

Что с этим делать

• Определите своё убеждение в форме предсказания. Не «я неудачник», а «мозг предсказывает, что я потерплю неудачу в новых начинаниях». Это меняет отношение: вы не «плохой», у вас есть модель, которая может быть неточной.

• Найдите ситуации, где предсказание не сбывается. Если модель предсказывает неудачу, а вы добились успеха — это ошибка предсказания. Заметьте её. Мозг обновляет модели на основе ошибок, но только если ошибка замечена.

• Различайте уровни. Работайте с конкретным уровнем: убеждение о мире, о себе или метаубеждение. Смешивание уровней делает работу неэффективной.

• Проверьте метаубеждения. Если вы сопротивляетесь изменению, спросите: какое убеждение о самом изменении стоит за этим сопротивлением? Часто именно там находится ключ.

Что наука не знает

Предиктивная обработка — влиятельная теория, но не единственная и не полностью подтверждённая. Некоторые аспекты (например, как именно мозг выбирает, какие ошибки предсказания обновлять) остаются предметом исследований. Мы используем эту рамку как полезную метафору и рабочую модель, а не как окончательную истину.

Элемент второй: структурное изменение. Пластичность — не просто настройка параметров на «программном» уровне, она включает физические изменения «железа». Синапсы могут усиливаться или ослабевать, новые синапсы могут образовываться, старые — обрезаться; миелиновая оболочка на аксонах может утолщаться или истончаться, меняя скорость проведения сигнала; в некоторых областях мозга могут даже рождаться новые нейроны (хотя масштаб взрослого нейрогенеза гораздо меньше, чем в период развития, и этот вопрос остаётся дискуссионным).

Элемент третий: функциональные последствия. У этих структурных изменений есть функциональный результат: вы освоили навык, запомнили что-то, восстановили часть утраченной способности — или, что столь же важно, потеряли навык, которым перестали пользоваться.

Два типа пластичности

Исследователи обычно различают два типа пластичности,

и понимание этого различения важно для дальнейшей практики.

Ожидаемая пластичность — это когда мозг в процессе развития ожидает встретить определённый опыт и заранее готовит для него нейронные цепи. Например, мозг человеческого младенца ожидает услышать язык, поэтому слуховая кора уже при рождении готова обрабатывать речь. Если в это «окно ожидания» соответствующий опыт не поступает — например, ребёнок растёт в среде без языкового ввода — развитие соответствующих цепей серьёзно страдает.

Зависимая от опыта пластичность — это когда мозг учится на основе уникального индивидуального опыта. Ваша специальность, навыки, которые вы тренируете, события, которые вы переживаете, — всё это не является универсально ожидаемым для человечества, но мозг всё равно способен меняться под это. Большая часть обучения после взросления относится именно к этой категории.

Практический смысл различения таков: **обучение взрослого ближе к зависимой от опыта пластичности, чем к ожидаемой.** Это означает, что ему нужно больше внимания, больше повторений, более сильная мотивация — но оно не закрыто.

Чем пластичность не является

Проясним несколько распространённых недоразумений.

Пластичность — не «бесконечная гибкость». Изменения мозга ограничены его физической структурой, гене-

тическими рамками, возрастом и текущим состоянием. Шестидесятилетний человек может выучить новый язык, но процесс обычно требует больше усилий, чем у десятилетнего; это не вопрос силы воли, а биологический факт.

Пластичность — не «чем больше, тем лучше». У пластичности есть цена. Мозгу для изменения нужна энергия, а чрезмерная пластичность может быть связана с некоторыми патологическими состояниями (например, центральная сенситизация при хронической боли может пониматься как адаптивная, но вредная пластичность). Здоровый мозг должен сохранять баланс между стабильностью и изменением.

Пластичность — не «достаточно подумать, и всё изменится». Мысль сама по себе — это нейронная активность, но одного «думания» об изменении обычно недостаточно для стойкого структурного изменения. Пластичности нужен реальный, повторяющийся, интенсивный опыт, а не только мысленное желание.

Почему это различение важно для вас

Если вы примете нарратив «мозг может стать любым», вы будете склонны выбирать методы, обещающие быстрые преобразования, а затем винить себя, когда немедленного эффекта нет. Если вы примете нарратив «мозг фиксирован», вы откажетесь от попыток и превратите текущие ограничения в постоянную сущность.

Правильная позиция посередине: **ваш мозг пластичен, но пластичность подчиняется правилам.** Понимая эти

правила, вы работаете эффективнее. Игнорируя их, вы тратите силы на то, что не может сработать в принципе.

В следующей главе мы спустимся на клеточный уровень и посмотрим, где именно происходит «изменение».

Глава 2. Как нейрон меняет себя: синапсы, миелин, факторы роста

Где происходит изменение

Когда вы осваиваете что-то новое — имя, движение, понятие — что происходит в мозге? Ответ не в одном месте, а в наборе процессов на нескольких уровнях. Эта глава сосредоточена на трёх важнейших уровнях: синапсы, миелин и факторы роста.

Синапсы: сила и количество связей

Синапс — это точка контакта между нейронами, где передаётся сигнал. Типичный нейрон получает синаптические входы от тысяч других нейронов и отправляет сигналы тысячам целей. Всё ваше обучение в конечном счёте выражается в изменениях этих связей.

Долговременная потенциация (ДП) — наиболее изученная форма синаптической пластичности. Проще говоря: когда два нейрона многократно активируются одновременно в течение короткого времени, связь между ними усиливается. В следующий раз первому нейрону нужно более слабое раздражение, чтобы активировать второй. Это клеточная версия правила «нейроны, которые срабатывают вместе, связываются вместе», сформулированного психологом Хеббом

в 1949 году; последующие исследования подтвердили это на клеточном уровне.

Противоположность ДП — **долговременная депрессия (ДД)** : несинхронная или низкочастотная активация ослабляет связь. Обрезка неиспользуемых связей так же важна, как усиление используемых. Мозг не только складывает, он и вычитает.

