

Когнитивная психология — Lurkmore



БЛДЖАД!

Эта статья полна любви и обожания.
Возможно, стоит добавить немного критики?

«Иногда я позволял себе нескромное, наверно, развлечение – настраивался на его ум и начинал наблюдать за происходящим в окружающем пространстве через его глаза – и даже сквозь призму его сознания. Я воспринимал не только то, что он видел, но и голоса, раздававшиеся в его уме (не буду называть их мыслями – поскольку половины из них он не слышал сам, а другой половине подчинялся без размышления).»

— Виктор Пелевин. Любовь к трем цукербринам

Когнитивная психология — наиболее современное представление науки о том, как устроен **мозг**. Призвана наконец-то выпилить этих ваших **Фрейд** с их чертовыми снами про еблю. Основана на представлении о том, что **мозг** — это как комп, только мягкий и склизкий, **wetware**, как говорится. В том смысле, что человеческая психика, как и любимый ноутбук, тупо (или **удивительно эффективно**) перерабатывает одну информацию в другую. Концепция создана совместными усилиями компьютерщиков и психологов.

Что такое когнитивная терапия и как она работает?

Что такое когнитивная терапия и как она работает?

Немного истории, или как мозг изучал мозг

Чтобы понять, как психолухи с погромистами пришли к такой новаторской (ей всего-то лет шестьдесят) концепции — необходимо понять, как развивались представления о психике до этого.

В темные века вместо психики у людей была душа, и что в ней творилось — знали лишь **Б-г** и **РПЦ**. Примерно в конце девятнадцатого века такое положение дел ученых несколько достало, и они начали придумывать, чем бы таким заменить душу.

С одной стороны, был Фрейд со своим психоанализом, а также его многочисленные последователи. «А ну-ка все начали копать в себе!» — воскликнул Фрейд, и придумал сознательное, бессознательное и предсознательное. Смысл был в том, что важен и имеет значение лишь **глубокий и богатый внутренний мир** человека. И этот мир, сука, такой глубокий и богатый, что объяснить, как он работает, не может даже сам Фрейд и **даже Аллах**. Тем не менее, некоторых своих пациентов Фрейд таки выводил из **депр** в нормальное состояние, а потому психоанализ признали работоспособным и начали развивать.

С другой стороны, были бихевиористы. Под впечатлением от собак Павлова некий Джон Уотсон, не который с **Холмсом**, но тоже врач, решил, что человек — это такое же **животное**. А значит, поведение жалких людишек и прочих крыс строится по системе «стимул — **эрекция** реакция». Типа пнул медведя — медведь тебя сожрал. Что же касается души и сознания — их нет, «что нельзя измерить, того не существует».

Система была прекрасна в плане «научности», благо стимул и реакции объективными средствами измерить можно. И даже наметки в плане психотерапии появились — раз уж человек есть поведение, то надо его просто дрессировать, аки **Куклачев** своих кошек, и всё у него хорошо будет. Получив в лапы научный метод, психологи начали устраивать эксперименты на людях. Ранние эксперименты поражают своим наивным цинизмом, а у **особо чувствительных** вызывают праведный гнев.

Однако, имелись некоторые проблемы. Во-первых, схема «стимул — реакция» работала как-то не всегда одинаково. У животных, а особенно у людей, на одни и те же стимулы могли быть такие разные рефлексы. Во-вторых, ученые волей-неволей признавались себе, что помимо схемы «S → R» в их голове есть что-то ещё. Чуть позже **необихевиористы** попытались вывернуться и расширили модельку человеческой головы буквой V — некими промежуточными факторами, которые закрепляют цепочки S → R. Однако, даже это самое V представлялось в лучшем случае простым множителем, которое либо усиливает связь между стимулом и реакцией, либо ослабляет её. Более сложные идеи о том, что может происходить внутри башки, академические психологи выдвигать боялись.

Психотерапевты тоже не сидели сложа руки, собственно говоря, вся дальнейшая история психотерапии вплоть до когнитивистов строилась на идеях Фрейда — что богатый внутренний мир решает. Гештальтисты, к примеру, всего лишь населили сознание с подсознанием образами, которые человек как-

то оценивает и хочет завершить, **телесники** пытались установить контакт с бессознательным через пинки по брэнной тушке, а Эрих Фромм так вообще заявил, что человеком движут **смыслы жизни**, но что с этим делать, никто не знал.

