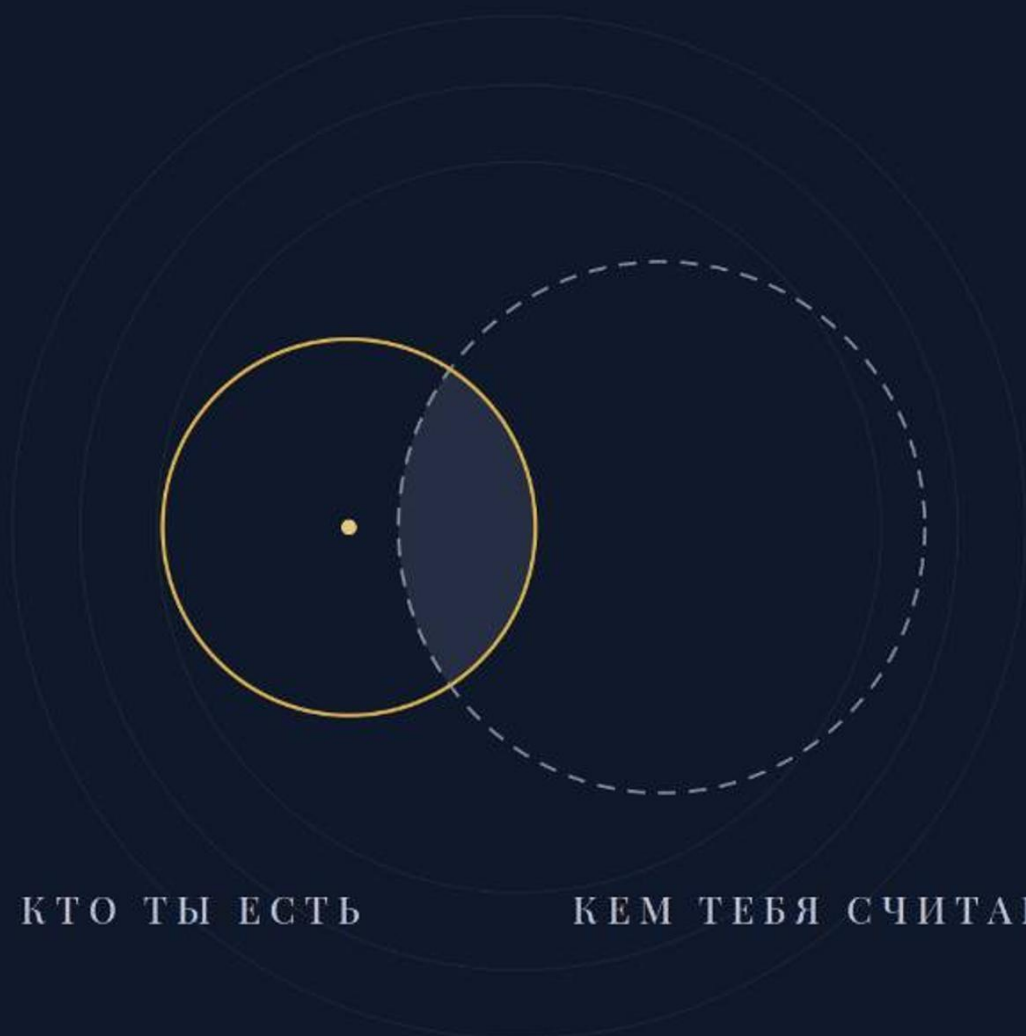


ИГОРЬ ЧЕПЕЛЕВ



КТО ТЫ ЕСТЬ

КЕМ ТЕБЯ СЧИТАЮТ

ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД



*Как узнать, что о нас думают —
и можно ли залезть в чужую голову*

ВТОРАЯ КНИГА · ДВАДЦАТЬ ПЯТЬ ГЛАВ О ВЗГЛЯДЕ СНАРУЖИ

Игорь Чепелев

**ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД. Как узнать,
что о нас думают, — и можно
ли залезть в чужую голову**

«Автор»

2026

Чепелев И.

ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД. Как узнать, что о нас думают, — и можно ли залезть в чужую голову / И. Чепелев — «Автор», 2026

Книга о том, как узнать, что думают о нас люди и как образы людей влияют на наше поведение. Половина того, кто вы есть, хранится не в вас. Доступа туда нет: не увидеть, не потрогать, а спросишь — соврут из вежливости и не заметят этого сами. Как сорок секунд неразличимой речи хирурга предсказывают, подадут ли на него в суд. Почему форма стола решает переговоры раньше первой реплики. Что работает, что нет и почему истина о вашем образе имеет вид не точки, а облака.

© Чепелев И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОТ АВТОРА	7
ЧАСТЬ I. ВЗГЛЯД СНАРУЖИ	9
Вторая половина «кто я»: образ, которым владеют другие	10
Попробуйте увидеть свой нос	11
Кем вас считают — записано не в вашей голове	12
Город решает, кто ревизор	13
У этой половины есть носители	14
Как писать книгу о том, чего нельзя увидеть	15
Начнём не с людей	16
Стая: политика приматов и древние корни чужого взгляда	17
Бухгалтерия, которой миллионы лет	18
Приматолог ждал иерархию. Увидел политику	19
Чем они заняты большую часть жизни	20
Изгнание равно смерть	21
Знает ли обезьяна себя	22
Что мы принесли из леса	23
А включается это когда?	24
Первый спектакль: когда мы выпускаем образ в мир	25
Пятнышко на лбу	26
Эмоции, которым нужен зритель	27
Салли, Энн и первая ложь	28
Зритель, которого нет	29
А читаем-то мы плохо	30
Что они думают: как мы угадываем чужие мысли	31
Бесплатная симуляция	32
Двое из трёх мимо	33
Разрыв, который смещает всё	34
Зачем нам эта врущая штука	35
Сколько всего не случилось	36
А по чему читают нас?	37
Сигналы: по чему нас читают	38
Хирург, которого выдал тон	39
Как это измерили	40
Голос	41
Слова, имя, акцент	42
Позы силы, которых нет	43
Прибор, который меряет не то	44
Теперь — к профессионалам	45
ЧАСТЬ II. КТО РИСУЕТ ОБРАЗЫ	46
Голый король: во что мы верим все сразу	47
Процессия	48
Серый халат	49
Самая успешная фикция	50
Границы по линейке	51
У веры есть профессионалы	52
Духи и боги: образы, которых никто не видел	53

Слово, которое было маской	54
Как поддерживают того, кого нет	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Игорь Чепелев
ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД. Как узнать,
что о нас думают, — и можно
ли залезть в чужую голову

Игорь Чепелев

ЧУЖОЙ ВЗГЛЯД

Как узнать, что о нас думают, — и можно ли залезть в чужую голову

Вторая книга. Продолжение «Образа Я»

«Электрона никто никогда не видел — о нём знают по следу, который он оставил. О том, что о вас думают, — тоже.»

— эта книга, в одной строке

2026

ОТ АВТОРА

Первую книгу — «Образ Я» — я написал про то, кем человек себя считает. Про то, как внутренний ответ на вопрос «кто я» управляет нами сильнее логики, выгоды и страха; как его читать в других, как чинить в себе, как не давать дёргать за него всем желающим. Я честно считал, что закрыл тему.

А потом понял, что разобрал ровно половину устройства.

Потому что у каждого из нас есть второй образ. Не тот, который вы носите внутри, а тот, который о вас носят другие — каждый в своей голове. И живёт он, соответственно, не в вас.

Кем вас считают люди — записано не в вашей голове. Это записано в головах других людей, в бумагах с печатями, в базах данных, в слухах, в протоколах, в дипломах, в кредитных историях, в выражении лица участкового, который смотрит на вас и решает, кто перед ним. К этой половине себя у вас нет прямого доступа. Вы не можете её открыть и отредактировать. А она между тем решает вашу судьбу с той же силой, что и внутренний образ, — а в некоторые дни и с большей.

Отсюда — трудность, с которой я провозился дольше всего. Как вообще писать книгу о вещи, к которой нет доступа? Её нельзя увидеть, нельзя потрогать и нельзя спросить: спросишь — соврут, причём из вежливости и не заметив этого сами.