Структурные изменения — более стойкая форма. Повторная ДП может запускать физические изменения синапса: дендритные шипики увеличиваются или их количество растёт, меняется число рецепторов на постсинаптической мембране. Эти изменения требуют синтеза белков, поэтому медленнее простого изменения силы, но и устойчивее.

Практический вывод: **одновременная активация важна.** Если вы хотите связать две вещи (например, иностранное слово и его значение), нужно, чтобы соответствующая нейронная активность происходила одновременно. Разрозненные повторения с большими интервалами работают хуже. Вот почему «погружение» эффективно: в реальной ситуации слово и смысл естественно появляются вместе.

Миелин: скорость сигнала

Аксон — длинный отросток, по которому нейрон посылает сигнал. Многие аксоны покрыты миелином — жировым слоем, производимым олигодендроцитами. Миелин изолирует аксон и заставляет потенциал действия распространяться «прыжками», намного быстрее, чем по безмиелиновому

аксону.

Традиционно считалось, что после завершения развития миелин фиксирован. Исследования последних двадцати лет изменили это представление. **Зависимая от активности пластичность миелина** подтверждена: обучение или тренировка могут менять толщину, длину или распределение миелина. Исследование 2022 года напрямую продемонстрировало это на людях: после неинвазивной стимуляции, вызывающей активность, подобную ДП, в белом веществе (богатой миелином области) появились измеримые изменения, сопровождавшиеся изменением корковой возбудимости.

Это означает, что **автоматизация навыка** может частично зависеть от изменения миелина. Когда вы впервые учитесь водить машину, каждое действие требует сознательного усилия; после сотен часов практики движения становятся плавными и автоматическими. Усиление на уровне синапсов объясняет часть, но повышение скорости проведения сигнала — возможно, другую.

Практический вывод: **повторение и интенсивность действительно важны, но нужно время.** Изменения миелина медленнее изменений силы синапсов, что объясняет, почему автоматизация сложных навыков требует недель и даже месяцев, а не дней.

Факторы роста: выживание и рост клеток

BDNF (нейротрофический фактор мозга) — наиболее изученный нейротрофический фактор. Он поддерживает

выживание нейронов, способствует росту дендритов и образованию синапсов, а также является одним из необходимых условий устойчивости ДП.

На уровень BDNF влияет множество факторов, и **аэробные упражнения** — один из самых надёжных регуляторов. Регулярная аэробная нагрузка средней интенсивности повышает уровень BDNF; это считается одним из механизмов, благодаря которым физическая активность улучшает когнитивные функции и снижает риск деменции.

Другие влияющие факторы: сон (депривация снижает BDNF), питание (некоторые нутриенты влияют на экспрессию BDNF), стресс (хронический стресс снижает BDNF, острый может кратковременно повышать).

Практический вывод: **пластичность — не чисто «психический» процесс.** Состояние тела — движение, сон, питание — задаёт физиологическую основу того, сколько пластичности мозг способен обеспечить. В состоянии недосыпа, гиподинамии и хронического стресса вы учитесь менее эффективно не потому, что «недостаточно стараетесь», а потому, что условия на клеточном уровне неоптимальны.

Глиальные клетки: недооценённые участники

Нейроны всегда были звёздами исследований пластичности, но глиальные клетки — особенно астроциты и микроглия — переосмысливаются.

Астроциты участвуют в образовании, созревании и обрезке синапсов. Они перерабатывают нейромедиаторы, под-

держивают ионную среду вокруг синапса и выделяют сигнальные молекулы, регулирующие синаптическую пластичность. Без участия астроцитов некоторые формы ДП не могут нормально происходить.

Микроглия — иммунные клетки центральной нервной системы. В нормальном состоянии они обрезают лишние синапсы и участвуют в зависимой от опыта реорганизации цепей. Хронически активированная микроглия выделяет воспалительные факторы, повреждающие синаптическую пластичность — возможно, это один из путей, через которые хронический стресс и нейродегенеративные заболевания влияют на cognition.

Практический вывод: **здоровье мозга — системная проблема.** Нельзя «тренировать» нейроны, игнорируя клетки, которые их поддерживают. Хроническое воспаление, метаболические нарушения, недосып влияют на пластичность через глиальные клетки.

Итог главы

Изменение происходит на нескольких уровнях, и у каждого свои временные масштабы и условия. Сила синапса может измениться за час, структура синапса — за часы-дни, изменение миелина — за дни-недели, а устойчивое изменение поведения требует согласования всех этих уровней.

Это не удручающая картина. Она означает, что **у вас есть несколько рычагов**: одновременная активация (синапсы), повторение и интенсивность (миелин), состояние тела (фак-

торы роста и глиальные клетки). В следующей главе речь пойдёт о возрасте, потому что возраст влияет на чувствительность этих рычагов, а не на само их существование.

Глава 3. Критические периоды и возраст: чего ждать взрослому

Откуда взялось понятие критического периода

Понятие «критический период» пришло из эмбриологии и биологии развития нервной системы. Классический пример — зрительная система: если котёнка в определённом окне после рождения лишить зрительного входа в один глаз, цепи зрительной коры, отвечающие за этот глаз, необратимо деградируют. Восстановление после закрытия окна крайне ограничено.

Подобные окна существуют в нескольких сенсорных системах, а также в усвоении языка. Ребёнок, не изучая иностранный язык до подросткового возраста, позже сталкивается с серьёзными трудностями в обучении языку, даже при нормальном интеллекте. Это как будто подтверждает тревожный вывод: взрослый мозг «уже опоздал».

Но этот вывод нужно уточнить.

Критический период в чувствительный период

Сегодня исследователи предпочитают говорить о «чувствительных периодах» для большинства окон развития. Исходный смысл критического периода — «после закрытия окна полностью необратимо», но более внимательные исследования показывают, что большинство окон сужаются посте-

пенно, а не захлопываются внезапно. И даже после закрытия окна обучение всё ещё возможно, просто требует других условий.

Для языка широко цитируется наблюдение: дети обычно легче взрослых достигают уровня носителя в произношении и грамматической интуиции. Но взрослые при изучении второго языка часто **быстрее и эффективнее на начальном этапе**, особенно в лексике и явных грамматических правилах. Трудность взрослых — в достижении «автоматической, бессознательной» беглости, а не в понимании правил.

