



Евгения Талицких

**Дорисовать реальность:
почему наш мозг – плохой
редактор, но хороший
выдумщик**

Евгения Талицких

**Дорисовать реальность:
почему наш мозг – плохой
редактор, но хороший выдумщик**

«Автор»

2026

Талицких Е.

Дорисовать реальность: почему наш мозг – плохой редактор, но хороший выдумщик / Е. Талицких — «Автор», 2026

Наш мозг – не видеокамера. Он домысливает, упрощает, сбоит. Эти сбои называются когнитивными искажениями. Они не лечатся. От них нельзя избавиться. Но о них нужно знать.²⁰ притч о том, как мы принимаем свои иллюзии за истину и что с этим делать. Без самобичевания. С инструментами. И с разрешением быть живым, а не идеальным.

© Талицких Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие от автора	5
Введение	7
Часть 1. Фильтры внимания: как мы отбираем информацию из хаоса	10
Глава 1. Оракул, который всегда говорил правду	11
Глава 2. Человек, который везде видел драконов	17
Глава 3. Торговец плохими новостями	22
Глава 4. Король, который не менял корону	27
Глава 5. Женщина, которая сравнивала себя с кем попало	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Евгения Талицких

Дорисовать реальность: почему наш мозг – плохой редактор, но хороший выдумщик

Предисловие от автора

Давным-давно, когда большими были не только деревья и дома, но и машины, и люди вокруг, я осознала очень странную вещь: каждый из тех, кто меня окружал, живет в собственном мире.

А как иначе можно было объяснить, что участники одного и того же события описывают произошедшее по-разному? И они не ввали, просто помнили каждый свое.

Почему, например, я считала, что Влад — надутая сволочь, а Ирке он казался прекрасным принцем? Это же был один и тот же Влад.

Почему родители решили, что я должна быть спортсменкой, отличницей, танцовщицей и активисткой, хотя было очевидно, что больше всего мне нравилось сидеть в кресле и читать книжки?

Зачем целый класс соглашается петь на празднике песню, которую сочинила Маринка, дочь учительницы, хотя в тексте ни смысла, ни рифмы?

Почему я целых три года считала, что Игорек мой лучший друг, хотя из всех достоинств у него были только высокий рост и стильная прическа, а вот подставлял он меня регулярно. И все мне об этом говорили, но я не хотела слушать.

Почему старшие никогда не признавали свою неправоту, хотя иногда она была слишком очевидна?

Почему новая одноклассница Ленка, которая так мне не понравилась в ее первый день в нашей школе, так и не стала подружкой, хотя (как потом выяснилось) это была классная девочка.

Таких вот разномнений и разноповедений набралось — не сосчитать. И мыслей по этому поводу было много, а вот ответы не находились.

Я росла, училась, работала, знакомилась с новыми людьми. Деревья и дома все также оставались большими, а вот машины и люди обмельчали. С высоты нового роста мне, как тогда казалось, становилось понятнее, что происходит. А казалось мне теперь, что все люди живут в одном общем мире, просто каждый хочет для себя получить преференций побольше. Мотивы у них просто эгоистичные, вот и ведут они себя не столько по-разному, сколько в собственных интересах.

Не долго я прожила с этим открытием, довольная собой. Были, конечно, ситуации, которые можно было так объяснить, но не все. Далеко не все. Иногда люди творили полную (на мой, естественно, взгляд) дичь из вполне альтруистичных соображений. И еще демонстрировали абсолютную искренность, вспоминая в искаженном виде события прошлого, без злого умысла. А я-то помнила, как было на самом деле... Что за фантазии?

Объяснение снова не удалось. Но к тому моменту сдаваться я уже не привыкла. Я продолжала расти, учиться, знакомиться и набираться опыта, и жизненного, и профессионального.

А потом случилось вот что.

Я сидела на кухне у подружки, и мы вспоминали общую знакомую. Я рассказала какую-то историю, довольно нелестную для этой знакомой. Подруга нахмурилась: «Слушай, но я была там же. Всё было не так. Она не хамила, она просто устала. У неё отец попал в больницу накануне».

Я открыла рот, чтобы возразить, но вдруг осознала: я не помнила ни усталости, ни отца в больнице. Я помнила только «хамство». Мой мозг аккуратно вырезал всё, что не укладывалось в историю «она плохой человек». И ведь я не врала. Я действительно так помнила.

В тот вечер я впервые поймала свой мозг за руку. Не чужой, свой собственный. Я увидела, как он работает: не как видеокамера, фиксирующая факты, а как пристрастный редактор, который монтирует реальность под готовый сценарий.

И понеслось. Я начала замечать это повсюду. Не только у других, у себя в первую очередь. Как я покупалась на лесть, потому что она подтверждала мою картину мира. Как я продолжала вкладываться в проекты, которые давно пора было закрыть просто потому, что «уже столько сделано». Как я помнила старые ссоры иначе, чем их помнили бывшие друзья.

Оказалось, у всего этого есть имя. Когнитивные искажения. И это не чья-то злая воля, не глупость и не эгоизм. Это способ работы нашего мозга — экономный, быстрый и энергоэффективный. Просто иногда он даёт сбой, и мы принимаем собственную дорисовку реальности за саму реальность.

Теперь, спустя годы, я могу вернуться к тем детским вопросам и дать на них ответы. Не житейские, а научные, но от этого не менее волшебные.

Влад не был ни сволочью, ни принцем. Просто я смотрела на него через негативный фильтр, а Ирка — через розовые очки. Оба искажения, оба — не правда.

Родители не были врагами. Они были носителями своих собственных линз: «ребёнок должен быть успешным», «хорошая девочка — это удобная девочка». Им их линзы достались от их родителей.

Маринка, дочь учительницы, собирала голоса не потому, что все были лицемерами. Просто в том классе работал эффект большинства: никто не хотел быть первым, кто скажет «песня — фигня».

Игорёк... ну, тут сложнее. Тут работал целый букет: и гало-эффект («высокий и стильный = хороший»), и склонность к подтверждению («я сама его выбрала в друзья, значит, он не может быть плохим»). Три года мой мозг защищал меня от разочарования, и это было... по-человечески.

Ленка, которая не понравилась с первого взгляда, стала жертвой якорения. Первое впечатление — «чужая, не наша» — закрепилось так прочно, что я не дала ни ей, ни себе шанса.

А старшие не признавали неправоту не потому, что были самодурами. Ими управляла ошибка хайндсайта: «я всегда знал, что так будет». Признать ошибку страшно. Гораздо легче переписать память.

Это открытие меня потрясло. Не потому, что я узнала умные слова. А потому, что эти слова вдруг расставили всё по местам, как будто кто-то наконец дал мне карту местности, по которой я бродила вслепую.

Захотелось поделиться этой картой с теми, кто, как и я когда-то, подозревает, что мир вокруг слегка не в фокусе.

Эта книга — приглашение взглянуть на привычные странности с изумлением вместо раздражения. И, возможно, впервые заметить то, что всегда было прямо перед носом.

Введение

Что такое когнитивное искажение?

Представьте: вы заходите в тёмную комнату с фонариком. Луч выхватывает из мрака кресло, край стола, корешок книги на полу. Ваш мозг мгновенно достраивает целую картину: «Это гостиная, здесь уютно и безопасно». Но вы не видите ни паука в углу, ни трещины на потолке, ни того, что кресло стоит на самом краю лестничного пролёта. Вы видите, лишь малую часть реальности, а всё остальное дорисовываете сами.

Это и есть когнитивное искажение. Не ошибка, не глупость, не изъясн. А способ работы вашего ума: экономный, быстрый и энергоэффективный. Просто иногда этот механизм даёт сбой, и мы принимаем собственную дорисовку за истину.

Психологи называют когнитивными искажениями систематические отклонения в нашем мышлении, которые заставляют нас видеть мир не таким, какой он есть, а таким, каким его удобно воспринимать нашему мозгу. Это не редкие «глюки», а ежедневный, ежечасный процесс. Вы не замечаете их именно потому, что они — норма.

Две системы: Автопилот и Аналитик

Нобелевский лауреат Даниэль Канеман, посвятивший жизнь изучению этих «багов», предложил простую и красивую модель. Внутри нас живут два мыслителя. Назовём их понятно: Автопилот и Аналитик.

Автопилот быстр, как молния. Он считывает эмоцию с лица за долю секунды, решает, нравится ли вам новый знакомый, ещё до первого слова, и отдёргивает руку от горячего, не спрашивая разрешения. Без него мы бы застряли в бесконечном анализе каждого шага и просто не выжили бы. Но он же и подсовывает нам первое попавшееся, самое простое и привычное объяснение. Он ленив и категоричен.

Аналитик медлителен и требует усилий. Он включается, когда нужно решить сложную задачу, выучить новое или проверить интуицию Автопилота. Он способен на глубокий анализ, но ужасно энергозатратен. Поэтому мозг его не любит и включает только в крайнем случае.

Так вот, когнитивные искажения — это «рационализаторские предложения» Автопилота. Он говорит: «Слушай, я тут быстренько прикинул — это похоже на то, что мы уже видели. Давай не будем грузить Аналитика, он опять занудствовать начнёт. Реакция готова, действуем!» И вы действуете. Часто — мимо.

