Факт или объяснение?

Три вопроса, которые помогут разобраться в психологических утверждениях



Представьте, что вы прочитали в книге или социальных сетях:

«Если человек откладывает дела, значит, ему не хватает силы воли».

Звучит правдоподобно. Но откуда мы знаем, что причина именно в этом?

Попробуйте задать три вопроса.

1. Что мы действительно знаем?

Что произошло? Что человек сделал или что исследователи наблюдали?

2. Как это объясняют?

Какую причину предлагают? Есть ли другие возможные объяснения?

3. Что удалось проверить?

Какая информация поддерживает объяснение, а чего мы пока не знаем?

Разберём наш пример с силой воли

Помните утверждение: «Откладывает дела — значит, не хватает силы воли»?

Что известно? Человек откладывает задачу.

Как это объясняют? Недостатком силы воли.

А что ещё возможно? Например, весь день занят срочными рабочими делами. Возможно, до этой задачи просто не дошли руки.

Но и это лишь возможное объяснение. Само по себе откладывание дела не говорит о том, что человеку не хватает силы воли.



Где ещё это пригодится?

Представьте, что вы ловите себя на мысли:

«Я опять откладываю важное дело. Наверное, мне не хватает силы воли».

Замечаете разницу? Откладывание дела — то, что происходит. А нехватка силы воли — одно из возможных объяснений.

Может быть, вы перегружены. А может, пока неясно, с чего начать. Это тоже нужно проверять, а не принимать на веру.

Хотите попробовать?

Когда внутренний критик снова выдаст вердикт вроде **«Да ты просто ленишься!»**, попробуйте поймать его на поспешном выводе.

Спросите себя:

«Что здесь действительно произошло, а что я об этом предполагаю?»

Необязательно сразу находить правильное объяснение. Иногда полезно просто заметить, что оно пока неизвестно.



Что стоит запомнить

Мы можем знать, что произошло, и пока не знать почему.



Давайте знакомиться!



Привет! Меня зовут Константин Карпицкий.
Я психолог-коуч, исследователь.

С 2021 года веду частную практику.
Я магистр психологии (РАНХиГС, 2026).

Немного личного

Меня хорошо описывают три слова: **творческий, структурный и любознательный**.

С 12 лет пишу музыку, сейчас занимаюсь вокалом. И хорошо знаю, как звучит внутренний критик.

«Какой кринж! Не дай бог это кто-нибудь услышит!»

Я слышу его и сейчас. Но мы с ним понемногу научились договариваться. Например, когда я пишу о науке, его любимое «И что? Зачем человеку это читать?» помогает мне искать смысл и пользу для читателя. А вот решать за меня, стоит ли продолжать заниматься любимым делом, я ему стараюсь не позволять.

Почему я делюсь научными знаниями?

Мне нравится узнавать новое и делиться радостью открытий. Но сложные исследования не всегда легко понять без специальной подготовки.

Поэтому я стараюсь превращать научные идеи в понятные истории и примеры. Чтобы после прочтения оставалось не только «как интересно!», но и «кажется, теперь я понимаю, как этим воспользоваться».

А ещё, признаюсь, это мой способ найти больше людей, с которыми можно всё это обсудить. 😁

Что для меня важно в работе

Мне хочется, чтобы больше людей занимались тем, что любят, рядом с теми, с кем им хорошо.

Я верю, что у каждого человека есть сильные стороны. **Но даже самым ярким талантам нужна подходящая сцена, чтобы засиять.**

В индивидуальной работе мы начинаем с вашего представления о хорошей жизни. Вместе исследуем, что мешает двигаться к вашим целям, на что уже можно опереться и какие изменения стоит попробовать.

Продолжим знакомство?

Любите психологию и научные открытия? Буду рад видеть вас в Telegram и на YouTube.

Хотите поработать вместе? Подробнее об индивидуальных встречах — на karpitsky.ru.