Обстановку ухудшало еще и то, что эти два направления находились в лютом, бешеном сраче между собой. В научных кругах, особенно американских, бихевиоризм продолжал рулить, игнорируя и Фрейда, и существование разума/сознания вообще, а в психотерапии наоборот — рулили психоанализ с гештальттерапией, а бихевиоризм презирался.

И тут в этом аду и скрежете зубовном появилась надежда.

Суть метода

Пока психологи ломали моск над устройствам моска, **нерды** из Британии и Америки изобрели компьютеры с информатикой. И решили нерды, что это хорошо. И вознамерились нерды помериться силами с самим Б-гом, создав **искусственный интеллект**.

Но тут вышла засада, потому, что едва начав, вскричали нерды: «А как мы создадим искусственный интеллект, если даже про наш собственный интеллект ничего не знаем, **бида-бида!**».

Попытались нерды спросить совета у психологов, но едва взглянув на вышеописанный пиздец, померкли духом. Тут бы и сказке конец, но внезапно кому-то из нердов пришла в голову светлая, как оказалось, мысль: «А что будет, если как раз **моск** надо сравнивать с компьютером?».

Сели нерды за тетради и, ЧСХ, картина начала проясняться. Допустим, что мозг — информационная система. Следовательно, она состоит из:

- входных сигналов
- постоянной памяти
- оперативной памяти
- алгоритмов преобразования сигналов
- и, наконец, выходных сигналов.

Пример: увидел ты, анонимус, красивую тян (входной сигнал). Из постоянной памяти в оперативную подгрузилась запись о том, как ты дрович на прои с **Сашей Грей**, и тебе в голову приходит мысль (преобразование сигналов): «Я бы её трахнул». Но тут вдруг (а точнее не вдруг, а по алгоритму, или иначе когнитивной схеме) из памяти грузится другая запись — как в первом классе девочка сделала тебе подножку. И теперь ты думаешь: «Она мне не даст», совершая при этом ошибку мышления (когнитивное искажение) вида: «Общий вывод из единичного случая». И тогда наступает выходной сигнал: ты идешь в школьный туалет и дрович. А в соседней кабинке твой одноклассник ебет ту самую тян, потому что у него в голове когнитивные схемы другие. **Ха-ха, лох**.

И тут, вспомнив свои школьные годы чудесные, увидели нерды, что идея работает и это хорошо. Так или примерно так началась когнитивная психология. Ловцы человеческих душ сразу оценили её плюсы:

- Во-первых, такой подход понятен любому **быдлокодеру**, либо тому, у кого уровень владения компьютером хотя бы на уровне «**скорая компьютерная помощь**». Хотя нет, это таки будет минус.
- Во-вторых, сабж соответствует научному методу (**Newton Issac, circa 1666**). У него есть системообразующая теория. Его можно измерять объективно — представив человека как черный ящик (но с известной общей структурой) и через это определяя, что таки творится в черепашке между стимулом и рефлексом.
 - Его, блин, даже можно отнести к **точным** (а не **гуманитарным**) наукам, ибо человек же как электронное устройство получается!
- Во-вторых, сабж **понятен**. Казалось бы, так себе достижение для науки — но только не для психологии. До когнитивного подхода никакой понятной **общей модели** психики не существовало. Теперь — существует.
 - Насколько она достоверна — отдельный вопрос, но раньше ведь и того не было.
- В-третьих, приятным бонусом неожиданно и элегантно решился главный вопрос философии: «Как связаны между собой бытие и сознание?» (он же, в научных кругах — «**психофизиологическая проблема**»). Оказалось, что связаны они через информацию, передающуюся между ними, либо по-разному представленную там и сям.

Вообще, когнитивный подход настолько сильно торкнул всех заинтересованных, что его возникновение позже обозвали аж «когнитивной революцией». Потому что он ввел целую новую парадигму того, что такое человек и как его следует изучать/изменять.

Что есть «когнитивное»?