Метод я в итоге одолжил, и не у психологов — у физиков. Они полтора века заняты ровно этим: меряют то, что измерить нельзя. Электрон никто никогда не видел; о нём знают по следу — тонкой ниточке капелек, вроде инверсионного следа самолёта в пустом небе. Приём называется косвенным измерением, и он будет нашим до последней страницы: смотреть не на вещь, а на след, который она оставила. Ваш образ в чужой голове невидим — а следы его вы видите каждый день и просто не считаете данными: позвали или обошли, перезвонили или нет, поручили важное или ерунду.

И одна поправка, которую физика выучила дорогой ценой: измерение меняет измеряемое. Сунули термометр в чашку — он забрал тепло и слегка охладил то, что мерил. Спросили человека, что он о вас думает, — и получили не мнение, а мнение, изменённое вашим вопросом. Об это правило спотыкается всякая попытка выяснить отношения; об него же будет спотыкаться каждая глава этой книги.

Из этого и выросла книга.

Она устроена как маршрут: от самого древнего к самому личному.

Начинается всё с вопроса, который старше самого человека: почему чужой взгляд вообще имеет над нами такую власть? Ответ обнаружится в обезьяньей стае — а потом в детской, потому что умение жить под взглядом включается на втором году жизни и укомплектовано к пяти. Заодно выяснится, насколько плохо мы угадываем чужие мысли, в какую сторону ошибаемся — и по чему на самом деле читают нас: по высоте голоса, темпу речи и лёгкости, с которой выговаривается ваша фамилия.

Дальше — про мастеров. Церковь, государство, торговля и машина, собиравшаяся вокруг живого человека: культ личности. Потом те, кто рисует формой, а не словом: архитектура, расстановка стульев, искусство и логотипы — там образ доходит до предела, теряя содержание вовсе и ничего от этого не теряя. И последний художник, самый невидимый: культура, нарисовавшая ваш образ раньше, чем вы научились говорить.

Середина книги — про то, как эти образы живут уже внутри нас. Почему мёртвые правят живыми сильнее живых. Почему мы всю жизнь играем залу, который давно разошёлся. Что делает с образами сама голова — и что бывает, когда она делает это слишком усердно: про тех, кого чужой взгляд жжёт. И что вышло у тех, кто пытался из всего этого выйти: у отшельников, монахов, юродивых и философа в бочке.

Ближе к концу — про приборы и предел. Можно ли залезть человеку в голову и что уже умеет наука. Работает ли хоть один детектор лжи. Что на самом деле меряют соцсети и почему не то, что вы думаете. Что умеет и чего не умеет машина, которой сегодня все задают вопросы о себе. И что такое истина там, где однозначного ответа не существует.

А последняя часть — про рычаги: чем человек всё-таки двигает то, что от него не зависит, если под рукой нет ни армии, ни капитала. Закончится всё вопросом, который обернётся против этой книги: чего вообще стоят чужие советы, включая мои.

Это карта. Дальше — местность.

Сразу условимся о тоне, как я делал это в первой книге. Здесь не будет теории заговора — «правила придумали злодеи, чтобы нас держать». И не будет наивности — «законы одинаковы для всех, учите матчасть». Правда, как обычно, скучнее и интереснее обеих канав. Правила — это фикции. Настоящие фикции: выдуманные конструкции с невыдуманными последствиями. Я предлагаю рассмотреть их устройство так же спокойно, как мы в первой книге рассматривали устройство идентичности, — не для того, чтобы научиться их обходить, а для того, чтобы перестать жить внутри конструкции, не зная её чертежа. Уязвимее этого положения нет ничего.

И последнее. Первая книга смотрела изнутри наружу. Эта смотрит снаружи внутрь. Читать их можно в любом порядке — но полная картина человека складывается только из двух взглядов сразу.

ЧАСТЬ I. ВЗГЛЯД СНАРУЖИ

Половина вашего «кто я» хранится у других людей в головах: откуда эта власть, когда она включается, как мы читаем других — и по чему читают нас.

ГЛАВА 1

**Вторая половина «кто я»:
образ, которым владеют другие**

Вы никогда не видели своего лица. Ни разу. Его видели все, кроме вас.

Попробуйте увидеть свой нос

Вы никогда не видели собственного лица.

Зеркало? Отражение, перевёрнутое. Фотография? Плоская, чужим глазом, с чужой точки. Видео? Секунда и всё равно снаружи.