Зачем мозгу нас обманывать? Взгляд из пещеры

Это не злой умысел. Наши предки, жившие в саванне, не могли позволить себе роскошь долгих размышлений. Шорох в кустах мог быть ветром, а мог — леопардом. Тот, кто долго анализировал, становился обедом. Тот, кто мгновенно реагировал на любой шорох как на опасность, — выживал и передавал свои гены нам.

Поэтому наш мозг до сих пор:

- лучше видит плохое, чем хорошее (пропустить леопарда страшнее, чем пропустить вкусный плод),
- экономит энергию (думать дорого, поэтому хватаемся за первое объяснение),

- ищет простые закономерности (даже там, где их нет: лучше ошибиться и принять случайный треск за хищника, чем наоборот).

Эволюция не заботилась о том, чтобы мы видели истину. Она заботилась о том, чтобы мы выжили и размножились. Искажения — не баг, а функция. Они вшиты в прошивку.

Личная прошивка: детство, которое всегда с нами

Но эволюция — не единственный автор нашей «операционной системы». Поверх родового кода, общего для всех людей, ложится код индивидуальный. Его пишут в раннем детстве самые важные для нас люди — родители, бабушки и дедушки, учителя, старшие братья и сёстры.

Представьте девочку, которой говорили: «Не высовывайся, будь как все, не позорься». Скорее всего, во взрослом возрасте у неё будет мощнейшее отклонение в сторону статус-кво — она будет избегать перемен, даже когда они жизненно необходимы. А мальчик, которому твердили: «Ты у нас самый умный, ты всегда прав», вырастет с глубочайшей слепой зоной в отношении собственной предвзятости. Ему будет искренне невдомёк, почему коллеги считают его высокомерным.

Наш детский мозг не умеет критически осмысливать послания взрослых. Он впитывает их как губка, без критики и фильтрации. И эти послания становятся ментальными фильтрами — линзами, через которые мы смотрим на мир десятилетия спустя:

- «*Мир опасен*» — и вот вы уже замечаете только угрозы (негативное искажение).
- «*Никому нельзя доверять*» — и вы находите подтверждения предательству даже там, где его нет (склонность к подтверждению).
- «*Ты должен всё контролировать*» — и вы живёте в иллюзии, что способны влиять на случайные события (иллюзия контроля).

Это не приговор. Но это важно понимать: многие наши «врождённые» реакции на самом деле — усвоенные когда-то правила выживания в конкретной семейной системе. Там, в детстве, они были полезны и даже спасительны. Здесь, во взрослой жизни, они могут стать тюрьмой.

Исследователи называют это схема-терапией, ранними дезадаптивными схемами или просто «родовыми сценариями». Суть одна: опыт, полученный в отношениях со значимыми взрослыми, формирует устойчивые паттерны мышления и реагирования. А когнитивные искажения — это инструменты, которыми эти паттерны себя обслуживают и защищают от переосмотра.

Вот почему одни и те же события два человека интерпретируют совершенно по-разному. Дело не в событиях. Дело в линзах, через которые они смотрят. И хорошая новость в том, что линзы можно протирать. А некоторые менять.

О чём эта книга и как с ней работать

Есть и ещё одна хорошая новость. Мы не обязаны быть рабами своего Автопилота. Современный мир — уже не саванна. Леопарды больше не прячутся в кустах, а угрозы стали сложнее: манипуляции, информационный шум, собственные страхи и стереотипы. И здесь быстрые реакции пещерного мозга часто подводят.

Эта книга — не учебник по нейробиологии и не сборник сухих определений. Это карта. Карта ловушек, которые расставил ваш собственный ум. Но изучать её мы будем не через лекции, а через истории.

В психологии когнитивные искажения часто делят на четыре категории:

- Когда много информации (проблема: переизбыток информации)

- Когда не хватает смысла (сложность понимания)
- Когда быстро реагируем (необходимость быстрого реагирования)
- Когда запоминаем и вспоминаем (соотношение запоминаемого и забываемого).

Каждая часть книги будет посвящена одной категории, а каждая глава будет построена по одному маршруту:

1. Притча. Вы прочитаете историю из старых или новых времен, которая могла бы случиться и вчера. Её герои попадают в те же ловушки, что и вы, и я. Наблюдать за ними со стороны легко и даже забавно.

2. Разбор. Мы подсветим те самые «баги», которые управляли поведением героев, и вы удивитесь, насколько они универсальны.

3. Зеркало. Опасный, но важный момент: вы увидите эти же механизмы в собственной жизни. Без самобичевания, с исследовательским интересом.

4. Инструменты. Конкретные практики, вопросы и техники, которые помогут вам в следующий раз заметить искажение до того, как оно примет решение за вас.

Мы не можем удалить когнитивные искажения. Это всё равно что пытаться удалить способность дышать. Но мы можем развить метакогнитивное наблюдение — способность видеть работу собственного ума как бы со стороны. Это навык, который тренируется, как мышца. И в каждой главе мы будем говорить не только о том, как работает то или иное искажение вообще, но и о том, откуда оно могло взяться лично у вас. А главное — что с этим можно сделать.

И знаете, что самое интересное? Когда вы начинаете замечать ловушки, мир не становится страшнее. Он становится объёмнее. Вы вдруг понимаете, что неприятный человек, возможно, не злодей, а просто устал. Что ваше «предчувствие» было на самом деле якорением. Что обида, которую вы носили годами, держится на отредактированном мозгом воспоминании.

Эта книга — приглашение к осторожному, бережному и временами весёлому путешествию внутрь собственной головы. Там темно, но фонарик у вас уже есть. Давайте учиться им пользоваться.

И помните: первый, кого вы должны простить за несовершенство, — это ваш собственный мозг. Он не враг. Он просто очень старался.

Часть 1. Фильтры внимания: как мы отбираем информацию из хаоса

Основная суть: информации слишком много, мозг экономит ресурсы и замечает лишь малую часть реальности.

Глава 1. Оракул, который всегда говорил правду

Притча о сбывающихся предсказаниях

В одном горном селении, затерянном среди туманов, жил Оракул. Шептались, будто ему ведомо прошлое и будущее каждого, кто к нему придет. Люди шли к нему бесконечным потоком: купцы спрашивали о ценах на зерно, юноши — о невестах, старики — о погоде в день похорон.

Слава Оракула росла, потому что его предсказания ВСЕГДА сбывались.

Однажды к дому Оракула пришел Скептик. Молодой человек с пытливым умом, который не верил в чудеса. Он поклонился и сказал:

— О великий Оракул! Я пришел, чтобы разоблачить тебя. Я буду записывать каждое твое слово, а через год вернусь и проверю. И если ты ошибешься, я расскажу всем, что ты шарлатан.

Оракул улыбнулся и ответил:

— Хорошо, юноша. Вот тебе мое предсказание: *«В этом году тебя ждет большая удача и глубокая печаль. Они придут от человека, которому ты доверяешь больше всего. Ты будешь думать, что потерял всё, но на самом деле найдешь нечто более ценное. И берегись воды в середине лета».*

Скептик старательно записал каждое слово и ушел, посмеиваясь.

Прошел год.

Скептик вернулся. Он выглядел уставшим, но глаза его горели.

— Ты был прав, Оракул! — взволнованно заговорил он. — Мой лучший друг и деловой партнер внезапно предложил мне сделку. Я вложил все свои деньги, и мы озолотились! Это была та самая большая удача. Но через месяц я узнал, что он предал меня, присвоил себе компанию и оставил меня ни с чем. Я испытал глубочайшую печаль от того самого человека, которому доверял. Я думал, что разорен... Но пока я искал справедливости, то раскрыл в себе талант к ораторскому искусству. Я стал выступать перед людьми, рассказывая о честности, и теперь у меня новая школа. Это то самое «нечто более ценное», что я нашел!

Оракул спокойно выслушал, не перебивая.

— А вода? — спросил он тихо. — Ты берегся воды в середине лета?

— О, это было самым удивительным! — Скептик рассмеялся. — Я так боялся утонуть или попасть под ливень, что всё лето ходил с зонтом и не подходил к реке. А в один из дней, когда я шел по улице, из окна второго этажа на меня выплеснули ведро с грязной водой. Я был мокрым с головы до ног, но жив и невредим. Твое предсказание исполнилось до мелочей!

Оракул молча поднялся и подошел к огромному дубовому шкафу. Он распахнул дверцы — внутри лежали какие-то свитки.

— Это все твои предшественники, — сказал он. — Более много людей пришли и рассказали о сбывшемся пророчестве. Каждый принес подтверждение того, что я ему сказал.

Он протянул Скептику один свиток.

— Читай.

Скептик развернул пергамент. В нем был тот самый текст, слово в слово: *«Тебя ждет большая удача и глубокая печаль...»*

— Я говорю это каждому, кто ко мне приходит, — сказал Оракул. — Всегда одно и то же предсказание.

Скептик оторопел. Он смотрел на Оракула, и в его голове рушился целый мир.

— Но как же... — прошептал он. — Ведь всё сбылось! Моя удача, мое предательство, моя новая школа... Даже вода! Всё произошло именно так!

— Да, — кивнул Оракул. — Произошло. Но создал это не я. Создал это ты сам.

Скептик упал на колени.

— Объясни!

Оракул сел напротив и заговорил тихо:

— Твоя жизнь, как огромный гобелен, полна миллионов событий. Радостных встреч и мелких обид, случайных находок и горьких потерь. Обычный хаос, который мы называем судьбой.

Он указал на свиток.