Важным нюансом всего этого когнитивного хозяйства является то, что это не просто изучение человеческого мышления. Когнитивная психология — это такой взгляд на человека, в котором он есть информационная система, перерабатывающая полезную информацию в хуйню (или наоборот). И все функции психики рассматриваются в этом направлении именно как различные обработчики информации.

Таким образом, КП изучает и мышление, и воображение, и внимание, и восприятие, и память, и эмоции, и вообще всё, что есть в человеческой бошке — но именно что с точки зрения обработки информации всем этим хардом и софтом. Подробнее можно почитать [тут](#).

Когнитивная психотерапия

Родилась по аналогии с сабжем. Если мозг — это комп, то в нем есть и баги, верно? Баги назвали когнитивными искажениями и обнаружили **сотни их**. Например, думает человек «Весь мир говно» — и впадает в депрессию. Но нужно ли наоборот, «программировать себя на позитив»? Думает человек «Весь мир конфетка» — и тоже впадает в депрессию, **ибо мир постоянно его разочаровывает**. И баги эти правятся так же, как в компьютерах — их заменяют на более адекватные установки типа: «В мире есть и говно, и конфетки, и даже **неведомая ёбаная хуйня**». Так-то!

Те самые, которые про мир-говно и мир-конфетку. Просто они пролетают так быстро, столь **ВНЕЗАПНО**, что человек принимает их не за баги, коими они по сути своей и являются, а за истину, которая истинна лишь потому, что пришла изнутри и не успела подвергнуться сомнению (плюс зачастую они поддержаны сильными эмоциями). «**Я случайно**» в лучшем виде.

Другим важным отличием когнитивной психотерапии от других направлений является то, что у психотерапевта есть четкий алгоритм работы на каждой сессии. Что является прямо-таки кощунством по сравнению с классическим психоанализом, где терапевт мог полагаться только на туманные представления корифеев о бессознательном и собственную интуицию.

Основателями этого направления конкретно в психотерапии являются Альберт Эллис (рационально-эмоционально-поведенческая терапия) и Аарон Бек (когнитивно-поведенческая терапия). Несмотря на разные названия, оба пишут практически одно и то же. Эллис ближе к «простому народу», Бек — к формальной психиатрии. Для лучшего понимания читать рекомендуется обоим. Что характерно, в 1991-м году Эллис и Бек были **признаны**, соответственно, первым и третьим психологами по степени влияния на человечество (вторым — гуманист Карл Роджерс). **Фрейд** в тройку не вошел, хотя еще в 1982-м **занимал** третье место. Что символизирует.

Если провести аналогии с точными науками, то:

- Фрейд предлагал «**водопроводную**» модель психики — типа психические процессы давят на человека, и всё что он может — пускать их по более социально приемлемым каналам. Иначе разорвёт.
- Далее пришли гештальтисты, и предложили «**электрическую**» модель психики — дескать, в психике находятся заряды неадекватности, которые надо полностью разрядить, чтобы неадекват ушел.
- А потом пришли когнитивисты и предложили «**компьютерную**» модель психики — мышление обрабатывает информацию, и если оно её обрабатывает «неадекватно», то поведение становится неадекватным, следовательно, надо заменить неадекватные методы обработки на адекватные, научить думать здраво.

Что будет дальше? Наверное, человек-смартфон. Или человек-**вован**. Такие дела.

- «Мозг из нейронов-смартфонов» таки реальность: нейроны мозга требуют питания, и потому всё время делать одно эти нейроны таки заёбывает. Южно-итальянский «неторопливый» стиль жизни **ВНЕЗАПНО** из этого и состоит: люди, которые катаются домой пообедав, устраивая американцам **разрыв шаблона**, и не спешат туда-сюда с сэндвичами «как все», по факту работают в офисе столько же рабочих часов, что и все — люди тупо остаются допоздна.

Экспериментальное подтверждение

Основная статья: [Когнитивная психология/Психологические эксперименты](#)

Когнитивная психотерапия неоднократно проверялась экспериментально, с достаточно хорошими положительными результатами.