Само лицо — то, которым вы прямо сейчас смотрите в эту страницу, — вам недоступно.

Единственная часть тела, обращённая к миру постоянно. И единственная, к которой у вас нет доступа.

Ладно. Опыт, за который вы меня возненавидите.

Попробуйте увидеть свой нос.

Он там. Он был там всегда — каждую секунду вашей жизни, крупным планом, посреди картинки. Мозг вычеркнул его как помеху и не сообщил вам.

А теперь попробуйте перестать его видеть.

Не выйдет. Следующие минут пять он будет торчать посреди всего, на что вы смотрите. Я предупреждал.

Кстати. Вещь, которая всё время перед глазами, вырезана из вашей картины мира — без спроса, без согласия и вами же. Вашей собственной зрительной системой. Той, что на вашей стороне.

Так чего ждать от чужих глаз?

Кем вас считают — записано не в вашей голове

Первую книгу я написал про то, кем человек себя считает.

Думал, закрыл тему. Не закрыл. Разобрал половину.

Потому что есть второй образ. Не тот, который вы носите внутри. Тот, который о вас носят другие — каждый в своей голове.

Где он лежит?

В головах других людей. В бумагах с печатями. В базах данных. В слухах. В кредитной истории. В выражении лица участкового, который смотрит на вас и решает, кто перед ним.

Кто им владеет? Не вы.

Кто его редактирует? Тоже не вы.

Кто может его прочесть? Одни — любой встречный. Другие — только человек в погонах. Третьи — вы сами не можете.

Вот и весь расклад. Вы автор верхней половины. Нижнюю пишут посторонние.

Город решает, кто ревизор

Гоголь поставил этот опыт двести лет назад, и чище опыта я не знаю.

Хлестаков. Мелкий чиновник, пустой как барабан, проигравшийся до копейки, сидит в уездной гостинице без обеда.

Это его содержимое. Оно ничтожно.

Но город ждёт ревизора. И город решает: это он.

Дальше смотрите внимательно — это происходит не с Хлестаковым. Это происходит вокруг него.

Ему несут деньги. Ему дают лучший дом. Городничий заискивает. Чиновники трепещут. Ему сватают дочь.

Уездный мир перевернулся. Целиком.

А человек не изменился ни на грамм. В центре событий всё тот же пустозвон.

Изменилось одно: кем его считают.

Думаете, это про девятнадцатый век? Оглянитесь.

Каждый эксперт, собравший аудиторию уверенным тоном раньше, чем компетенцией. Каждый самозванец, вошедший в дверь, потому что охрана решила, что ему можно. Каждое собеседование, где всё решено за первые минуты — по осанке, часам и названию прошлой компании, — а оставшийся час это решение обслуживает.

Город постоянно решает, кто ревизор.

Просто город — это теперь все мы.

У ЭТОЙ ПОЛОВИНЫ ЕСТЬ НОСИТЕЛИ

И вот отличие, из которого выросла вся книга.

Ваш внутренний образ бесплотен. Живёт в психике, умирает с вами.

Внешний — записан.

На бумаге с печатью. В дипломе. В трудовой. В судебной картотеке. В кредитной истории. В базе погранслужбы. В памяти соседей. В чате родительского комитета.

Он вас переживёт.

Как только это видишь, перестаёшь удивляться тому, что раньше казалось абсурдом.

Почему умелому водителю нужна пластиковая карточка? Почему без бумажки ты не врач, даже если лечишь лучше половины дипломированных? Почему президентом становится не самый способный управлять, а прошедший процедуру? Почему одного за драку судят, а другого отпускают с извинениями?

Всё это операции над одной и той же вещью. Разные по масштабу. Одинаковые по механике.

Как писать книгу о том, чего нельзя увидеть

Тут возникает вопрос, на который я обязан ответить прежде всего остального.

Если эту штуку нельзя увидеть — как я собираюсь посвящать ей книгу?

Не увидеть. Не потрогать. Спросить? Соврут. Причём из вежливости и не заметив этого сами.

Тупик?

Тупик. Только в нём полтора века работает целая наука. И не жалуется.

Электрон никто никогда не видел. Ни один физик за всю историю. Протон не видел. Нейтрино. Чёрную дыру. Шарики на орбитах — рисунок в учебнике, а не портрет с натуры.