Это различение важно для взрослых: **вы не неспособны учиться, вы учитесь иначе.** Дети опираются на неявное, статистическое обучение; взрослые могут задействовать явные знания, стратегии и имеющийся опыт для компенсации.

Нейронные механизмы критического периода: что «закрывается»

Если критический период действительно существует, что закрывает окно? Исследования указывают на несколько механизмов.

Созревание баланса возбуждения/торможения. В раннем развитии мозг относительно более возбудим и менее заторможен, что благоприятствует масштабной реорганизации. По мере созревания тормозных цепей (особенно ГАМК-ергических интернейронов) окно пластичности сужается.

Накопление миелина. Миелинизация повышает эф-

фективность и точность передачи сигнала, но и «фиксирует» часть структуры цепей. После покрытия аксонов миелином образование новых ветвей и связей затрудняется.

Перинейрональные сети (ПНС). Это особые структуры внеклеточного матрикса, окружающие некоторые нейроны, формирующиеся к концу критического периода и играющие роль «стабилизатора» цепей. ПНС ограничивают структурную пластичность, но и защищают установленные цепи от произвольного переписывания.

Изменения нейромодуляторов. Уровни норадреналина, ацетилхолина, дофамина и других нейромодуляторов в период развития высоки, они способствуют пластичности. После взросления паттерны активности этих систем меняются, и пластичность требует более сильного сигнала «значимости», чтобы запуститься.

Реальная картина взрослой пластичности

Итак, что взрослый всё ещё может изменить?

Практически любое освоение навыков. Двигательные, когнитивные, языковые (до определённого уровня), профессиональные знания — взрослый мозг может меняться под всё это. Просто нужно больше повторений, сильнее внимание, более явная значимость.

Некоторую компенсаторную восстановительную способность. После инсульта здоровые области могут частично взять на себя функции повреждённых. Этот процесс эффективнее у детей, но и у взрослых действительно проис-

ходит, особенно при интенсивной, специфичной для задачи реабилитации.

Эмоциональные и убежденческие паттерны. Это тема второй половины книги. Система убеждений взрослого обладает большей стабильностью и согласованностью (это и преимущество, и ограничение), но при определённых условиях — безопасность, значимость, повторение, поведенческие эксперименты — она может меняться.

Что становится труднее: достижение уровня носителя в иностранном произношении и грамматической интуиции; полное восстановление после серьёзной ранней депривации; обучение через пассивное воздействие без активного усилия (взрослым нужно внимание, дети могут «впитывать»).

Нейромодуляторы и «повторное открытие» окон

Активное направление исследований: можно ли «повторно открыть» окна взрослой пластичности, регулируя системы нейромодуляторов?

Данные приходят с нескольких уровней. В животных моделях стимуляция холинергической системы базального переднего мозга или норадренергической системы голубого пятна усиливает корковую пластичность и даже индуцирует пластичность, подобную критическому периоду, у взрослых животных. У людей внимание, arousal и эмоциональная значимость связаны с активностью нейромодуляторов, и эти состояния действительно влияют на эффективность обучения.

Практический смысл: **вам не нужно «открывать заново» критический период, чтобы учиться, но вы можете использовать систему нейромодуляторов.** Внимание, мотивация, эмоциональное возбуждение — эти состояния во взрослом обучении важнее, чем в детском, потому что частично компенсируют закрытие окна развития. Высоко сосредоточенный, эмоционально вовлечённый взрослый ученик может достичь некоторых результатов, недоступных ребёнку при пассивном воздействии.

Честный итог

Возраст действительно влияет на пластичность. Молодой мозг легче меняется, и у этого есть прочная биологическая основа. Но «легче» не равно «единственно возможно». Взрослому мозгу нужны другие условия: больше внимания, сильнее значимость, более явная практика, лучшее состояние тела (сон, движение, управление стрессом).

Это не пессимистичный вывод. Фактически это более точное руководство: **если вы знаете условия взрослого обучения, вы можете создать эти условия.**

«Создай свою реальность» — главы 6–9

Глава 6. Откуда берутся убеждения: опыт, язык, среда

Убеждения не рождаются вместе с человеком

Новорождённый не имеет убеждений о себе, о мире или о других людях. У него есть рефлексы, предрасположенности и способность учиться. Всё остальное — результат опыта. Но не любого опыта, а опыта, прошедшего через несколько фильтров.

Источник первый: непосредственный опыт

Самый прямой путь формирования убеждения — личный опыт. Ребёнок, которого отвергают сверстники, может сформировать убеждение «я не нравлюсь людям». Взрослый, который несколько раз столкнулся с обманом в деловых отношениях, может сформировать убеждение «доверять нельзя».

Механизм здесь — тот же, что в предиктивной обработке: мозг замечает паттерн и формирует предсказание. Если паттерн повторяется достаточно часто и эмоционально значим, предсказание становится устойчивым убеждением.

Но непосредственный опыт не так «непосредственен», как кажется. Что именно мозг извлекает из опыта, зависит от интерпретации, а интерпретация зависит от уже существующих

моделей. Ребёнок, которого отвергли сверстники, может сделать вывод «я не нравлюсь людям» — или «эти конкретные люди были недобрыми», или «мне нужно научиться общаться иначе». Какой вывод будет сделан, зависит от многих факторов: от того, как объяснили ситуацию взрослые, от общего эмоционального фона, от предыдущего опыта.

Источник второй: язык

Язык — не просто средство передачи мыслей. Он формирует то, как мы думаем. Это не гипотеза Сепира-Уорфа в сильной форме (будто язык полностью определяет мышление) — это более скромное и лучше подтверждённое утверждение: язык направляет внимание и облегчает одни мыслительные операции за счёт других.

Ребёнок, который слышит от родителей «ты такой невнимательный» чаще, чем «ты стараешься», постепенно формирует убеждение о себе как о невнимательном человеке. Это не потому, что родители «внушили» ему это — это потому, что повторяющиеся формулировки создают рамку, через которую ребёнок интерпретирует свой опыт. Каждая забытая вещь становится подтверждением; каждая удачная — исключением.

