

18+

Алексей Тищенко

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
МАГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ
И ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД
РЕАЛЬНОСТЬЮ

21 ПРАКТИЧЕСКИЙ УРОК



Алексей Тищенко

**Как преодолеть магическое
мышление и вернуть
контроль над реальностью.
21 практический урок**

*<https://litres.ru/74374628>
ISBN 9785007102131*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Эта практическая тетрадь — инструмент для проведения системного когнитивно-поведенческого аудита вашего разума. За 21 урок мы не просто разрушим суеверия, мы научимся опираться на факты, выдерживать неопределенность и строить реальные причинно-следственные связи.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

21

Как преодолеть магическое мышление и вернуть контроль над реальностью

21 практический урок

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-0213-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как преодолеть магическое мышление и вернуть контроль над реальностью. 21 практический урок

ВВЕДЕНИЕ

Постучать по дереву, чтобы не сглазить. Посмотреть в зеркало, если вернулся домой. Поверить, что плохая мысль «привлечет» рак или аварию. Купить талисман «на денежный поток» или винить себя за то, что «накаркал» чужую неудачу...

Добро пожаловать в мир магического мышления.

Магическое мышление — это убеждение нашей психики в том, что мысли, слова, символы или специфические ритуалы могут непосредственно влиять на реальный, физический мир без прямой физической причинно-следственной связи.

Почему наш ум так любит магию?

Магическое мышление — не признак глупости или необразованности. Это древнейший эволюционный механизм адаптации.

1. Поиск паттернов (Паттерничность / Апофения): В дикой природе мозг предка, который принял шум листвы за приближение тигра (ошибка первого рода: ложноположительная реакция), выживал чаще, чем тот, кто посчитал тиг-

ра простым ветром. Мозг эволюционно запрограммирован искать связи там, где их нет.

2. Иллюзия контроля (Illusion of Control): Человеческий мозг органически не выносит неопределенности и беспомощности. Когда мы сталкиваемся с кризисом, болезнями, экономическим хаосом или риском, миндалевидное тело генерирует спазматический страх. Простой ритуал (поплюнуть через плечо, помолиться, сделать расклад карт, прочитав аффирмацию) дает моменту мгновенное снижение тревоги: мозг обманывает себя: «Я что-то сделал, значит, ситуация под контролем».

В чем реальная опасность магического мышления?

Магическое мышление работает как когнитивный фаст-фуд. Оно дает быстрый обезболивающий эффект, но в долгосрочной перспективе разрушает способность человека действовать в реальности.

- Утрата субъектности: Вместо того чтобы учиться договариваться, инвестировать, лечиться у врачей или осваивать навыки, человек тратит силы на ритуалы и «проработку вибраций».
- Невротический стыд и гиперответственность: Человек

начинает панически бояться собственных «негативных мыслей», веря, что его мысли могут материализоваться и навредить близким (классическая основа ОКР — обсессивно-компульсивного расстройства).

- Беспомощность перед реальным риском: Вера в приметы и «знаки Вселенной» затуманивает критическое мышление (префронтальную кору), делая человека легкой добычей для мошенников, манипуляторов и сектантов.

Правила работы:

- Пишите от руки. Это активирует аналитические зоны коры и помогает моторике разрушать автоматические суеверные паттерны.

- Один день — один урок. Дайте нейронным сетям время перестроить восприятие с магии на логику.

- Будьте к себе бережны. Магическое мышление защищало вас от страха. Мы не отбираем эту защиту резко, мы меняем её на более прочный фундамент — реальную компетенцию.

— — — — —

УРОК 1. Инвентаризация примет: Где прячется твоя «магия»?

«Ты можешь считать себя абсолютно рациональным человеком, но при этом подсознательно замирать, когда черная кошка перебегает дорогу. Давай выведем твои скрытые бытовые ритуалы на свет».

Суть триггера: Магическое мышление проявляется не только в вере в порчу или гороскопы. В быту оно принимает форму скрытых «бытовых предосторожностей»: не рассыпать соль, не здороваться через порог, носить «счастливую» рубашку на переговоры, перестукивать по дереву или панически глушить «плохие мысли», чтобы они «не материализовались».