— Я дал тебе нить. Самую обычную, серую нить под названием «предсказание». И твой разум, пытливый и деятельный, начал сшивать ею куски твоей жизни.

— Вспомни, — продолжил Оракул, — сколько было в этом году удачных моментов? Ты выбрал один и назвал его «большой удачей». Сколько людей тебя подвели? Ты выбрал предательство друга. Сколько вещей ты нашел или потерял? Ты выбрал новую школу. А сколько раз ты случайно касался воды? Но ты запомнил только то ведро из окна, потому что оно имело для тебя смысл.

Скептик молчал. В горле у него стоял ком.

— Я не умею видеть будущее, — заключил Оракул. — Просто каждый человек, получив от меня этот текст, сам становится моим соавтором. Твой мозг проделал колоссальную работу, чтобы оправдать мои слова. Ты искал подтверждения — и ты их нашел, проигнорировав всё остальное.

Когда Скептик уходил обратно в долину, он оглянулся на дом Оракула и подумал:

«А что, если все знаки, которые я якобы вижу от Вселенной, — это тоже просто вода, которую я сам и выбрал?..»

Анализ: что пошло не так?

Эта история — идеальная иллюстрация того, как наш ум может превратить случайный набор слов в «великое пророчество». Оракул не обладал никакой магией. Но он знал то, чего не знал Скептик: устройство человеческого мышления. Давайте разберём, какие именно «баги» сработали.

Основные искажения

1. Эффект Барнума (эффект Форера). Это главный механизм, на котором держится вся история. Оракул выдал предельно общее, туманное описание, которое можно приложить к жизни практически любого человека. Кто из нас за год не переживал удачу и печаль? Кто не сталкивался с ситуацией, когда казалось, что всё потеряно, а потом открывалось что-то новое? Кто хоть раз не промокал под дождём или не обливался водой?

Эффект Барнума — это склонность людей принимать общие, расплывчатые описания личности или событий как невероятно точные и созданные специально для них. Именно на этом эффекте держится вся индустрия гороскопов, гаданий и «универсальных предсказаний».

Назван он в честь знаменитого американского шоумена Финеаса Тейлора Барнума, который говорил: «У нас есть что-то для каждого». А эксперимент психолога Бертрама Форера в 1948 году подтвердил это научно: он раздал студентам один и тот же «индивидуальный» тест личности, и средняя оценка точности составила 4,26 из 5.

2. Склонность к подтверждению

Получив предсказание, Скептик невольно начал искать в своей жизни события, которые бы его подтверждали. И — о чудо! — нашёл. Сделку с другом он назвал «большой удачей», хотя в течение года наверняка было много других удачных моментов. Предательство друга — «глубокой печалью». Новую школу — «чем-то более ценным». А ведро воды — исполнением предупреждения.

Склонность к подтверждению — это тенденция искать, интерпретировать и запоминать информацию так, чтобы она подтверждала уже имеющуюся точку зрения. Всё, что противоречит, игнорируется или обесценивается. Скептик проделал гигантскую работу, чтобы доказать самому себе: пророчество сбылось. И не заметил, как стал соавтором Оракула.

3. Ошибка выжившего. В финале Оракул открывает шкаф с десятками свитков. Это ключевой момент. Мы видим только тех, для кого предсказание «сбылось» и кто вернулся рассказать об этом. А сколько было тех, кто не вернулся? Кто получил тот же текст, но не нашёл в нём совпадений и просто забыл о визите? Их истории остались за кадром.

Ошибка выжившего — это склонность делать выводы, глядя только на «выживших», тех, кто прошёл некий отбор, игнорируя огромную выборку «проигравших». Мы слышим истории успешных бизнесменов, бросивших университет, но не слышим о миллионах бросивших и не добившихся ничего. Мы читаем отзывы счастливых клиентов гадалки, но не видим тех, кто ушёл разочарованным.

Откуда берётся Скептик, который сам создаёт пророчество?

Скептик пришёл разоблачать Оракула, а стал его соавтором. Почему? Не потому, что он был глуп или наивен. Его подвели механизмы, корни которых уходят глубже, чем кажется.

1. Значимые взрослые. Представьте детство Скептика. Возможно, его мать часто повторяла: «Я же тебе говорила!» — находя в случайных событиях подтверждение своей правоты. Или отец, который верил в приметы и каждое случайное совпадение трактовал как знак судьбы. «Смотри, чёрная кошка перебежала дорогу, я же говорил, что день будет неудачным!» — и вечером действительно случалась какая-нибудь мелкая неприятность. Ребёнок впитывает эту логику: мир полон знаков, а случайностей не бывает.

Маленький Скептик, ещё не ставший скептиком, учился у значимых взрослых главному навыку: находить подтверждения. Если бабушка рассказывала, что после её молитв всегда выглядывает солнце, ребёнок запоминал моменты, когда солнце действительно выглядывало, и забывал о тех днях, когда шёл дождь. Так формируется склонность к подтверждению, задолго до того, как человек впервые слышит это словосочетание.

2. Культура и среда. Мы живём в мире, который обожает истории о сбывшихся пророчествах. Гадалки, астрологи, предсказатели — их слава держится именно на эффекте Барнума и ошибке выжившего. Скептик вырос среди людей, которые верили в судьбу, в знамения, в «так было предначертано». Его скептицизм был реакцией на эту веру, но реакцией, которая не защитила его. Потому что знать, что пророчества не работают, и понимать, *как именно* нас заставляют в них верить, — это разные вещи.

3. Личная история. А теперь самый важный вопрос. Почему Скептику было так важно *разоблачить* Оракула? Возможно, дело не только в научном интересе. Может быть, когда-то значимый взрослый обманул его, прикрываясь «судьбой» или «знаками». И теперь Скептик борется не с Оракулом, он борется с тем детским разочарованием. Но его мозг, натренированный на поиск подтверждений, сам того не замечая, воспроизводит ту же модель: ищет и находит смысл там, где его нет.

Когда Скептик в финале притчи шепчет: «А что, если все знаки, которые я вижу от Вселенной, — это просто вода, которую я сам и выбрал?» — он спрашивает не только о предсказании. Он спрашивает о всей своей жизни. И о всех голосах из детства, которые говорили ему,

что мир полон скрытых посланий. Теперь ему предстоит решить: продолжать искать знаки или научиться жить в мире, где многое случайно, и от этого не менее ценно.

Зачем это мозгу?

Прежде чем осуждать Скептика, давайте поймём: его мозг не был злоумышленником. Он решал важные задачи.

1. Поиск смысла. Человеческий мозг — это машина по производству смысла. Мы не выносим хаоса и случайности. Лучше найти связь там, где её нет, чем пропустить реальную закономерность. В дикой природе такая стратегия была оправдана: лучше принять случайный шорох за хищника и убежать, чем проигнорировать реальную угрозу.

2. Экономия энергии. Постоянный анализ и сомнения энергозатратны. Принять простое и связное объяснение легче, чем удерживать в голове сложную, многовариантную картину реальности. Предсказание Оракула дало Скептику готовый сценарий, осталось только «надеть» его на события года.

3. Защита самооценки. Признать, что ты поддался на обман, болезненно. Гораздо приятнее чувствовать себя избранным, получившим тайное знание. Мозг Скептика не только искал подтверждения словам Оракула, он ещё и защищал своего хозяина от стыда и разочарования.

Зеркало: а как это проявляется у вас?

Эта глава не про древних оракулов. Она про нас. Прочитайте следующие вопросы и отметьте те, на которые вы мысленно ответили «да».

Маркеры эффекта Барнума:

- вы читаете гороскоп и думаете: «Надо же, это точно про меня», хотя под описание подходит почти любой человек,
- вам кажется, что психологический тест в интернете «удивительно точен», хотя вопросы были предельно общими,
- гадалка, таролог или астролог сказали вам что-то, что «попало в точку», и вы помните именно это, а всё, что «не попало», благополучно забыли,
- вы слышите от коуча или наставника общие фразы вроде «у вас большой потенциал, но что-то вас блокирует» и чувствуете, что вас наконец-то поняли.

Маркеры склонности к подтверждению:

- когда вы с кем-то спорите, вы легко находите аргументы в свою пользу и «не замечаете» контраргументов собеседника,
- если вам не нравится коллега, вы запоминаете каждый его промах и игнорируете достижения,
- вы верите в «знаки судьбы» и собираете подтверждения того, что «всё было предопределено»,
- вы подписаны только на те каналы и читаете только те СМИ, которые разделяют вашу точку зрения.

Маркеры ошибки выжившего:

- вы читаете истории успеха предпринимателей и думаете: «У них получилось, значит, и у меня получится, если повторю их путь»,
- вы восхищаетесь спортсменами, блогерами, актёрами и музыкантами, которые «пробились сами», забывая о миллионах талантливых людей, которые так и не стали известными,
- вы считаете какую-то диету или метод лечения эффективными, потому что слышали восторженные отзывы, но не искали статистику неудач.

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте, добро пожаловать в клуб. Ваш мозг работает именно так, как задумано эволюцией. Теперь давайте разберёмся, что с этим можно сделать.

Инструменты: стратегия работы с главой

1. Практика «Универсальное послание»

Вспомните последнее «точное» предсказание, совет или характеристику, которые вас впечатлили. Это может быть гороскоп, расклад Таро, слова астролога или даже комплимент. Теперь сделайте простое упражнение:

- выпишите это послание на лист бумаги,
- задайте себе вопрос: «Скольким людям из моего окружения это тоже подошло бы?»,
- попробуйте приложить тот же текст к трём разным людям, например, к вашему другу, коллеге и родственнику.