Язык формирует убеждения и через **категории**, которые он предлагает. В некоторых языках есть слова для эмоций или состояний, которых нет в других. Люди, говорящие на таких языках, могут легче распознавать соответствующие состояния — потому что у них есть ярлык, который направ-

ляет внимание.

Источник третий: среда

Среда — это не только физическое окружение, но и социальное: семья, сверстники, школа, работа, культура. Убеждения часто передаются через **моделирование**: дети усваивают не то, что им говорят, а то, что они наблюдают.

Если родитель говорит «не бойся», но сам избегает рискованных ситуаций, ребёнок усваивает модель избегания, а не смелости. Если учитель говорит «ошибки — это нормально», но реагирует на ошибки с раздражением, ученики усваивают, что ошибки опасны.

Культура задаёт более широкие рамки: что считается успехом, что — неудачей, какие эмоции приемлемы, как следует относиться к авторитетам. Эти рамки формируют убеждения, которые человек часто не осознаёт как убеждения — они кажутся «просто тем, как устроен мир».

Источник четвёртый: эмоциональное обучение

Многие убеждения формируются не через рассуждение, а через эмоциональное обучение — классическое обусловливание. Если определённая ситуация сопровождается страхом или болью, мозг связывает ситуацию с угрозой. Убеждение «это опасно» может не иметь рационального обоснования — оно просто результат ассоциации.

Это объясняет, почему некоторые убеждения устойчивы к логике. Человек может знать, что публичные выступления не опасны, но его тело реагирует так, будто они опасны. Убеж-

дение на эмоциональном уровне не совпадает с убеждением на когнитивном уровне.

Источник пятый: нарративы

Люди — рассказчики. Мы организуем опыт в истории, и эти истории формируют убеждения. История «я всегда всё порчу» — это не просто описание прошлого, это рамка, которая организует будущее. Каждое новое событие интерпретируется в рамках этой истории.

Нарративы могут быть личными (внутренний рассказ о себе) и культурными (общие истории о том, как устроен мир). Оба типа влияют на убеждения.

Как источники взаимодействуют

В реальности источники не работают изолированно. Убеждение «я не умею общаться» может сформироваться из комбинации: несколько утверждений в детстве (опыт), родительские комментарии о застенчивости (язык), среда, где ценилась экстраверсия (среда), эмоциональная боль от социальных ситуаций (эмоциональное обучение) и внутренний нарратив о себе как о «нелюдимом» (нарратив).

Понимание этого взаимодействия важно для изменения: работа с одним источником может быть недостаточной, если другие продолжают подкреплять убеждение.

Что с этим делать

• **Проследите историю убеждения.** Когда вы впервые заметили это убеждение? Какие события его подкрепили? Кто в вашей жизни говорил что-то, что могло его сформи-

ровать? Это не упражнение в самообвинении — это карта.

• **Различите источники.** Убеждение может быть основано на реальном опыте, на интерпретации, на языке, на эмоциональном обучении или на нарративе. Понимание источника подсказывает, какой метод изменения может быть эффективным.

• **Проверьте, какие источники продолжают действовать.** Если среда продолжает подкреплять убеждение, работа с ним будет трудной. Иногда изменение среды — необходимое условие.

• **Не пытайтесь «отменить» прошлое.** Цель не в том, чтобы убедить себя, что прошлый опыт был не тем, чем был. Цель — в том, чтобы обновить модель, которая была сформирована на основе этого опыта, потому что мир изменился или потому что модель была неточной с самого начала.

Глава 7. Почему убеждения устойчивы

Устойчивость — не случайность

Если убеждения могут быть неточными, почему они не обновляются автоматически при столкновении с реальностью? Ответ на этот вопрос — ключ к пониманию того, почему изменение так трудно.

Причина первая: подтверждающее искажение

Мозг склонен замечать и запоминать информацию, которая подтверждает существующие убеждения, и игнорировать или обесценивать информацию, которая их опровергает. Это называется **подтверждающим искажением**.

Механизм здесь частично перцептивный: внимание избирательно. Если вы убеждены, что «люди недружелюбны», вы будете замечать хмурые лица и не замечать улыбки. Частично — интерпретативный: нейтральное поведение будет интерпретироваться как подтверждение. Частично — мнемический: подтверждающие события запоминаются лучше.

Подтверждающее искажение — не «глупость» и не «нежелание видеть правду». Это базовая особенность работы мозга, которая в большинстве случаев полезна: она позволяет сохранять стабильные модели в шумном мире. Проблема в том, что она же делает неточные модели устойчивыми.

Причина вторая: избегание дискомфорта

Опровержение убеждения вызывает дискомфорт. Если вы убеждены, что «я компетентен», а реальность показывает обратное, это угрожает вашей самооценке. Если вы убеждены, что «мир справедлив», а реальность показывает несправедливость, это угрожает вашему чувству контроля.

Мозг стремится избегать дискомфорта. Это может проявляться как:

• **Избегание ситуаций**, которые могут опровергнуть убеждение.

• **Рационализация**: нахождение объяснений, которые сохраняют убеждение.

• **Обесценивание источника** опровергающей информации («он просто не понимает», «это исключение»).

Причина третья: идентичность

Убеждения, связанные с идентичностью, устойчивы, потому что их изменение воспринимается как угроза существованию. «Я — человек, который никогда не сдаётся» — это не просто предсказание, это определение себя. Если вы обнаружите, что в некоторых ситуациях сдаваться разумно, это может восприниматься как предательство себя.

Защита идентичности может быть сильнее, чем защита точности. Люди часто предпочитают быть последовательными, чем правыми.

Причина четвёртая: социальная поддержка

Убеждения разделяются с другими людьми. Если ваше окружение разделяет убеждение, оно постоянно подкрепляется. Изменение убеждения может означать конфликт с группой или потерю принадлежности.

Это одна из самых мощных сил устойчивости. Человек может годами сохранять убеждение, которое противоречит его опыту, потому что изменение означало бы разрыв с сообществом.