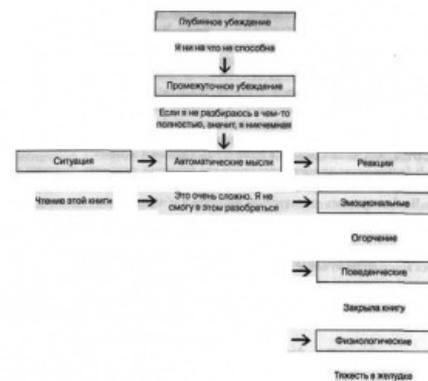
https://www.youtube.com/watch?v=W-J_K8feqZE

Типичный когнитивный терапевт

До этого о психике человека узнавали либо из самонаблюдения, либо из наблюдения за **пациентами**. Поэтому человек в старых моделях получался либо **глубокомысленным**, либо наполовину поехавшим.

Когнитивная психология взялась за постановку экспериментов над простыми смертными. И, пока комиссия по этике до них не добралась, успела получить всякие интересные результаты.

Долой бессознательное!



Вот по такому алгоритму, анонимус, и работает твой моск.

Одно из несомненных достоинств когнитивной психотерапии — это избавление от введенной Фрейдом концепции бессознательного. Если вкратце, то Фрейд считал так:

1. Существует бессознательное — неведомая ёбаная хуйня в глубинах психики, о которой достоверно не знает никто, включая самого пациента.
2. Все психологические проблемы находятся именно в этом самом бессознательном.
3. С помощью шаманских плясок [с кушетками и рисунками](#) можно таки узнать, что творится в этом самом бессознательном и даже исправить баги внутри него.

А когнитивные психотерапевты стали считать так:

1. Бессознательного либо не существует, либо оно таки существует, но нас [не интересует](#).
2. Все психологические проблемы находятся в **сознании** человека. Они выглядят как «автоматические мысли» — определенные мысли, быстро проносящиеся в голове у пациента и влияющие на его поведение. Человек на них обычно не обращает внимания, но если обратит, то легко их обнаружит.
3. Замечая и рационально критикуя свои автоматические мысли, человек может исправить свои баги.

То есть, вместо неведомой ёбаной хуйни и шаманских плясок появились вполне очевидные (по крайней мере, для самого человека) психические явления, которые легко обнаружить и несложно изменить. Eric win!

Заодно таким образом был выбит фундамент из под ног различных [шизотериков](#) с их «[магической силой бессознательного](#)». Что тоже win. А [недавние эксперименты](#) дали пищу для ума философам.

Мемы

Как ни странно, некоторые из когнитивных понятий уже стали [мемами](#), хотя их пользователи о том и не знают.

Пирамида Маслоу

Нуфф саид.

Правило 7 ± 2

Столько элементов мышления человек может держать одновременно в своей голове. Правило возникло из того, что ежели мозг аналогичен компу, то и его мощности, как и компа, должны быть ограничены. В оперативной памяти, к примеру, человек может держать от пяти до девяти понятий, не более того. Потому свои мысли и желательно записывать и называть этот процесс конспектом — иначе на настоящему сложное мышление оперативки не хватит.

К слову, когнитивные искажения, автоматические мысли и прочее стереотипно-шаблонное мышление происходит от тех же самых ограничений. Поскольку полноценно думать в каждый момент времени мозговых ресурсов не хватает, человек формирует готовые шаблоны, а потом им следует. [Тупо? Зато быстро и работает!](#)

Когнитивный диссонанс

Основная статья: [Когнитивный диссонанс](#)

[Nuff said](#). За подробностями см. соответствующую статью.

Когнитивные искажения

Основная статья: [Когнитивная психология/Когнитивные искажения](#)

Эволюционные [фичи](#) головного мозга, тараканы в голове. Имеются у 100% народонаселения, в 95% случаев приводят к когнитивному диссонансу, неврозам, плохому сну, потере денег и времени, и прочим проявлениям [ФГМ](#), причинами которого и являются. ЧСХ, к разрывам шаблонов не приводят, напротив, всячески укрепляют иллюзии, являясь арматурой в их титанобетонной структуре. Имеют огромное практическое значение — в частности, для тех, кто избрал стезю «[относительно честного отъема денег у народонаселения](#)»: как криминальными [мошенниками](#), так и корпорациями через [маркетинг](#), [рекламу](#) и [pear](#). Придуманы когнитивными психотерапевтами.