Нейробиологическая цель: Активация дорсолатеральной префронтальной коры (dlPFC) для осознания автоматических когнитивных искажений. Мы выводим неосознаваемый ритуал из автоматической лимбической зоны в зону осознанного анализа.

Практика «Аудит суеверий и ритуалов»:

1. Выявление «Магических правил»: Вспомните и запишите 3—5 действий, бытовых примет или правил, которые

вы выполняете или берете в расчет «на всякий случай» (даже если головой понимаете их нелепость).

- Например: «Если я похвастаюсь планами, всё сорвется», «Ношу этот браслет на важные встречи на удачу», «Если подумал о болезни близкого, нужно мысленно отменить эту мысль».

2. Поиск заменяемой тревоги: Для каждого ритуала задайте себе вопрос: «От какого **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОГО** страха или неопределенности меня защищает этот ритуал?»

- Например: «Перестукивание по дереву защищает меня от страха, что я не смогу контролировать будущее».

3. Оценка реальности: Какова реальная физическая связь между вашим ритуалом (например, поглаживанием браслета) и физическим объектом (решением инвестора или исходом операции)?

— — — — —

Рабочий лист Урока 1:

-

Мои 3 главных бытовых ритуала или суеверия:

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

•

От какого реального страха или чувства беспомощности
пытается защитить меня эта «магия»?

•

Есть ли хоть одна доказанная наукой физическая связь между моим ритуалом и результатом? (Да/Нет и почему):

•

Моё утверждение на сегодня: «Мои действия имеют физические последствия, а мои ритуалы — это просто реакция мозга на тревогу. Я выхожу из мира примет в мир реальных причин и следствий».

УРОК 2. После не значит вследствие: Разрыв ложных связей

«Ты надел новые часы и в этот день заключил крупную сделку. Твой мозг связал эти два события. Но совпадение — это просто совпадение, а не знак судьбы».

Суть триггера: Одно из самых частых когнитивных искажений — логическая ошибка *Post hoc ergo propter hoc* («После этого — значит по причине этого»). Если событие В произошло после события А, мозг автоматически делает вывод:

событие А вызвало событие В. Так рождаются «счастливые предметы», «дурной глаз» и вера в кармические наказания.

Нейробиологическая цель: Перестройка работы дофаминергической системы отслеживания ошибок (Prediction Error). Мозг получает короткий выброс дофамина, когда находит «паттерн» (связь). Наша задача — задействовать вероятностное мышление и разрушить ложную корреляцию.

Практика «Деконструкция совпадения»:

Вспомните случай из своей жизни, когда вы посчитали совпадение «знаком судьбы», «мистикой» или результатом ритуала.

Препарируйте это событие с помощью вероятностного анализа:

1. Формулировка совпадения: «Я подумал о старом знакомом, и он позвонил через 5 минут» или «Я надел эту вещь, и день прошел ужасно».

2.

Аудит «невидимой статистики» (Базовая ставка):

- Сколько тысяч раз вы думали о разных знакомых, и они не звонили? (Мозг запомнил 1 совпадение и проигнорировал 999 несовпадений — ошибка подтверждения).

- Сколько раз вы надевали эту вещь, и день проходил отлично?

3.

Поиск реальных третьих факторов: Какие реальные, независимые переменные вызвали событие В? (Например: знакомый искал исполнителя по вашему профилю и просто просматривал контакты; плохой день был вызван недосыпом и конфликтом на работе, а не одеждой).

— — — — —

Рабочий лист Урока 2:

-

Ложная причинно-следственная связь, в которую я раньше верил (а) или верю до сих пор:

-

Сколько раз «мистическая связь» НЕ срабатывала, но мой мозг это проигнорировал?

-

Какие 2—3 РЕАЛЬНЫХ фактора на самом деле вызвали этот результат?

1.

2.

3.

•

Моё утверждение на сегодня: «После не означает вследствие. Совпадение — это статистическая неизбежность, а не мистический знак. Я ищу реальные причины событий».

УРОК 3. Миф о материальности мыслей: Почему твои страхи не сбываются

«Тебе внушили: „Бойся своих мыслей, они материализуются“. Ты годами пугался (ась) собственных темных фантазий. Но мысль — это электрический импульс в нейронах, а не физический заговорщик. Давай успокоим твою тревогу».