Скорее всего, вы обнаружите, что «уникальное» послание на самом деле универсально.

2. Дневник «Альтернативные версии»

Когда вам кажется, что некое событие «точно подтверждает» вашу правоту или предсказание, сделайте паузу и письменно ответьте на вопросы:

- Какие ещё объяснения у этого события могут быть, кроме того, которое я выбрал?
- Что бы сказал о случившемся посторонний наблюдатель?
- Какие факты я игнорирую, потому что они неудобны?

Записывайте минимум две-три альтернативные версии. Это тренирует «мышцу Аналитика».

3. Техника «Полная выборка»

Когда вы оцениваете чей-то опыт (успешного бизнесмена, выздоровевшего пациента, счастливого клиента), сознательно ищите данные о тех, кто не попал в «выборку выживших»:

- Сколько людей пробовало то же самое и не получило результата?
- Каков процент успеха по статистике, а не по историям?
- Кого я не вижу и не слышу, потому что их опыт не стал публичным?

Это не сделает вас циником. Это сделает вас человеком, который видит реальность чуть яснее.

4. Вопросы для саморефлексии

Используйте эти вопросы как письменную практику. Не нужно отвечать сразу, дайте себе время.

- Вспомните случай, когда вы были абсолютно уверены, что некое предсказание или знак «сбылись». Что вы чувствовали в тот момент? Как бы вы объяснили это совпадение сейчас?
- Есть ли в вашей жизни «истории», которые вы рассказываете себе и другим о своём прошлом? Насколько они полны? Какие детали вы, возможно, опускаете?
- Кому выгодно, чтобы вы верили в «точность» предсказания? Кто в этой ситуации Оракул, а кто — Скептик?

Дневник практик

Здесь и далее вы можете записывать свои наблюдения и выполнять упражнения прямо в книге. Это ваш личный «анти-оракул» — место, где случайные нити больше не притворяются судьбой.

Задание к главе 1:

Вспомните одно «предсказание» или «знак судьбы», который вы когда-либо считали сбывшимся. Кратко опишите его.

А теперь перепишите эту историю с позиции Оракула из притчи. Представьте, что никакой мистики не было. Какие ещё события вашей жизни могли бы «подтвердить» тот же самый знак, если бы вы обратили на них внимание? Какие факты вы проигнорировали?

Аффирмация-выдох

Я не ищу подтверждений, я ищу истину. Истина не боится вопросов. Она любит их.

Глава 2. Человек, который везде видел драконов

Притча об ожидаемых несчастьях

В одном королевстве, окружённом высокими скалами, жил Человек по имени Тиль. Он был сапожником, и руки его знали своё дело. Но сердце Тили было занято не кожей и дратвой, а драконами.

Он видел их повсюду.

Утром, разжигая очаг, он замечал драконий профиль в языках пламени. Днём, выглянув в окно, он узнавал крылатый силуэт в облаке, что плыло над горой. Вечером, когда жена наливала ему похлёбку, он всматривался в миску и видел, как разводы жира складываются в драконью морду.

— Оно повсюду, — шептал Тиль. — Драконье знамение. Что-то грядёт.

Жена вздыхала. Соседи посмеивались. Но Тиль не обращал внимания. Он вёл дневник: зарисовывал драконов в облаках, подсчитывал, сколько раз за день встречал их очертания, и выводил на полях тревожные заметки.

— Вот, смотри, — говорил он жене, тыча пальцем в страницу. — На прошлой неделе я видел дракона двенадцать раз. И что ты думаешь? В четверг кузнец обжёг руку! А в пятницу у мельника сбежала лошадь. И в субботу буря повалила старый дуб! Три несчастья подряд — и все после моих знамений. Это не может быть совпадением.

Жена молча ставила миску на стол и уходила к детям. Она любила Тили, но устала от драконов.

Однажды в город пришёл Странник, седой, с посохом и котомкой за плечами. Он остановился у дома Тили и попросил воды. Тиль, как радушный хозяин, пригласил его к столу. И, разумеется, уже через пять минут показывал гостю свой дневник.

Странник листал страницы долго и внимательно. Тиль ждал, затаив дыхание. Наконец гость поднял глаза и спросил:

— Скажи, Тиль, а сколько дней на прошлой неделе ты не видел драконов вовсе?

Сапожник моргнул.

— Не помню... Кажется, во вторник. И в среду утром тоже не было. Но это не важно! Важно, что после того, как я их видел, случались несчастья!

— А до того, как ты их видел? — спросил Странник. — Несчастья случались?

Тиль задумался.

— Ну... Вообще-то у мельника лошади сбежали и раньше. И дуб был старый и трухлявый, его любая буря могла повалить. И кузнец вечно обжигается, потому что пьёт на работе...

Он осёкся. Странник молчал и смотрел на него добрыми, усталыми глазами. Тили вдруг стало не по себе.

— Хорошо, — сказал он медленно, — допустим, несчастья случаются сами по себе. Но драконы-то! Откуда они берутся? Я же их вижу! Вот прямо сейчас — смотри!

Он ткнул пальцем в стену, где тени от огня действительно складывались во что-то отдалённо похожее на ящера с крыльями.

Странник кивнул.

— Я вижу. И знаешь, что я ещё вижу?

Он обвёл рукой комнату.

— Я вижу вот там, на стене, тень, похожую на голову оленя. Вот там, на потолке, — очертания медведя. А вон в том углу, если прищуриться, целующихся голубков. Но ты не видишь оленя, медведя и голубков. Ты видишь только драконов.

Тиль молчал.

— Твой разум, — продолжил Странник, — как фонарь с цветным стеклом. Он освещает мир и окрашивает его в один цвет. Ты ищешь драконов и находишь их. Но мир полон другого. Ты просто не смотришь.

Он помолчал и добавил:

— Самое удивительное не то, что ты видишь драконов. Самое удивительное, что ты не видишь больше ничего.

Когда Странник ушёл, Тиль долго сидел за столом. Потом взял свой дневник, открыл чистую страницу и написал: «Олень. Медведь. Голубки». И задумался.

Анализ: что пошло не так?

Тиль не сумасшедший. Его мозг работает в точности как ваш и мой. Просто в какой-то момент фильтр, настроенный на драконов, начал пропускать только драконов, игнорируя всё остальное. Давайте разберём механизмы этой ловушки.

Основные искажения

1. Апофения. Апофения — это склонность видеть закономерности, связи или смысл в случайных, несвязанных данных. Термин ввёл немецкий психиатр Клаус Конрад в 1958 году. Он описывал пациентов, которые находили «знаки» и «послания» в обыденных вещах. Но апофения — не психиатрический симптом. Это базовая настройка человеческого мозга.

Тиль видел драконов в пламени, облаках и жирных разводах — это классическая апофения. Его мозг выхватывал из хаоса случайных форм те, что напоминали драконий профиль, и достраивал картинку. Точно так же мы видим «лицо» на Марсе, слышим «слова» в шуме вентилятора или находим «тайные знаки» в тексте книги, которую читаем. Мозг не выносит пустоты и заполняет её смыслом, даже если смысла там нет.

2. Парейдолия. Парейдолия — частный случай апофении, при котором мы видим знакомые образы, особенно лица и фигуры, в случайных визуальных стимулах. Это подвид апофении, работающий именно с изображениями.

У Тили это проявилось в полной мере: языки пламени = драконий профиль, облако = крылатый силуэт, разводы жира = морда. Механизм парейдолии настолько силен, что мы «видим» лица в розетках, животных в облаках и даже эмоции на бамперах автомобилей. Исследования показывают: человеку достаточно трёх точек и линии, чтобы мозг опознал «лицо».

3. Иллюзорная корреляция. Это ошибка, при которой мы связываем два события, не имеющих реальной связи просто потому, что они произошли рядом по времени или были особенно яркими.

Тиль заметил, что после «драконьих дней» случались несчастья: ожог кузнеца, побег лошади, упавший дуб. Он сделал вывод: драконы предвещают беду. Но он не учёл, что:

- несчастья случались и до «драконьих дней»,
- во многие «драконьи дни» ничего плохого не происходило вовсе,
- кузнец всегда был неуклюж, дуб всегда был трухляв, а лошади мельника сбегали регулярно.

Иллюзорная корреляция — двигатель суеверий. Чёрная кошка перебежала дорогу, и через час случилась неприятность. Связь установлена. А сто раз, когда кошка перебежала и ничего не случилось, забыты.

Откуда берутся драконы?

Тиль не родился с драконами в голове. Они там поселились. И сделали это задолго до того, как он впервые заметил драконий профиль в языках пламени.

1. Значимые взрослые. Давайте представим детство Тиля. Кто рассказывал ему о драконах? Может быть, бабушка, которая долгими зимними вечерами говорила: «Дракон приходит перед бедой. Если увидишь его очертания, жди несчастья». Маленький Тиль слушал, затаив дыхание. Он не анализировал, он впитывал. Детский мозг не различает сказку и инструкцию по безопасности.

И вот однажды он увидел что-то, похожее на дракона в облаке. А через два дня у соседа сломалась телега. Связь установлена. Бабушка подтвердила: «Вот видишь, я же говорила». И нейронная цепочка закрепились на всю жизнь.