Если чуть более подробно, когнитивные искажения (или когнитивные ошибки) — систематические ошибки в мышлении, из-за которых многие мысли, суждения, умозаключения, рождающиеся непрерывным потоком у нас в мозге, кажутся непогрешимо верными, но при объективной проверке оказываются полностью ложными. При этом сам человек может быть уверен в своих суждениях много лет, потому что принцип работы большинства когнитивных ошибок становится понятен только при виде результатов хитроумных научных экспериментов с участием больших групп испытуемых. Более того, сама

осведомленность о наличии того или иного когнитивного искажения не значит, что вы отныне больше ему не подвержены, потому как когнитивные искажения являются частью естественных процессов мышления. Каждый человек подвержен всем им, но те когнитивные искажения, принцип работы которых вам все-таки известен, обычно легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей, собственных или чужих рассуждений. Это очень похоже на оптические иллюзии, которые вы фактически не перестаете видеть, даже если знаете, в чем там фишка, но если все-таки взглянуть под другим углом или воспользоваться линейкой, то все становится ясно.

Ученые уже выявили, доказали и задокументировали не одну сотню таких постоянно совершаемых ошибок и горизонта в этой работе пока не видно. Их полный на данный момент список собирают на [специальной странице в Википедии](#) (английская версия обновляется чаще). А здесь небольшая подборка наиболее лузовых мемов:

Язык-прайм

Мем из области *психолингвистики*, придуманный [Коржибским](#). Психолингвистика заявляет, что язык, используемые слова в частности, влияют на процессы мышления и психику. Поэтому нужен специальный язык — лишенный понятия «является». То есть по правилам языка-прайм нельзя говорить «**Ты — хуй**», надо говорить «Ты сделал хуйню» или, ещё лучше, «То что ты сделал, я оцениваю как хуйню». Так, дескать, точнее и конструктивней получается, так как наёбывает часть искажений (и вызывает меньше баттхёрта).

Пластичность мозга

Инфа от доктора по фамилии Тауб, во второй половине XX века державшего частную клинику реабилитации людей, переживших инсульт; как мем же популяризировано Норманом Дойджем.

- Суть от Тауба такова: кора мозга не является компом со строгим делением блоков (а-ля [IBM PC](#)), а скорее напоминает способный перепрошивать себя под обстоятельства аналог [Amiga](#) (в смысле, с кучей сопроцессоров): вывод одного кусочка мозга из строя инсультом хоть и может привести к жопе по причине проёба того, что этот кусочек должен был делать, но за счёт правильной дрочки соседних с пострадавшей до состояния отрубав долей мозга это очень даже фиксится. Например, занятиями, «банально» уча парализованного заново ползать => ходить => бегать аки детсадовца. Иными словами, после инсульта, если не забыть как дышать, есть шанс вернуть всё как было, причём всё равно за счёт работоспособности всего остального мозга сделать всё как было получается таки в разы быстрее, чем с детсадовцем (если пациент не филонит, не берёт выходные, а, чтобы быстрее достичь «эффекта понедельника» таки ебошит без отдыха, а врач не «убийца»). В случае с проёбом куска мозга, отвечавшего за сложную хуйню вроде речи, учить придётся хитрее (если задета зона Брока или зона Вернике).
 - ЧСХ, именно это вышеупомянутое «учить снова, словно младенца» у Тауба оказалось **просто прорыв как эффективно** по сравнению с «докторским решением» 1930-х взять и поставить на костыли человека, потерявшего от инсульта именно контакт ног с мозгом, а не сами нервы в ногах.
- При томографии мозга прокачанного *таубопоциента* можно обнаружить, что проёбанный кусочек мозга хоть и остался раздробленным\залитым застойной кровью, но вместо него теперь работу годно делают нейроны по соседству.
- Из лузов: прокачка одной сложной темы способствует развитию моска в какбэ непричастных вещах. Например [британские учёные](#) (показывал [Евроньюс](#) в 2002) взяли и доказали, что кач игры на пианино молодой школотой способствует прокачке скилла «[счёт своей башкой](#)» гораздо лучше, чем просиживание штанов за компютером в детских обучающих программах™ уровня «[кролег пошёл в гости к кроту](#)».
- А в «Новом уме короля» (Emperor's New Mind) от Роджера Пенроуза, в своих изысканиях ссылающегося на Лоуренса Вайскранца, описывается, как человек, потерявший зрение по причине «нужно было удалить часть зрительной коры головного мозга» (*спойлер*: не то аневризма, не то эпилепсия), обнаружилась почти стопроцентная способность «угадывать», какую из фигур ему показывают.