Причина пятая: нейронная инерция

На уровне нейробиологии убеждения — это устойчивые паттерны активации. Эти паттерны укреплялись годами. Их изменение требует не только нового понимания, но и физической перестройки связей, что требует времени и повторения.

Старый паттерн не исчезает мгновенно. Даже когда человек «понял» что-то новое, автоматическая реакция может

оставаться старой, потому что старый путь всё ещё существует и активируется быстрее.

Причина шестая: экономия ресурсов

Мозг стремится экономить ресурсы. Убеждения позволяют быстро интерпретировать мир без необходимости каждый раз анализировать с нуля. Если убеждение в целом работает (или кажется, что работает), мозг не тратит ресурсы на его пересмотр.

Это объясняет, почему убеждения часто не обновляются, пока не возникает серьёзной проблемы. «Работает — не трогай» — это базовая стратегия мозга.

Как эти причины взаимодействуют

В реальности все причины действуют одновременно. Убеждение устойчиво, потому что:

- Внимание избирательно (подтверждающее искажение).
- Дискомфорт избегается.
- Идентичность защищается.
- Окружение подкрепляет.
- Нейронные пути укреплены.
- Пересмотр требует ресурсов.

Это делает изменение трудным, но не невозможным. Понимание этих причин подсказывает, какие рычаги можно использовать: изменение среды, работа с идентичностью, создание безопасного контекста для проверки, повторение нового паттерна.

Что с этим делать

• **Заметьте, как вы защищаете убеждение.** Когда вы сталкиваетесь с опровергающей информацией, что вы делаете? Обесцениваете источник? Находите исключения? Меняете тему? Это карта ваших защит.

• **Создайте безопасный контекст для проверки.** Не пытайтесь опровергнуть убеждение в ситуации, где это угрожает идентичности или социальному положению. Начните с малого, в безопасной среде.

• **Работайте с идентичностью.** Если убеждение связано с идентичностью, не пытайтесь «убрать» его. Вместо этого расширьте идентичность: «я — человек, который...» может включать больше, чем одно убеждение.

• **Измените среду.** Если окружение постоянно подкрепляет убеждение, работа с ним будет трудной. Иногда изменение среды — необходимое условие.

• **Дайте время.** Нейронная перестройка требует времени. Не ожидайте, что новое убеждение станет автоматическим сразу после того, как вы «поняли» его.

Что наука не знает

Точные механизмы, которые определяют, когда убеждение обновляется, а когда нет, остаются предметом исследований. Мы знаем, что ошибка предсказания играет роль, но не знаем, какие именно ошибки достаточны для обновления. Это область, где многое ещё предстоит выяснить.

Глава 8. Когда убеждение — ресурс, а когда — ограничение

Проблема критерия

Не все убеждения — «ограничивающие». Некоторые убеждения полезны: «я могу учиться на ошибках», «люди в целом доброжелательны», «усилие приводит к результату». Эти убеждения поддерживают действие, а не блокируют его.

Но как отличить ресурсное убеждение от ограничивающего? Это не всегда очевидно, и вопрос требует осторожности, потому что критерий «мешает мне» может быть обманчив: иногда дискомфорт — признак роста, а не признак того, что убеждение ложно.

Критерий первый: точность

Первое, что стоит проверить, — насколько убеждение соответствует реальности. Убеждение «я не умею ничего делать» может быть неточным: у большинства людей есть навыки, даже если они несовершенны. Убеждение «людям нельзя доверять» может быть частично точным (некоторым людям нельзя доверять) и частично неточным (многим можно).

Проверка точности требует доказательств. Не «чувствую, что это правда», а «какие доказательства за, какие против». Это не всегда легко, потому что подтверждающее искажение работает автоматически.

Критерий второй: последствия

Второй критерий — последствия убеждения для жизни. Убеждение может быть точным, но вредным в данном контексте. Например, убеждение «мир опасен» может быть точ-

ным в некоторых аспектах, но если оно приводит к параличу действия и изоляции, его последствия вредны.

Обратное тоже верно: убеждение может быть неточным, но полезным. Например, оптимистическое убеждение «всё получится» может быть неточным в конкретном случае, но оно поддерживает действие и устойчивость.

Критерий третий: гибкость

Третий критерий — гибкость. Ресурсное убеждение позволяет адаптироваться к ситуации: вы можете применять его, когда оно уместно, и отступать от него, когда оно неуместно. Ограничивающее убеждение жёстко: оно применяется автоматически, независимо от контекста.

Например, убеждение «я должен быть идеальным» может быть ресурсным в некоторых контекстах (высокие стандарты в работе), но если оно применяется автоматически ко всем ситуациям, включая те, где перфекционизм не требуется, оно становится ограничивающим.

Критерий четвёртый: цена

Четвёртый критерий — цена. Убеждение может быть полезным, но иметь высокую цену. Например, убеждение «я должен всем помогать» может быть ресурсным (вы хороший человек), но цена — истощение и отсутствие времени для себя.

Оценка цены требует честности: что вы теряете, поддерживая это убеждение? Что вы получаете? Баланс не всегда очевиден.

Проблема «позитивного мышления»

Популярная литература часто предлагает простой критерий: «ограничивающие убеждения — это негативные, ресурсные — позитивные». Этот критерий не работает.

Негативное убеждение может быть точным и полезным: «этот человек опасен» — негативное, но может спасти жизнь. Позитивное убеждение может быть неточным и вредным: «все люди хорошие» — позитивное, но может привести к эксплуатации.

Критерий должен быть не «позитивное или негативное», а «точное или неточное», «гибкое или жёсткое», «полезное или вредное в данном контексте».

Как отличить на практике

Практический алгоритм:

• **Сформулируйте убеждение.** Не «я неудачник», а конкретное предсказание: «в новых ситуациях я потерплю неудачу».

• **Проверьте доказательства.** Какие факты подтверждают? Какие опровергают? Есть ли исключения?

• **Проверьте последствия.** Что это убеждение позволяет вам делать? Что блокирует? Какие эмоции вызывает?

• **Проверьте гибкость.** Применяется ли оно автоматически или вы можете выбирать, когда его использовать?