Или, может быть, отец Тиля был человеком тревожным. Он постоянно ждал беды и искал её предвестники. «Кошка чихнула — к дождю», «сорока прилетела — к гостям, и скорее всего, к плохим». Ребёнок учится у родителей не только ходить и говорить, он учится смотреть на мир их глазами. И если отцовский взгляд везде выискивал опасность, Тиль унаследовал этот фильтр.

2. Культура и среда. Тиль живёт в мире, где драконы — часть мифологии, фольклора и повседневных разговоров. В его деревне наверняка есть легенда о драконе, который когда-то сжёг урожай или похитил принцессу. Эта легенда звучит в песнях, в сказках, в узорах на ставнях. Культурный контекст задаёт форму парейдолии. Тиль видит именно драконов, а не, скажем, китов или оленей, потому что дракон — самый заряженный смыслом образ в его картине мира. Если бы он родился в другой культуре, он видел бы в облаках ангелов. Если бы он жил у моря — китов.

3. Личная история. Почему Тиль так крепко держится за своих драконов? Ответ может лежать в его прошлом. Возможно, однажды случилось настоящее несчастье, которого он *не предвидел*. Оно ударило внезапно, без предвестников. И теперь мозг Тиля пытается защитить его от повторения той боли. Лучше видеть ложные знаки и ошибаться, чем пропустить реальную угрозу. Драконы для него — это не бред, а способ контроля над непредсказуемым миром.

Когда Странник показывает Тиллю оленя, медведя и голубков, он не просто расширяет его картину мира. Он мягко касается той самой детской раны, которая когда-то заставила Тиля видеть только драконов. И может быть, впервые за много лет Тиль начинает смотреть на стену и видит не только угрозу, но и красоту.

Зачем это мозгу?

Тиль не глуп. Его мозг выполняет эволюционно важную задачу.

1. Обнаружение угроз. В древности тот, кто видел хищника в каждом кусте, выживал чаще того, кто требовал «доказательств». Лучше сто раз ошибиться и увидеть дракона там, где его нет, чем один раз не увидеть там, где он есть. Это называется «ошибка первого рода» — ложное срабатывание. Эволюция сделала нас гиперчувствительными к потенциальным угрозам.

2. Создание предсказуемости. Мир, в котором события случайны, пугающ. Мир, в котором драконы знамения предвещают беду, страшен, но понятен. Мозг предпочитает понятную опасность хаотичной неопределённости. Тиллю было тревожно, но его тревога имела структуру, и это давало иллюзию контроля.

3. Экономия ресурсов. Искать закономерности энергозатратно. Найти одну и успокоиться — дёшево и быстро. Мозг Тили нашёл связку «дракон = беда» и перестал анализировать. Автопилот включился, Аналитик уснул.

Зеркало: а как это проявляется у вас?

Маркеры апофении и парейдолии:

- вы видите лица в неодушевлённых предметах: в машинах, домах, розетках, рисунке обоев,
- вы слышите своё имя в шуме толпы или «скрытые послания» в песне, которую слушаете задом наперёд,
- вам кажется, что цифры на часах (11:11, 22:22) появляются не случайно, а несут особый смысл,
- вы находите «знаки» в совпадениях: подумали о человеке, и он позвонил. Какова вероятность, что вы думали о нём сотни раз, а позвонил он лишь однажды?

Маркеры иллюзорной корреляции:

- вы носите «счастливую» одежду на важные встречи, потому что в ней когда-то всё прошло хорошо,
- вы верите, что определённые люди «приносят неудачу» вашей команде или проекту,
- после переезда начались проблемы, и вы связываете их именно с новой квартирой, а не с десятком других изменившихся факторов,
- вы убеждены, что после вакцинации или медицинской процедуры «началось вот это», хотя статистической связи не существует.

Инструменты: стратегия работы с главой

1. Упражнение «Три альтернативы»

В следующий раз, когда заметите «знак» или «закономерность», сделайте паузу. Запишите три любых других события или явления, которые происходят в тот же момент, но которые вы обычно не замечаете. Как Тиль записал «олень, медведя и голубков», найдите трёх своих «недраконов».

Цель: приучить мозг видеть полную картину, а не только ту её часть, которая подтверждает любимую теорию.

2. Дневник «Все дни»

Заведите таблицу на месяц. В левой колонке отмечайте дни, когда «знак» появился. В правой — все дни без знака. Рядом фиксируйте, случилось ли «предсказанное» событие. Делайте это честно, не поддаваясь искушению вычеркнуть «неудобные» дни.

Через месяц посмотрите на цифры. Сколько было «пустых» дней? Сколько раз событие произошло без знака? А сколько раз знак был, а событие — нет? Аналитик любит цифры. Дайте ему их.

3. Техника «Случайная выборка»

Когда вам кажется, что два события связаны, задайте себе вопросы:

- Как часто первое событие происходит без второго?
- Как часто второе событие происходит без первого?
- Есть ли третье событие, которое объясняет оба?

Если вы не можете ответить на эти вопросы цифрами и фактами — скорее всего, связь иллюзорна.

4. Вопросы для саморефлексии

- Есть ли у вас личный «дракон» — тема, образ или идея, которую вы замечаете повсюду? Откуда он взялся?

- Какие «несчастья» в вашей жизни вы связываете с какими-то предвестниками? Что будет, если предположить, что связи нет?

- Кто в вашем окружении играет роль Странника — человека, который видит то, чего не видите вы? Слушаете ли вы его?

Дневник практик

Задание к главе 2:

Опишите одну закономерность, в которую вы верите (например, «когда я надеваю это, случается то», «этот человек приносит мне неудачу», «после этого знака всегда происходит...»).

Теперь проведите мини-расследование:

- Когда эта связь впервые возникла? Какое событие её «скрепило»?
 - Сколько было случаев, когда связь НЕ подтверждалась? Почему вы их не запомнили?
 - Какие ещё объяснения могут быть у событий, которые вы связываете в одну цепочку?
-

Аффирмация-выдох

Я вижу не всё. Мой взгляд — лишь луч фонаря в огромной тёмной комнате. И это не слабость, а возможность: всегда есть то, чего я ещё не заметил.

Глава 3. Торговец плохими новостями

Притча о дисбалансе плохого и хорошего.

В одном городе, который по всем приметам был тихим и благополучным, жил Торговец. Звали его Марк. Но горожане звали его иначе — Торговец плохими новостями.

Каждое утро Марк выходил на рыночную площадь, расставлял свой лоток с безделушками и начинал разговор. Вернее, монолог. Он рассказывал о том, что плохого случилось вчера, позавчера и вообще когда-либо.

— Слыхали? У пекаря мука подорожала! Это ж теперь хлеб будет по какой цене? По золотому за буханку, не меньше!

— А в соседнем городе, говорят, пожар был. Три дома сгорело. Это ещё что! Говорят, поджигатель до сих пор не пойман. Ждите гостей.

— В столице-то, слышал я, болезнь новая объявилась. Люди мрут. Корабли не выпускают. Теперь товаров не будет, всё встанет!

Люди слушали, качали головами и расходились по домам с тяжёлым сердцем. А Марк шёл домой, ужинал и ложился спать, чтобы на завтра снова выйти на площадь.

Удивительно, но дела у него шли неплохо. Люди покупали у него безделушки. Может быть, из жалости. А может, им казалось, что, если они купят что-то у Марка, плохие новости обойдут их стороной.

Однажды в город приехал Лекарь. Немолодой, с умными руками и спокойными глазами. Он поселился на окраине и начал принимать больных. А по вечерам выходил на площадь подышать воздухом.

Марк, увидев нового человека, тут же ринулся к нему.

— Добрый вечер, господин! Вы вовремя приехали. Говорят, осенью будет мор. Мышей развелось видимо-невидимо, а мыши, сами знаете, к чему...

Лекарь посмотрел на него с интересом.

— А вы, простите, откуда знаете про мор?

— Так все говорят! — оживился Марк. — И мыши действительно повсюду! Я своими глазами видел: в подвале у булочника — три штуки!

— Три мыши в подвале у булочника — это, конечно, серьёзно, — кивнул Лекарь. — А теперь расскажите мне, что хорошего случилось в городе за последний месяц.

Марк опешил. Он открыл рот. Закрыл. Снова открыл.

— Хорошего?

— Да. Хорошего.

Повисла пауза. Долгая. Неловкая.

— Ну... — Марк напрягся. — У кузнеца сын родился. Только это давно было, месяца два назад.

— А ещё?

— Э-э-э... Булочник новую печь поставил. Теперь хлеб не подгорает.

— Ещё.

Марк беспомощно огляделся по сторонам, будто ища подсказку.

— Я не знаю, — выдавил он наконец. — Я не помню. Я... я не замечал.

— Вот именно, — мягко сказал Лекарь. — Вы не замечали.

Он помолчал, давая Марку время переварить услышанное.

— В этом городе рождаются дети и ставят новые печи. Здесь люди влюбляются, пекут пироги и поют по вечерам. Здесь собаки виляют хвостами, а соседи одалживают друг другу соль. Всё это происходит каждый день. Но вы стоите на площади и рассказываете о трёх мышках и чужом пожаре.

— Но я же не вру! — вскинулся Марк. — Всё это правда! И мыши были, и пожар был!

— Правда, — согласился Лекарь. — Но не вся.

Он взял Марка под локоть и повёл по улице.