От Нормана Дойджа же [суть такова](#):

- Если ты родился только с одним полушарием коры мозга, то ты можешь взять и стать нормальным человеком с работой и правами на вождение машины (*спойлер*: не без косяков вроде 100500 царапин и сколов на оной от любого порёбрика, но зато с перком (как-то «за пять секунд догадаться, что за день недели был такого-то числа десятилетия назад»)), и к доктору на скан башки попадешь разве что случайно.
- Если много фапать на прои, то по причине [эксплуатации одних и тех же нейронных цепей](#) будут приходить и уходить разного рода фетиши и не только. Лечится нестойк на «ванильный секс» ВНЕЗАПНО [нофапофоном](#).
 - В случаях хардкорных БДСМ-фетишей конкретных пациентов неиллюзорно прослеживается связь с [рахитом и соответствующим больничным детством](#).

Уже другой Тауб, уже в 2007-ом, сообщил интересную кулстори с картиночками: [человек постепенно лишался мозга изнутри](#) и тем не менее, прожил полноценную жизнь до 44 лет в роли «civil servant», что как бы намекает на то, сколько моска всё же используют люди. А разгадка одна: гидроцефалу, видя улучшение, убрали смонтированный [укол в голову](#) (тот самый, IRL, aka «дренаж»), из-за чего внутричерепная жидкость втихаря [оказывала давление на мозг аж 30 лет](#).

Весовые коэффиценты @ Нейронная сеть

Параметр силы связи одного нейрона с другим, варьируется от 0 до 0,(9). Поясняет за главное отличие мозга от пекарни анона: в мозгу просто не может быть бинарной системы счисления в виде одного сигнальчика, принятого за пороговый сигнал (то есть за эталон сигнала-«единички», отсутствие коего даёт ровный ноль), все сигналы от нейрона к нейрону по своей силе меняют мощь туда-сюда, что зависит от тонны причин (пропускная способность мембраны между нейронами, состояние самих нейронов, респаун нейронов).

- Реализовано это, ЧСХ, сразу в нескольких местах. Имеется:
 1. Мощностъ исходящего сигнала (одна на всех, это же нейрон: выходной канал у него IRL один);
 2. Мощностъ входящего сигнала (зависит от размера конкретного маленького отростка нейрона-приёмника, которым он связан с сигналом-передатчиком, а точнее — с количеством соединяющих их контакт молекул);
 3. Общей возбудимости нейрона.
 4. И т. д. — солевой баланс, окружающий магнитный фон (разработчики MagStim гарантируют это) и т. д.

Сама же по себе тема нейронных сетей является мемом научного мира и развивающейся отраслью информатики и [стартапов](#), поскольку качественно противопоставляет себя каноничным компьютерам с энным количеством разрядов в системе счисления. В варианте «нейронная сеть, способная к самообучению», годно имитирующая нечто живое нейронка осче затратнореализуема даже на самых мощных суперкомпьютерах, но зато 20-30 «нейронов» в связке под названием «однослойная нейронная сеть» способны ошеломлять [любителей распознавать буквы рандомных шрифтов](#) или даже выносить готовых [анализировать валютный рынок](#) в их же игре.

- Зато никто не запрещает создавать т. н. «оптические системы» или отказываться от идеи централизованного ЦПУ и использовать параллельные вычисления уже на видеокартах (где каждому нейрону спокойно отходит свой сопроцессор; в варианте «многослойная нейронная сеть» реализуется на ура), что позволяет легко возиться с распознаванием образов и прочими плюшками, труднореализуемыми на обычных ЭВМ, но которые столь привычны человеческому моску.