• **Проверьте цену.** Что вы теряете, поддерживая его? Что получаете?

• **Проверьте контекст.** В каких ситуациях оно полезно?

В каких вредно?

Это не быстрый процесс. Он требует честности и времени. Но он даёт более точную картину, чем ярлык «ограничивающее» или «ресурсное».

Что с этим делать

• **Выберите одно убеждение и пройдите алгоритм.** Не пытайтесь оценить все сразу. Одно убеждение, шесть вопросов, честные ответы.

• **Не спешите с выводами.** Убеждение может быть частично точным и частично неточным. Это нормально.

• **Различайте контексты.** Убеждение может быть ресурсным в одной сфере и ограничивающим в другой. Работайте с конкретным контекстом.

• **Помните о подтверждающем искажении.** Ваша оценка доказательств может быть смещена. Попросите кого-то, кому доверяете, проверить ваши выводы.

Что наука не знает

Нет объективного критерия «правильного» убеждения. Оценка всегда включает ценности и контекст. Наука может помочь проверить точность, но не может решить, какое убеждение «лучше» для конкретного человека в конкретной ситуации. Это область, где психология пересекается с философией и личным выбором.

Глава 9. Как убеждение становится телом

Убеждения не только в голове

Убеждение — это не только мысль. Оно проявляется в

теле: в позе, дыхании, мышечном напряжении, выражении лица. Это не «психосоматика» в бытовом смысле, а прямое следствие того, как мозг организует поведение.

Когда мозг предсказывает угрозу (убеждение «это опасно»), он активирует физиологическую реакцию: учащение сердцебиения, напряжение мышц, изменение дыхания. Эти изменения происходят автоматически, до сознательного решения. Убеждение становится телесным состоянием.

Телесная память

Тело запоминает паттерны. Человек, который годами жил с убеждением «я должен быть настороже», может иметь хроническое напряжение в плечах и шее. Это не «зажатость» в метафорическом смысле — это мышечный паттерн, который сформировался как часть общей реакции на мир.

Эти паттерны могут сохраняться даже после того, как убеждение изменилось на когнитивном уровне. Вы можете «понять», что мир не опасен, но тело продолжает реагировать так, будто опасность есть. Это одна из причин, почему изменение убеждения требует не только когнитивной работы, но и телесной.

Дыхание как индикатор и рычаг

Дыхание — уникальная функция: оно автоматическое, но может контролироваться сознательно. Это делает его мостом между автономной нервной системой и сознательным контролем.

Убеждение влияет на дыхание: тревожное убеждение де-

лает дыхание поверхностным и частым; спокойное — глубоким и медленным. Обратное тоже верно: изменение дыхания может влиять на состояние.

Это не значит, что «дышите глубоко, и все проблемы исчезнут». Это значит, что дыхание — один из рычагов, через который можно влиять на физиологическое состояние, связанное с убеждением.

Поза и уверенность

Исследования о «позе силы» вызвали много споров. Исходное утверждение — что принятие уверенной позы повышает чувство уверенности и даже гормональные показатели — было частично опровергнуто. Метаанализы показывают, что эффект на субъективное чувство уверенности есть, но эффект на гормоны и поведение слабее, чем предполагалось изначально.

Тем не менее, связь между позой и состоянием существует. Сутулая поза связана с подавленным настроением; открытая поза — с более активным. Это не «магия позы», а связь между телесным состоянием и эмоциональным опытом.

Мышечное напряжение и хронические паттерны

Хроническое убеждение «я в опасности» может поддерживаться хроническим мышечным напряжением. Это создаёт петлю: напряжение сигнализирует мозгу об опасности, мозг усиливает тревогу, тревога усиливает напряжение.

Разрыв этой петли требует работы с телом: релаксация,

осознание напряжения, изменение паттернов движения. Это не «замена» когнитивной работы, а дополнение.

Тело как источник информации

Тело не только отражает убеждения — оно может быть источником информации о них. Многие люди замечают «что-то не то» на телесном уровне раньше, чем осознают мысль. Это не мистика: тело обрабатывает информацию быстрее, чем сознание.

Практика осознания телесных ощущений (интероцепция) может помочь заметить убеждения, которые ещё не осознаны. Если вы замечаете напряжение в определённой ситуации, это может быть сигналом убеждения, которое стоит исследовать.

Что с этим делать

• **Заметьте телесные проявления убеждения.** В какой ситуации вы чувствуете напряжение? Где именно? Как меняется дыхание? Это карта телесных паттернов.

• **Работайте с дыханием.** Медленное, глубокое дыхание активирует парасимпатическую систему и снижает физиологическую реакцию на стресс. Это не «решение» убеждения, но это создаёт условия для когнитивной работы.

• **Исследуйте позу.** Как вы сидите, когда чувствуете уверенность? Когда тревогу? Изменение позы может изменить состояние — не мгновенно и не радикально, но как один из рычагов.

• **Работайте с хроническим напряжением.** Массаж,

растяжка, осознанное движение могут помочь разорвать петлю «напряжение — тревога — напряжение».

• **Используйте тело как информацию.** Замечайте телесные сигналы как данные о ваших убеждениях. Это не «истина», но это информация, которую стоит учитывать.

Что наука не знает

Точные механизмы связи между телесными паттернами и убеждениями остаются предметом исследований. Мы знаем, что связь существует, но не можем точно сказать, что первично в каждом конкретном случае. Это область, где индивидуальный подход важнее общих рекомендаций.

«Создай свою реальность» — часть III, главы 10–12

Часть III. Как менять убеждения

Глава 10. Условия изменения: безопасность, значимость, повторение, среда

Почему «просто решить» не работает

Многие люди, прочитав о том, что убеждения — это модели, а модели можно обновлять, делают логичный на первый взгляд вывод: «Значит, мне нужно решить, что моё убеждение неверно, и заменить его на новое». Они формулируют новое убеждение, повторяют его перед зеркалом, записывают в дневник — и через две недели обнаруживают, что ничего не изменилось.