— Смотрите. Вот лавка зеленщика. Видите, какие у него яблоки в этом году? Крупные, гладкие. А вот там, на углу, мальчишка играет со щенком. Видали, какой щенок упитанный? А вон старуха Грета, ей вчера внуки письмо прислали, она уже третьему встречному его пересказывает.

Марк смотрел и молчал. Всё, что показывал Лекарь, действительно существовало. Просто он этого не видел. Вернее, видел, но не считал важным.

— Знаете, что самое интересное? — спросил Лекарь, когда они вернулись на площадь. — Вы не просто замечаете плохое. Вы его коллекционируете. Вы — собрание плохих новостей. Но в мире всегда происходит больше хорошего, чем плохого. Просто хорошее — тихое. Оно не кричит. Оно не требует вашего внимания. А плохое орёт. И вы на его крик поворачиваетесь.

Марк долго стоял посреди опустевшей площади. Фонарщик зажигал огни. Пахло тёплым хлебом из булочной. Где-то смеялись дети. А он стоял и впервые за много лет не знал, о чём будет говорить завтра.

Анализ: что пошло не так?

Марк — не пессимист, не злой человек и не обманщик. Он стал Торговцем плохими новостями не потому, что ненавидит людей. Просто его мозг, как и ваш, и мой, настроен на определённую частоту. Давайте разберём, какую именно.

Основные искажения

1. Негативное искажение. Это, пожалуй, самое древнее и мощное из всех когнитивных ошибок. Суть проста: негативные события, эмоции и информация оказывают на нас гораздо более сильное воздействие, чем позитивные или нейтральные. Плохое впечатление от одного грубого слова перевешивает десять комплиментов. Одна угроза цепляет внимание сильнее, чем сотня приятных новостей.

Исследования психологов Джона Качоппо и Тиффани Ито показали: мозг реагирует на негативные стимулы быстрее и интенсивнее, чем на позитивные, и эта реакция происходит автоматически, ещё до того, как мы осознаём увиденное. Эволюционно это оправданно: пропустить угрозу — смертельно, пропустить что-то приятное — досадно, но не критично. Леопард в кустах важнее спелых ягод на ветке.

Марк стал живым воплощением этого механизма. Он не просто обращал внимание на плохие новости, его мозг буквально сканировал реальность в поиске угроз и неприятностей, игнорируя всё остальное.

2. Эвристика доступности. Эвристика доступности — это склонность переоценивать вероятность или важность событий, которые легко приходят на ум. Обычно это что-то недавнее, эмоционально яркое или часто повторяемое.

Марк ежедневно рассказывал о пожарах, болезнях и мышах. Эти истории были для него эмоционально заряжены, а значит легкодоступны. Когда Лекарь спросил его о хорошем, он не смог вспомнить почти ничего, но не потому, что хорошего не было, а потому, что его мозг не хранил эти воспоминания на «верхней полке». Они были тусклыми, тихими и потому — недоступными.

Эвристика доступности объясняет, почему после новостей об авиакатастрофе люди боятся летать, хотя статистически самолёт безопаснее автомобиля. Катастрофа — яркое, эмо-

циональное событие. Дорожная авария — рутина. И то, и другое попало в новости, но в голове осталось только первое.

Откуда берётся Торговец плохими новостями?

Марк не родился таким. Его настройка сформировалась задолго до того, как он впервые вышел на площадь.

1. Значимые взрослые. Вспомните: что говорили в доме вашего детства? «Мир опасен, никому не доверяй»? «Опять всё плохо, кругом одни воры»? Или наоборот: «Всё будет хорошо, смотри, сколько вокруг красоты»?

Если ребёнок растёт в семье, где за ужином обсуждают только проблемы, болезни и чужие несчастья, его мозг обучается именно этому фильтру. Он усваивает: важное — это плохое. Хорошее — это мелочь, которая не стоит упоминания. Родители Марка, скорее всего, сами были «коллекционерами плохих новостей». И маленький Марк бессознательно перенял их линзу, через которую смотрел на мир.

2. Культура и среда. Новости, которые мы потребляем, работают по тому же принципу. Заголовок «Всё хорошо, ничего не случилось» не соберёт кликов. А «Трагедия! Пожар! Болезнь!» — соберёт. Марк жил в мире, где плохие новости ценились выше хороших, потому что они сильнее цепляли слушателей. Он стал заложником собственного «контента»: чем больше он рассказывал о плохом, тем больше внимания получал, и тем сильнее его мозг закреплял эту стратегию.

Зачем это мозгу?

Марк не родился с привычкой коллекционировать плохие новости. Его мозг делал ровно то, чему научился за миллионы лет эволюции: сканировать пространство на предмет угроз.

Представьте двух наших предков. Один, услышав шорох в кустах, думает: «Наверное, ветер», — и продолжает собирать ягоды. Второй слышит тот же шорох и мгновенно реагирует: «Хищник!», — и бежит. Если в кустах действительно леопард, первый становится обедом, а второй выживает и передаёт свои гены дальше. Если в кустах просто ветер, что ж, второй попусту пробежался, но остался жив. Эволюция не наказывает за ложные тревоги. Она наказывает за пропущенные угрозы.

Поэтому наш мозг до сих пор работает как система раннего оповещения с перекосом в сторону негатива. Миндалевидное тело, наш внутренний сторож, реагирует на угрозу в доли секунды, ещё до того, как сознание вообще поймёт, что происходит. А позитивные стимулы обрабатываются медленнее и спокойнее. Хорошее не кричит, и это эволюционно оправданно.

Марк — заложник этого механизма. Его мозг не «испортился». Он просто слишком старательно выполняет свою работу. В мире, где леопарды больше не прячутся в кустах, сверхбдительность становится проблемой. Но сам механизм — не враг. Это древний страж, который забыл, что война окончена.

Зеркало: а как это проявляется у вас?

Маркеры негативного искажения:

- Вам сделали пять комплиментов и одно критическое замечание. Угадайте, какое вы будете прокручивать в голове перед сном?
- За день произошло десять хороших вещей и одна неприятная. Вечером вы рассказываете близким именно о неприятной.

- Читая новости, вы машинально пропускаете позитивные заголовки и кликаете на тревожные.

- Вспоминая прошлый год, вы в первую очередь думаете о трудностях, а не о радостях — хотя радостей наверняка было больше.

- Вы можете перечислить, что идёт не так в вашей жизни, гораздо быстрее, чем то, что идёт хорошо.

Маркеры эвристики доступности:

- Посмотрев фильм об акулах, вы боитесь заходить в море, хотя шанс погибнуть от удара молнии выше, чем от нападения акулы.

- После новостей о теракте вы отменяете поездку, хотя статистически дорога до аэропорта опаснее самого перелёта.

- Вы оцениваете вероятность развода как крайне высокую, потому что среди ваших знакомых недавно развелись двое. Хотя в целом по стране она гораздо ниже.

- Вы думаете, что вокруг сплошные преступления, потому что криминальная хроника — самая запоминающаяся часть новостей.

Вопросы о детстве:

- Что чаще обсуждали в вашей семье: проблемы или радости?

- Кто из значимых взрослых был «Торговцем плохими новостями»? Чей голос вы слышите в голове, когда тревожитесь?

- Как реагировали на ваши жалобы в детстве? Поддерживали, подпитывали тревогу или помогали увидеть другую сторону?

Инструменты: стратегия работы

1. Упражнение «Хорошее — тихое»

Заведите «Дневник хорошего». Каждый вечер записывайте три хорошие вещи, которые случились за день. Три минимум. Это могут быть совсем мелкие события: вкусный чай, улыбка незнакомца, солнечное утро.

Поначалу будет трудно. Мозг, натренированный на поиск плохого, будет возмущаться: «Да что тут записывать? Ничего особенного не было!» Но вы продолжайте. Через две-три недели фильтр начнёт перенастраиваться. Хорошее, которое «тихое», станет громче.

2. Техника «Равные доли»

Когда вы замечаете, что снова прокручиваете в голове плохую новость или тревожную мысль, задайте себе вопрос: «Что прямо сейчас происходит хорошего в этой же ситуации или в этой же сфере жизни?»

Пример: вы переживаете из-за ссоры с другом. Но что хорошего есть в ваших отношениях с людьми прямо сейчас? Кто ещё есть в вашей жизни? Кому вы благодарны сегодня? Плохое и хорошее сосуществуют. Наша задача — научиться видеть оба.

3. Практика «Новостная диета»

На неделю ограничьте потребление новостей. Совсем. Вместо них читайте что-то длинное и вдумчивое: книгу, биографию, хороший репортаж не о катастрофе, а о человеческой жизни.

Обратите внимание, как изменится ваш эмоциональный фон. Скорее всего, вы заметите, что мир не стал опаснее. Просто вы перестали питать свой мозг концентратом плохих новостей.

4. Вопросы для саморефлексии

- Если бы ваш знакомый описывал вашу жизнь, что бы он в ней заметил? Сравните с тем, что замечаете вы.

- Кто и чему «учил» вас в детстве относительно того, на что смотреть в мире: на хорошее или на плохое? Чей голос до сих пор живёт в вашей голове?
- Что случится, если завтра вы выйдете на свою «площадь» и расскажете людям что-то хорошее? Попробуйте.

Дневник практик

Задание к главе 3:

Прямо сейчас, не откладывая, запишите десять хороших вещей, которые случились с вами за последнюю неделю.