Синергия

Синергия — это когда в присутствии друг друга, оставаясь самим собой два вещества или даже две организации (ну и, конечно же, два отдела мозга), сами по себе фейловые и считающиеся «мягкими», ВНЕЗАПНО своей мощностью в присутствии друг друга устраивают особо сильное действие в организме\оказываются мощным игроком.

Более подробно суть синергии состоит в том, что «иногда не нужно бить только в одну точку даже самым быстрым, решительным ударом».

В вышеописанном случае с двумя лекарствами для некоего нужного эффекта может быть необходимым совершать воздействие на два фронта (и тогда вещество А влияет на рецепторы «альфа», вещество Б же влияет на рецепторы «бета», а нужный эффект достигается только при имитации какого-то сложного состояния, когда задействованы и «альфа», и «бета»). Или если нужно эффективно расправиться с болячкой, то А подавляет размножение источника болезни, в то время как Б нормально так ломает жизнь этому источнику, изводя его на фоне А в ноль).

Когнитивная психология vs НЛП и прочая хуита

«Приходит крыса к белой мышке и спрашивает: «Ну слушай, мы же почти не отличаемся. Но люди о тебе заботятся, а меня пытаются убить». Белая мышка отвечает: «Теперь ты понимаешь, насколько важен [пиар](#)?» »

— Анекдот

Собственно, примерно то же произошло с когнитивной психологией и [НЛП](#). Если первая — настоящая наука с учеными, исследованиями и экспериментами, то второе — полуэзотерическое [вуду](#), нацеленное исключительно на [гештальт](#) гешефт. Хотя идеи в своей основе они имеют схожие.

Самая большая проблема НЛП — отсутствие теоретической базы. Ну то есть вообще. Есть нечто смутное с

мета-моделью и субмодальностями. Но как это точно работает, и каким макаром связано с конкретными техниками — никто не знает. И никому и не надо это знать, потому что НЛП прекрасно продается и так.

А когнитивная психология — это занудная наука с занудными книгами и чуть менее занудными статьями в Википедии. Кроме того, литература по когнитивной психологии в основном американская, и у нас либо не переводилась, либо переводилась так, что лучше и не надо. С НЛП, кстати, то же самое — но зато НЛП обещает вам загипнотизировать всех баб и стать миллионерами за неделю, а потому приносит прибыль, даже если тренер из всех книг в своей жизни прочел только букварь.

Короче говоря, если хотите узнать, как устроен мозг — читайте настоящих психологов. А если хотите побыстрому поднять бабла — организуйте НЛП-тренинги, лол.

Где-то неподалеку от сабжа также валяется «Синтон» с его «позитивным мышлением». Для справки: позитивное мышление есть когнитивное искажение чистой воды. Впрочем, на сайте Синтона литература по когнитивной психологии тоже есть — так что [взаимоисключающие параграфы](#) соблюдены.

Текущее состояние

Активно развивается и про нее [пишет](#) даже постнаука. Особое внимание уделяется нейробиологии, призванной объяснить, где же все-таки у человека в голове процессор, где память и где BIOS. Регулярно проводятся новые эксперименты, приносящие ученым новые лулзы (см. видео ниже).

Видеогалерея

[selective attention test](#)
Когнитивный эксперимент, выложенный на ютуб

[The "Door" Study](#)
Другой известный эксперимент

<https://www.youtube.com/watch?v=0eLkKPyZitA>
Когнитивный психотерапевт объясняет, почему мы все такие ёбнутые

[Когнитивная модель психотерапии | Лекция Звонова](#)
Лекция по когнитивной модели, ошибках мышления и компенсаторных стратегиях

Ссылки

- [Мы не замечаем, сколь многого мы не замечаем](#) — доставляющее интервью с когнитивным психологом.
- [Когнитивная терапия. Полное руководство](#) — для борьбы со своими тараканами. Автор — Джудит Бек, дочь Аарона Бека, одного из основателей когнитивного направления в психотерапии.
- [Психотренинг по методу Альберта Эллиса](#) — книга другого основателя когнитивного направления в психотерапии. Написана специально для рядового читателя, без зауми, даже [ты](#) поймешь.
- [Годный научпоп по теме](#)