Это не потому, что они «слабовольные» или «недостаточно верят». Это потому, что изменение убеждения — не акт решения, а процесс, у которого есть условия. Если условия не созданы, процесс не запускается, сколько бы вы ни «решали».

В этой главе — четыре условия, без которых изменение убеждения либо не происходит, либо не закрепляется. Это не единственные условия, но это те, которые вы можете контролировать.

Условие первое: безопасность

Мозг не обновляет модели, когда чувствует угрозу. Это эволюционно разумно: в опасной ситуации лучше действовать по проверенному паттерну, чем экспериментировать с новым. Но это означает, что попытка изменить убеждение в состоянии стресса, страха или социальной угрозы обречена на провал — или, хуже, на укрепление старого убеждения.

Что это значит на практике. Если вы пытаетесь пересмотреть убеждение «я не справлюсь», но находитесь в ситуации, где провал будет иметь серьёзные последствия (потеря работы, конфликт с близким), мозг будет сопротивляться пересмотру. Не потому, что убеждение верно, а потому, что сейчас не время для эксперимента.

Безопасность может быть физической (нет непосредственной угрозы), социальной (нет риска отвержения) и внутренней (нет ощущения, что изменение разрушит вашу идентичность). Все три важны.

Как создать безопасность. Начинайте с малого. Не пытайтесь пересмотреть самое глубокое убеждение в самой стрессовой ситуации. Найдите контекст, где цена ошибки невелика: разговор с доверенным человеком, дневник, малознакомая группа, где вы можете позволить себе быть неидеальным. Безопасность — не роскошь, а необходимое условие пластичности.

Условие второе: значимость

Мозг не тратит ресурсы на изменение моделей, которые не важны. Значимость — это не «интересно» и не «полезно

в теории». Это «связано с тем, что для меня действительно важно».

Значимость может быть разной природы. **Прагматическая**: изменение убеждения поможет получить работу, улучшить отношения, справиться с задачей. **Идентичностная**: изменение связано с тем, каким человеком вы хотите быть. **Эмоциональная**: изменение облегчит страдание или принесёт облегчение.

Проблема в том, что значимость нельзя «назначить» извне. Вы можете знать, что изменение полезно, но если оно не связано с вашими ценностями, мозг не будет вкладываться. Это одна из причин, почему мотивационные книги часто не работают: они создают значимость на время чтения, но она не укореняется.

Как найти значимость. Спросите себя: что изменится в моей жизни, если это убеждение изменится? Кто ещё выиграет? Что я смогу делать, чего не могу сейчас? Если ответы не находятся, возможно, это убеждение не стоит ваших ресурсов — или вы ещё не нашли связь с тем, что действительно важно.

Условие третье: повторение

Мы разбирали это в главе 4, но здесь стоит подчеркнуть: повторение — не «зубрёжка», а создание нового паттерна активации. Каждый раз, когда вы замечаете старое убеждение и сознательно выбираете новую интерпретацию, вы укрепляете новый путь. Каждый раз, когда старое убеждение акти-

вируется и вы следуете за ним автоматически, вы укрепляете старый.

Повторение должно быть **распределённым** (интервалы важны) и **вариативным** (разные контексты, разные формулировки). Механическое повторение одной фразы слабее, чем применение нового убеждения в разных ситуациях.

Как организовать повторение. Не пытайтесь «думать новое убеждение» постоянно. Вместо этого определите конкретные ситуации, в которых старое убеждение обычно активируется, и в этих ситуациях сознательно практикуйте новую интерпретацию. Например, если убеждение «люди меня осуждают» активируется в группе, практикуйте новую интерпретацию именно в групповых ситуациях — но начинайте с безопасных групп.

Условие четвёртое: среда

Среда — это не только физическое окружение, но и социальное: люди, с которыми вы проводите время, разговоры, которые вы слышите, информационное поле, в котором вы находитесь.

Если среда постоянно подкрепляет старое убеждение, изменение будет крайне трудным. Если среда поддерживает новое, изменение ускоряется. Это не «слабость» — это базовый принцип работы мозга: он адаптируется к окружению.

Что делать со средой. Во-первых, определите, какие элементы среды подкрепляют старое убеждение. Это могут быть люди, которые разделяют его; контент, который

вы потребляете; ситуации, в которых старое убеждение «работает». Во-вторых, постарайтесь изменить то, что можете: ограничьте контакт с подкрепляющими факторами, добавьте поддерживающие. В-третьих, признайте, что некоторые элементы среды вы не можете изменить — и работайте с тем, что есть.

Как условия взаимодействуют

Четыре условия не работают по отдельности. Изменение происходит, когда:

• Вы чувствуете достаточную безопасность, чтобы экспериментировать.

• Изменение значимо для вас.

• Вы повторяете новый паттерн регулярно и в разных контекстах.

• Среда поддерживает или хотя бы не активно противодействует.

Если одно условие отсутствует, процесс может не запуститься или остановиться. Если отсутствуют два, изменение маловероятно. Это объясняет, почему многие попытки изменения терпят неудачу: не потому, что человек «недостаточно старался», а потому, что условия не были созданы.

Что с этим делать на этой неделе

• **Оцените каждое условие** для выбранного убеждения: безопасность (0–10), значимость (0–10), повторение (как часто вы практикуете?), среда (поддерживает, нейтральна, противодействует?).

• **Начните с самого слабого условия.** Если безопасность низкая, не пытайтесь «продавить» изменение — создайте безопасный контекст. Если значимость неясна, найдите личную связь. Если повторение отсутствует, запланируйте регулярную практику. Если среда противодействует, подумайте, что можно изменить.

• **Не пытайтесь создать все условия сразу.** Это перегрузка. Одно условие за раз.

Что наука не знает

Точное соотношение условий для конкретного человека и конкретного убеждения неизвестно. Мы знаем, что все четыре важны, но не можем сказать, «сколько» каждого достаточно. Это область, где нужна индивидуальная настройка.

Глава 11. Когнитивные техники: что подтверждено, что нет

Место когнитивных техник

Когнитивные техники — это методы работы с мыслями и убеждениями на уровне рассуждения. Они включают переоценку, проверку доказательств, поведенческие эксперименты, сократический диалог и многое другое.