Было трудно? Если да, мозг честно признался вам, на что он настроен. Продолжайте это упражнение каждый день, пока оно не станет лёгким. Это и будет означать, что фильтр перенастроился.

Аффирмация-выдох

Хорошее не кричит. Оно дышит тихо, как ребёнок во сне. Я учусь слышать тишину.

Глава 4. Король, который не менял корону

Притча о стойких убеждениях

Давным-давно, в одном прогрессивном королевстве у подножия Синих гор, правил Король Август.

Он был неплохим правителем, справедливым и не злым. Но имел одну особенность, которую придворные между собой называли «коронной тяжестью». Август никогда не менял решений. Никогда. Однажды приняв их, он шёл выбранным курсом до конца, даже если весь мир вокруг него менялся до неузнаваемости.

Корону ему изготовили в день коронации, тяжёлую, золотую, с огромным рубином. И хотя шея болела, а лекарь советовал заменить её на более лёгкую тиару, Август лишь отмахивался: «Мой отец носил такую же. И дед носил. Это корона королей, а не шутовской колпак».

Советников он назначал раз и навсегда. Некоторые из них давно состарились или впали в маразм, но Король не увольнял их. «Я их выбрал, значит, они лучшие, — говорил он. — И точка».

Однажды молодой Картограф по имени Лиам пришёл к Августу с докладом.

— Ваше Величество, я должен сообщить нечто важное. Река, на которой стоит наша столица, меняет русло.

— Что за чушь? — нахмурился Король. — Река текла здесь испокон веков.

— Я всё проверил лично, — настаивал Лиам, расстелив карты. — Вот старые чертежи, вот новые измерения. За последние десять лет она отклонилась почти на лье к востоку. Через пять-семь лет она обойдёт город стороной. Нам нужно переносить порт. И мы ещё успеем.

Август откинулся на спинку трона.

— Я живу в этом замке сорок лет. Я знаю эту реку. Ты, юноша, ещё пешком под стол ходил, когда я слушал её шум из этого окна. Река не меняет русло. Ты ошибся в измерениях. Ступай.

Лиам ушёл. Но был настойчив. Он возвращался снова и снова, принося всё более подробные доказательства. Русло реки действительно смещалось. Вода уходила. Колодцы на восточной окраине начали мелеть.

— Это временно, — говорил Август. — Река вернётся.

На пятый доклад он уже кричал:

— Ты что, хочешь, чтобы я перенёс столицу? Ты понимаешь, сколько это будет стоить? Мы уже вложили золото в этот порт! Мы построили мост! Я не для того сорок лет правил, чтобы теперь всё переделывать!

— Но, Ваше Величество...

— Хватит! Ты уволен.

Лиам вывели из зала. Придворные переглянулись. Никто не осмелился поддержать Картографа. Все знали: Король Август не меняет решений. Это сильное качество. Это характер. Так учили их отцы и деды.

Прошло пять лет. Река ушла. Порт опустел. Торговля, главный источник казны, почти прекратилась. Город начал пустеть.

Август сидел у окна, смотрел на сухое русло и крутил на голове тяжёлую корону.

— Как же так вышло... — прошептал он в пустоту. — Ведь сначала всё было правильно. Я же помню. С самого начала всё было правильно...

Анализ: что пошло не так?

Король Август — не упрямый глупец. Его погубила не злая воля, а три искажения, которые прекрасно работают в тандеме. Они знакомы каждому, кто хоть раз отказывался менять тариф, хотя старый давно невыгоден, или продолжал доказывать свою правоту в споре, уже поняв, что неправ.

Основные искажения

1. Якорение. Якорение — это склонность чрезмерно полагаться на первую полученную информацию при принятии решений. Первое впечатление, первая цифра, первая оценка становятся «якорем», который удерживает все последующие суждения поблизости от себя, даже если появляются новые данные.

Август в своей жизни опирался на три мощнейших якоря, и все они были установлены в самом начале.

Первый якорь — вес короны. Та самая первая корона, изготовленная в день коронации, стала для него точкой отсчёта. Она была тяжёлой? «Да, но это корона королей». Она вызывала боль в шее? «Да, но так носили отец и дед». Первая информация, «корона должна быть такой», закрепила его представление о правильной власти.

Второй якорь — река. В детстве Август видел реку из окна замка. Она текла здесь всегда. Этот образ стал для него точкой отсчёта. Когда Лиам пришёл с новыми данными, они не могли конкурировать с якорем, установленным сорок лет назад. Первое знание оказалось сильнее любых свежих измерений.

Третий якорь — цена прошлых решений. «Я не для того сорок лет правил, чтобы теперь всё переделывать!» — вот она, ловушка невозвратных издержек, которая работает именно через якорение. Прошлые затраты становятся мерой, которая не позволяет принять новое решение.

Исследования Даниэля Канемана и Амоса Тверски показали: даже случайная, произвольная цифра может стать якорем. Испытуемых просили покрутить колесо с числами, а затем оценить долю африканских стран в ООН. Те, у кого на колесе выпало 10, давали среднюю оценку 25 %. Те, у кого выпало 65, оценили почти вдвое больше, — 45 %. Случайное число повлияло на ответ. А теперь представьте силу якоря, который стоит сорок лет.

2. Консерватизм (или эффект стойкости убеждений). Консерватизм — это неспособность пересмотреть своё мнение или изменить решение, даже когда появляются новые весомые доказательства. Это не просто упрямство. Это когнитивный механизм: мозг, однажды сформировав картину мира, сопротивляется её перестройке. Перестраивать дорого и энергозатратно.

Лиам приносил Августу карты, измерения, доказательства того, что река уходит. Но каждая новая карта не меняла мнение Короля, а наоборот укрепляла его сопротивление. Чем больше было доказательств, тем сильнее он цеплялся за старую картину. «Этого не может быть, потому что не может быть никогда» — это консерватизм в чистом виде.

Исследования показывают: даже когда людям предъявляют неопровержимые доказательства ошибочности их убеждений, значительная часть испытуемых сохраняет веру в первоначальную информацию. Оправдание для них самих звучит примерно так: «Я же не могу быть неправ, я всегда принимал верные решения, мой опыт не может врать».

3. Отклонение в сторону статус-кво. Это искажение заставляет нас предпочитать, чтобы всё оставалось как есть. Любое изменение воспринимается как риск, даже если объективно оно выгодно. Текущее положение вещей кажется более безопасным и надёжным просто потому, что оно привычно.

Август не хотел переносить порт не потому, что оценил риски и нашёл их слишком высокими. Он не хотел перемен, потому что перемены — это страшно. Оставить всё как есть — спокойнее. Даже если «как есть» ведёт к катастрофе.

Кстати, исследования показывают: чем больше вариантов выбора у человека, тем сильнее работает отклонение в сторону статус-кво. Слишком много вариантов — страшно, мозг предпочитает не выбирать вовсе и оставить всё как есть.

Откуда берётся «король, который не меняет корону»?

Август не родился с этими искажениями. Он их усвоил.

1. Значимые взрослые. Кто учил Августа в детстве, что менять решение — это слабость? Возможно, отец или дед, прежние короли. Фразы вроде «настоящий правитель никогда не отступает», «твёрдость — главная добродетель короля» или «если ты решил, то иди до конца, иначе ты не мужчина — всё это формирует консерватизм и якорение на «единственно верном» выборе.

Маленький Август видел отца и слышал его наставления. Он усвоил: менять решение стыдно. А стыд — одно из самых сильных чувств, которые управляют поведением. Лучше идти ко дну с гордо поднятой головой, чем признать ошибку, вот что звучало в его подсознании.

2. Культура власти. В мире, где живёт Август, правитель — это символ стабильности. Если король меняет решения, он «слаб». Если он признаёт ошибку, он «теряет лицо». Двор ждёт от него твёрдости, и поэтому любое отступление от прежнего курса воспринимается как провал. Это давление среды многократно усиливает и без того сильные когнитивные искажения.

3. Страх потери идентичности. Для Августа корона, порт, мост — это не просто вещи. Это часть его личности. «Я построил этот мост. Я вложил золото в этот порт. Я правил сорок лет». Признать, что река уходит, — значит признать, что часть его самого была ошибкой. А это угроза целостности «Я».

Зачем это мозгу?

Август не просто упрям. Его мозг выполняет программу, написанную задолго до появления корон, советников и картографов.

Перемены для древнего человека почти всегда означали опасность. Новая тропа могла вести к водопою, а могла — в логово хищника. Новое растение могло быть съедобным, а могло — ядовитым. В таких условиях стратегия «держись того, что знаешь» была не просто разумной, она была спасительной. Те, кто слишком охотно пробовал новое, чаще не доживали до потомства.

Кроме того, пересмотр решений требует энергии. Мозг потребляет около 20 % всех калорий организма, и эволюция приучила его экономить. Принять решение один раз и дальше следовать ему на автопилоте — энергоэффективно. Пересматривать, анализировать заново, признавать ошибку дорого. Автопилот всегда ищет самый дешёвый путь.

А ещё есть страх потери статуса. Для наших предков изгнание из племени означало смерть. Поэтому всё, что угрожает нашему положению в группе, а публичное признание ошибки угрожает именно этому, — воспринимается мозгом как экзистенциальная опасность. Август не может признать, что река уходит, потому что это означало бы признать: «Я ошибался». А для мозга это звучит как: «Я потеряю уважение и власть, меня свергнут, я погибну». Поэтому он увольняет Лиаму. Мозг защищает не истину, мозг защищает выживание.