Doctor

[Chris-chan](#) [Lingua latina non penis canina](#) [Silvy](#) [Аборт](#) [Акне](#) [Алкоголик](#) [Анорексия](#)
[Антипсихиатрия](#) [БАДы](#) [Баклофен](#) [Бацька](#) [Белочка](#) [Бессмертие](#) [Биша Муда](#)
[Бокланопецтит](#) [Больница](#) [Бронников](#) [Михаил Булгаков](#) [В морг](#) [Вазелин](#) [Ван Гог](#)
[Леонид Василевский](#) [Вдоль](#) [Венерические болезни](#) [Миша Вербицкий](#) [Вестник ЗОЖ](#)
[Вильгельм Райх](#) [Владимир Жданов](#) [Владимир Фомин](#) [Волшебная таблетка](#) [Врачи-убийцы](#)
[Галоперидол](#) [Ганнибал Лектер](#) [Геннадий Малахов](#) [Гипноз](#) [Гомеопатия](#) [Грабовой](#)
[Грета Тунберг](#) [Григорий Горин](#) [Гунтер фон Хагенс](#) [Даниил Хармс](#) [Депрессия](#) [Диета](#)
[Дисбактериоз](#) [Доктор](#) [Доктор Попов](#) [Доктор Хаус](#) [Дурдом](#) [Евсюков](#) [Звездочка](#)
[Иван Гамаз](#) [Иммуномодулятор](#) [Импотенция](#) [Инфекции](#) [Йога](#) [Йозеф Менгеле](#)
[Карательная психиатрия](#) [Кашпировский](#) [Киркоров](#) [КЛБ](#) [Клиника](#) [Клиническая смерть](#)
[Клятва Гиппократ](#) [Когнитивная психология](#) [Когнитивный диссонанс](#) [Комплексы](#) [Коэльо](#)

Кризис среднего возраста Кровь из носа Лобанов Лоботомия Медик Молодильное яблоко
Мулдашев Наркоман Недоёб НЛП Новодворская Облысение Обрезание Одержимость
Ожирение Онищенко Опухание гондураса Оргазм Осознанные сновидения Пандемия
Паразиты человека Паранойя Пасечник Патологоанатом ПГМ Педоистерия Пейсатель
Пиздецома Преждевременная эякуляция Презерватив Прививки Психолог Разрыв шаблона

$$E = mc^2$$

Матан

265 Science freaks Scorch.ru Sherak TeX Xkcd Алекс Лотов Александр Никонов
Андрей Скляр Артефакты Петербурга Атомная бомба Березовский Бесплезная наука
Биореактор Блез Паскаль Большой адронный коллайдер Большой взрыв Британские учёные
Бритва Оккама Бронников Вадим Чернобров Вассерман Великая тайна воды
Великая теорема Ферма Миша Вербицкий Вечный двигатель Взлетит или не взлетит?
Виктор Катюшик Виктор Петрик Владимир Жданов Высшая математика Геннадий Малахов
Геометрия Лобачевского Гомеопатия ГСМ Двести двадцать Декарт Деление на ноль
Детерминизм Дети индиго Дигидрогена монооксид Древний Египет/Клюква Евгеника
Задача Льва Толстого Задача Эйнштейна Закон Мерфи Закон Парето Инженер
Информационное поле Вселенной ИТМО Как поймать льва в пустыне Кари Байрон
Карл Саган Квадратно-гнездовой способ мышления Квадратура круга Квантовая механика
Клон Когнитивная психология Коробочка фотонов Корчеватель Кот Шрёдингера
Критерий Поппера Кубик Рубика Лаборатория Лейбниц Леонардо да Винчи Луговский
Лунный заговор Лысенко Льюис Кэрролл Любительская астрономия Мальтузианство
Матан Матан/Элементарные частицы Межконтинентальная баллистическая ракета
Метод научного тыка Мулдашев МФТИ Мэттью Тейлор Нанотехнологии Наука vs религия
Научное фричество Научный креационизм Научный креационизм/Аргументация
Неуместный артефакт Никола Тесла НЛП НМУ Олег Т. Омар Хайям Палата мер и весов
Пентаграмма Григорий Перельман Переслегин Пик нефти Пирамидосрач Плутон
Принцип Арнольда Простые числа Пушной

w:Когнитивная психология en.w:Cognitive psychology