Суть триггера: Идея «мысль материальна» — одно из самых вредоносных заблуждений поп-психологии и эзотерики. Оно порождает тяжелейшие неврозы (особенно обсессивно-компульсивное расстройство). Человек начинает панически бояться подумать о плохом, веря, что его мысли способны навредить близким, накликать болезнь или разрушить бизнес. В психиатрии это называется магическим контролем мыслей.

Нейробиологическая цель: Разотождествление с потоком мыслей (децентрация) через активацию дорсолатеральной префронтальной коры (dlPFC). Мы доказываем мозгу статистическим путем, что 99,9% страшных и «негативных» мыслей никогда не перерастают в физическую реальность.

Практика «Статистический аудит пугающих мыслей»:

1. Инвентаризация страхов: Вспомните три самые страшные, темные или катастрофические мысли, которые посещали вас за последние несколько лет (например: «А вдруг я попаду в аварию», «А вдруг этот человек заболеет», «А вдруг я сорвусь и сделаю что-то ужасное»).

2. Проверка реальностью: Сбылась ли хоть одна из этих мыслей? Превратилась ли ментальная фантазия в физический факт?

3. Статистический вывод: Ответьте честно: сколько тысяч раз вы думали о плохом, но мир оставался прежним? Почему же в этот раз вы верите, что мысль вдруг обрела физическую массу?

4. Разделение: Запишите формулу: «Мысль — это не действие и не предсказание. Мысль — это внутренняя симуляция угроз, которую мозг крутит для тренировки безопасности».

СТИ».

— — — — —
Рабочий лист Урока 3:

•

Страшная мысль, которой я боялся (ась) больше всего:

•

Сколько дней/месяцев прошло с момента этой мысли и материализовалась ли она в физическом мире? (Да / Нет):

•

Моё утверждение на сегодня: «Мои мысли — это просто электрохимическая активность нейронов, а не пророчество. Я имею право думать о чем угодно, потому что мысли не обладают силой менять физическую реальность без моих конкретных действий».

УРОК 4. Апофения: Перестать видеть «знаки Вселенной»

ВО ВСЕМ

«Ты опоздал (а) на поезд, и теперь ищешь в этом „знак свыше“. Но иногда опоздание — это просто результат того, что ты долго выбирал (а) обувь. Прекрати превращать случайности в детективный сериал».

Суть триггера: Апофения — это когнитивное свойство человеческого мозга выискивать осмысленную структуру, связи или «скрытый смысл» в случайных или бессмысленных данных. Когда в жизни случается кризис или сложное решение, магическое мышление заставляет человека искать «знаки Вселенной»: одинаковые цифры на часах (11:11), перышко на дороге, выпавшую карту или случайную фразу прохожего. Человек перекладывает ответственность за выбор на внешние «подсказки».

Нейробиологическая цель: Переключение работы мозга из поиска паттернов в лимбической системе на вероятностный анализ в префронтальной коре. Мы учим мозг принимать ответственность за выбор на себя, вместо того чтобы искать «разрешение» у случайных совпадений.

Практика «Тест на объективность знака»:

В следующий раз, когда вы заметите «знак судьбы» или решите, что Вселенная вам о чем-то сигнализирует, проведите жесткий допрос этого знака:

1. Описание «Знака»: Что именно произошло? (Например: «Я три раза подряд увидел цифру 777» или «Мне попала в глаза книга с названием „Рискни“»).

2. Альтернативное объяснение по бритве Оккама: Напишите 2 абсолютно банальных, случайных физических объяснения этого события без всякой мистики.

- Например: «Цифру 777 я видел часто, потому что мозг из миллионов рекламных щитов выхватил именно эту комбинацию (эффект Баадера-Майнхоф)».

3. Вопрос об ответственности: Если вы последуете этому «знаку» и потерпите неудачу, кто будет отвечать? Вселенная или вы? Если вы, то почему вы доверяете принятию важных решений случайным совпадениям?

— — — — —

Рабочий лист Урока 4:

•

Какой «знак Вселенной» я недавной принял (а) за чистую монету?

•

Два банальных, немистических объяснения этого совпадения:

1.

— — — — —

2.

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.