Зеркало: а как это проявляется у вас?

Маркеры якорения:

- При покупке вы ориентируетесь на первую увиденную цену. Если первая цена высока, всё остальное кажется дешёвым. Если низка, всё остальное кажется дорогим.
- Первое впечатление о человеке определяет ваше отношение к нему на годы вперёд, даже если он меняется.
- Во время переговоров первая названная сумма (даже случайная) влияет на весь дальнейший торг.
- Вы знаете, что нужно менять тариф, поставщика, работу, но первая мысль: «а как же то, что было раньше?» перевешивает.

Маркеры консерватизма:

- Вы спорите до последнего, даже когда понимаете, что неправы.
- Узнав новую информацию, которая противоречит вашим взглядам, ваша первая реакция — найти, почему она неверна, а не почему она может быть верна.
- Вы продолжаете верить в эффективность метода/диеты/привычки, хотя личный опыт показывает обратное.
- Вы избегаете людей, которые могут «поколебать» ваши убеждения.

Маркеры отклонения в сторону статус-кво:

- Вы не меняете неудобный тариф мобильной связи, потому что «я привык».
- Вы остаётесь на работе, которая вас не устраивает, потому что «стабильно».
- В ресторане вы заказываете то же, что и всегда, хотя меню изменилось.
- При возможности выбора из нескольких вариантов (даже выгодных) вы чувствуете тревогу и склоняетесь к тому, чтобы «оставить как есть».

Вопросы о детстве:

- Что говорили значимые взрослые о тех, кто меняет свои решения? Их называли «гибкими» или «ветреными» и «слабыми»?
- Как в вашей семье относились к ошибкам? Можно ли было признаться в ошибке, не боясь осуждения или насмешки?
- Кто был вашим первым «якорем»? Чьё мнение когда-то стало для вас точкой отсчёта, с которой вы сравниваете всё до сих пор?

Инструменты: стратегия работы

1. Упражнение «Обнуление якоря»

Вспомните одно решение, которое вы приняли давно и продолжаете придерживаться, даже если обстоятельства изменились. Это может быть что угодно: привычка, убеждение, финансовое решение.

Задайте себе вопрос: *«Если бы я принимал это решение сегодня, впервые, с теми знаниями, которые у меня есть сейчас, я бы принял его так же?»*

Если ответ «нет», запишите, что именно изменилось. Какие факты исчезли, какие появились, какие стали неактуальны? Это поможет «снять якорь» и увидеть реальность свежим взглядом.

2. Техника «Адвокат дьявола»

Когда вы ловите себя на том, что категорически защищаете какую-то позицию, сделайте следующее:

- Возьмите лист бумаги.

- В течение десяти минут записывайте аргументы в пользу противоположной точки зрения — так, как если бы вы были наняты её адвокатом.

- Относитесь к этому как к игре. Цель — не переубедить себя, а просто увидеть, что аргументы с той стороны тоже существуют и могут быть разумными.

3. Практика «Маленькие перемены»

Отклонение в сторону статус-кво боится даже маленьких изменений. Начните тренировать «мышцу перемен» на мелочах:

- Пойдите на работу другой дорогой.
- Закажите в кафе не то, что обычно.
- Переставьте мебель в комнате.
- Наденьте одежду, которую давно не носили.

Мозг привыкает, что перемены — это не опасно. И со временем переносит этот навык на более крупные решения.

4. Вопросы для саморефлексии

- Какое одно решение в моей жизни я откладываю, потому что «уже поздно что-то менять»?

- Кто я — Лиам или Август? Кто в моём окружении говорит мне неудобную правду, которую я не хочу слышать?

- Чего я боюсь больше: перемен или застоя? А чего стоило бы бояться на самом деле?

Дневник практик

Задание к главе 4:

Вспомните одно убеждение или решение, которое вы когда-то считали абсолютно верным,

Что заставило вас передумать? Какие доказательства, события или слова пробили броню консерватизма?

Что вы чувствовали, когда признали, что были неправы? Облегчение? Стыд? Страх?

А теперь подумайте: есть ли в вашей жизни прямо сейчас убеждение, которое вы защищаете так же яростно, как то, прежнее? Что, если через десять лет вы будете вспоминать его с такой же улыбкой?

Аффирмация-выдох

Я имею право передумать. Переменить решение — не слабость. Это признак живого ума, который смотрит на мир, а не на свою корону.

Глава 5. Женщина, которая сравнивала себя с кем попало

Притча о самодостаточности

В одном городе, где улицы спускались к морю террасами, а в окнах домов по вечерам зажигались тёплые огни, жила Женщина по имени Элисса.

У неё был дом. Небольшой, но уютный, с геранью на подоконниках и скрипучей половицей у порога, которую она любила, потому что та напоминала о деде-плотнике. У неё был муж, негромкий, надёжный человек, который по утрам варил ей кофе. У неё была дочь, которая рисовала на всём, что попадалось под руку, включая старые счета и обратную сторону обоев. У неё была работа в библиотеке, тихая, пахнущая книжной пылью и временем.

Всё это было у Элиссы. Но она этого не замечала. Потому что у неё было ещё кое-что. Смартфон.

Каждое утро, ещё не успев выпить кофе, Элисса открывала приложение и начинала смотреть. Она смотрела, как её бывшая одноклассница Лара, переехавшая в столицу, выкладывает фотографии из ресторанов с белыми скатертями. Как её соседка Марта, моложе на десять лет, показывает свои тренировки — талия у Марты была такая, что Элисса невольно втягивала живот. Как её дальняя знакомая, которую она никогда не видела вживую, запускает третий бизнес и пишет об этом так, будто это самое обычное дело.

Элисса смотрела и чувствовала, как что-то внутри неё сжимается. Не в животе, где-то глубже. Там, где жило ощущение себя.

— Почему у всех всё получается? — думала она. — Почему все вокруг стройные, успешные, счастливые? Почему они ездят в отпуск и запускают бизнесы, а я сижу в своей библиотеке и радуюсь, что дочка не разрисовала новые обои, а только старые счета?

Однажды в библиотеку зашёл Старый Профессор. Он был из тех читателей, которые приходят не за книгой, а за тишиной. Элисса знала его в лицо, но никогда не говорила с ним о чём-то, кроме книг.

В тот день Профессор задержался у стойки.

— У вас усталый вид, — сказал он. — Что-то случилось?

Элисса не собиралась отвечать. Но, наверное, усталость была так велика, а Профессор смотрел так спокойно, что слова полились сами.

— Я недостаточна, — сказала она. — Я ничего не достигла. У всех вокруг — успех, красота, путешествия. А у меня — книги, герань и скрипучая половица. Я не знаю, в чём я ошиблась. Может быть, надо было уехать? Может быть, надо было быть смелее?

Профессор выслушал. Потом снял очки, протёр их и сказал:

— Давайте я расскажу вам одну историю.

Элисса кивнула.

— Когда я был молодым, я работал в архиве. Мы разбирали старые письма. Одно из них я запомнил на всю жизнь. Его написал обычный человек, не король, не поэт, не философ. Обычный торговец из провинциального городка. И знаете, что он писал своему брату?

Он писал: «Дорогой брат, я прочитал в газете о человеке, который заработал состояние на торговле пряностями. И я чувствую, что моя жизнь пуста. Моя лавка приносит скромный доход, мои дети — обычные дети, они не гении, а просто хорошие люди. Моя жена не красавица, но она добра. И вот я сижу и думаю: а не зря ли я прожил жизнь?»

Профессор сделал паузу.

— Знаете, что в этом письме самое страшное?

Элисса покачала головой.

— Самое страшное, что этому письму двести лет. Двести лет назад, когда не было ни смартфонов, ни интернета, ни соцсетей, человек точно так же смотрел на других и чувствовал себя ничтожеством. Понимаете? Дело не в технологиях. Дело в том, как мы смотрим.

— Но как же не сравнивать? — спросила Элисса. — Это же так естественно.

— Естественно, — согласился Профессор. — Но что именно вы сравниваете? Вы берёте чужой фасад и сравниваете его со своей изнанкой. Вы видите фотографию Лары из ресторана, но вы не видите, как она плачет по ночам из-за того, что муж не разговаривает с ней третий месяц. Вы видите талию Марты, но не видите, сколько часов в день она проводит в спортзале, потому что ненавидит своё тело и никогда не считает его достаточно хорошим. Вы видите бизнес незнакомки, но не видите её долгов, её бессонницы и её страха всё потерять.

Он взял с полки первую попавшуюся книгу, это оказался томик стихов.

— Вот. Представьте, что ваша жизнь — это книга. В ней есть главы. Скучные, страшные, смешные, нежные. И вы знаете все главы. А про других вы читали только обложку. Но вы сравниваете их обложку со своей книгой. И удивляетесь, что обложка красивее.

Элисса молчала.

— И ещё одно, — сказал Профессор. — Вы сказали: «у меня только книги, герань и скрипучая половица». Вы произнесли это так, будто это мало. Но я сижу в этой библиотеке уже сорок лет. И знаете, что я вижу? Я вижу женщину, которая помнит, какую книгу я брал полгода назад. Которая откладывает новинки для старика, который приходит по четвергам. Которая вырастила дочь, рисующую на всём подряд, а это, между прочим, признак счастливого детства. Я вижу мужа, который варит вам кофе. Это не «только». Это — жизнь. Полная. Настоящая.

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.