Эти техники не всемогущи, но они полезны — при условии, что вы понимаете, что они могут и чего не могут. В этой главе — обзор основных техник с указанием доказательной базы.

Техника 1: Переоценка

Что это. Переоценка — это изменение интерпретации

события, чтобы изменить его эмоциональное воздействие. Например, вместо «он меня критикует, потому что я плохой» — «он критикует, потому что у него есть своё мнение, и это не обязательно правда обо мне».

Что подтверждено. Переоценка — одна из наиболее изученных стратегий регуляции эмоций. Метаанализы показывают, что она эффективна для снижения негативных эмоций и связана с лучшим психическим здоровьем. Нейровизуализационные исследования показывают, что переоценка активирует префронтальную кору и снижает активность амигдалы.

Ограничения. Переоценка работает лучше для умеренных эмоций, чем для интенсивных. Она требует когнитивных ресурсов и может быть трудной в состоянии стресса или усталости. Она не «отменяет» эмоцию, а меняет её интенсивность и значение.

Как применять. Когда вы замечаете, что интерпретируете событие определённым образом, спросите: какие ещё интерпретации возможны? Какие доказательства за каждую? Какая интерпретация более точна и более полезна?

Техника 2: Проверка доказательств

Что это. Систематическая проверка фактов, подтверждающих и опровергающих убеждение. Не «чувствую, что это правда», а «какие конкретные доказательства есть».

Что подтверждено. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) использует эту технику как один из основных

компонентов, и КПТ имеет прочную доказательную базу для тревожных и депрессивных расстройств. Сама по себе проверка доказательств менее изучена, но является частью эффективных протоколов.

Ограничения. Проверка доказательств работает лучше для убеждений, которые можно проверить фактами. Для убеждений, основанных на эмоциональном обучении («это опасно», хотя фактов опасности нет), проверка доказательств может не изменить реакцию, потому что эмоциональное обучение не подчиняется логике.

Как применять. Запишите убеждение. Разделите лист на две колонки: доказательства за и против. Будьте честны: ищите реальные факты, а не подтверждения. Попросите кого-то, кому доверяете, проверить ваши выводы — подтверждающее искажение может быть невидимым для вас.

Техника 3: Поведенческие эксперименты

Что это. Проверка убеждения через действие. Если вы убеждены, что «если я скажу нет, меня отвергнут», проведите эксперимент: скажите нет в безопасной ситуации и посмотрите, что произойдёт.

Что подтверждено. Поведенческие эксперименты — ключевой компонент КПТ и экспозиционной терапии, которые имеют сильную доказательную базу. Они особенно эффективны для убеждений, связанных со страхом и избеганием.

Ограничения. Требуют готовности испытывать дискомфорт

форт. Могут быть трудными в ситуациях, где реальные последствия серьёзны. Не подходят для убеждений, которые невозможно проверить действием (например, метафизических).

Как применять. Сформулируйте убеждение как предсказание: «если я сделаю X, произойдёт Y». Спланируйте эксперимент: что вы сделаете, что ожидаете, как будете фиксировать результат. Начните с малого. После эксперимента сравните ожидание и реальность. Если реальность не совпала с предсказанием — это ошибка предсказания, которая может обновить модель.

Техника 4: Сократический диалог

Что это. Исследование убеждения через последовательные вопросы, которые помогают человеку самому обнаружить противоречия или ограничения в своём мышлении. Не «я тебе объясню, что ты неправ», а «давай вместе посмотрим».

Что подтверждено. Сократический диалог используется в КПТ и в некоторых формах терапии. Доказательная база умеренная: он эффективен как часть более широкого протокола, но как самостоятельная техника изучен меньше.

Ограничения. Требует навыка задавать вопросы, которые не вызывают защиту. Может быть контрпродуктивным, если человек чувствует, что его «допрашивают» или «ловят».

Как применять. Задавайте вопросы, которые открыва-

ют, а не закрывают: «Что произойдёт, если это правда?», «Какие исключения вы знаете?», «Как бы вы посмотрели на это, если бы речь шла о друге?». Цель — не победить в споре, а исследовать.

Техника 5: Работа с внутренним критиком

Что это. Внутренний критик — это голос, который оценивает, осуждает, предсказывает провал. Техники работы с ним включают дистанцирование (наблюдение за голосом без отождествления), переформулирование (из «я неудачник» в «я заметил мысль, что я неудачник»), и диалог (что критик пытается защитить?).

Что подтверждено. Техники дистанцирования (defusion) из терапии принятия и ответственности (ACT) имеют доказательную базу. Они эффективны для снижения влияния негативных мыслей, хотя механизм отличается от «изменения содержания» мыслей.

Ограничения. Дистанцирование не «убирает» мысли, а меняет отношение к ним. Для некоторых людей это работает лучше, чем попытки «переубедить» внутреннего критика.

Как применять. Когда вы замечаете внутреннего критика, попробуйте сказать: «Я замечаю мысль, что...». Это создаёт небольшую дистанцию. Спросите: «Что этот голос пытается сделать? Чего он боится?» Часто внутренний критик — это защитный механизм, который можно поблагодарить и перенастроить.

Что не работает (или работает хуже, чем принято

думать)

Аффирмации. Повторение позитивных утверждений («я достоин любви», «я успешен») имеет слабую доказательную базу. Исследования показывают, что аффирмации могут работать для людей с низкой самооценкой в некоторых контекстах, но для людей с высокой самооценкой они могут быть контрпродуктивными. Механизм, вероятно, не в «перепрограммировании», а в кратковременном изменении фокуса внимания.

«Просто думай позитивно». Подавление негативных мыслей часто приводит к обратному эффекту: чем больше вы стараетесь не думать о чём-то, тем больше это занимает места в сознании. Это называется «эффект белого медведя» (по эксперименту Вегнера).

Визуализация успеха. Исследования показывают, что визуализация процесса (как вы делаете что-то) эффективнее визуализации результата (как вы достигаете успеха). Визуализация результата может даже снижать мотивацию, потому что мозг частично «удовлетворяется» воображаемым достижением.

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.