Про тёмную материю, из которой сделана большая часть вещества во Вселенной, известно одно: без неё не сходятся расчёты. Ищут полвека. Не поймали.

И тем не менее на этом знании летают самолёты.

Как? По следу.

Частица пролетает сквозь особый пар и оставляет ниточку капелек. Тонкую белую полосу — вроде инверсионного следа самолёта в пустом небе. Самолёта не видно. Полоса видна.

Приём называется косвенным измерением. Он будет нашим до последней страницы.

Ваш образ невидим. Следы его вы видите каждый день и не считаете данными.

Позвали или обошли. Перезвонили или нет. Поручили важное или ерунду.

И одна поправка, которую физика выучила дорого: измерение меняет измеряемое.

Сунули термометр в чашку — забрали тепло, охладили то, что мерили. Спросили человека, что он о вас думает, — получили не мнение. Получили мнение, изменённое вашим вопросом.

Об это правило спотыкается всякая попытка выяснить отношения.

И каждая глава этой книги.

Начнём не с людей

Так вот. Дальше мы будем разбирать всю эту механику.

Но начать придётся не с бумаг, не с законов и даже не с людей.

Начать придётся с вопроса, который старше их всех.

Почему чужой взгляд вообще имеет над нами такую власть? Почему одобрение греет, как солнце, а отвержение бьёт под дых?

Ответ старше человека.

Он записан в нас с тех времён, когда наши предки жили в стае и место в чужих глазах решало, доживёшь ли ты до утра.

Туда и заглянем. К обезьянам.

ГЛАВА 2

Стая: политика приматов и древние корни чужого взгляда

Обезьяна не может назначить себе ранг. Ранг ей выдают. И в любую секунду могут пересмотреть.

Бухгалтерия, которой миллионы лет

Возьмите любую группу общественных приматов. Павианы в саванне. Макаки на скале. Шимпанзе в лесу.

У каждой особи есть место.

Записано оно не в ней. Записано в остальных.

Кто уступает дорогу. Кого пропускают к еде. К кому жмутся в опасности. Кого сторожатся.

Решает это не сила мышц. Решает положение в глазах стаи.

Обезьяна не может назначить себе ранг сама. Ранг ей выдают. И в любой момент пересматривают.

Узнаёте конструкцию?

У обезьяны есть то, что она есть: масса, клыки, ловкость. И есть то, кем её считают: вождь, союзник, изгой.

Второе весит больше первого.

Сильная особь без союзников проигрывает средней, у которой полстаи за спиной. Место в чужих головах кормит и защищает раньше, чем собственные клыки.

Внешний образ работал за миллионы лет до первого диплома. Просто носителем была не бумага. Носителем была память стаи.

Приматолог ждал иерархию. Увидел политику

Франс де Вааль годами наблюдал колонию шимпанзе в зоопарке Арнема.

Ждал простой картины: кто сильнее, тот и главный.

Получил другое.

Стареющий самец, физически уже не первый, годами держал власть. Через коалиции. Поддерживал одних. Стравливал других. Вовремя мирился. Раздавал и отзывал покровительство.

Молодые и сильные поодиночке не могли ничего. Верх брала связка.

Книгу де Вааль назвал «Политика шимпанзе». Без всякой натяжки: перед ним разыгрывались союзы, предательства, торг и расчёт.

А потом он описал вторую сторону монеты. Примирение.

После драки шимпанзе целуются и обнимаются. Восстанавливают связь. Потому что испорченные отношения в стае опаснее проигранной драки.

Обезьяны ведут репутационный учёт. Кто надёжен. Кто отвечает добром. Кто обманул.

Это черновик того, что у людей называется связями.

Чем они заняты большую часть жизни

Присмотритесь, на что приматы тратят свободное время.

Перебирают друг другу шерсть. Часами.

Гигиена? Почти ни при чём. На чистку уходит в разы больше времени, чем нужно, чтобы выбрать блох.

Груминг — это валюта.

Перебирая шерсть, обезьяны заключают союзы. Гасят конфликты. Покупают лояльность. Обозначают, кто с кем.

Кому грумят чаще — тот в фаворе. Кого перестали грумить — у того осыпается ранг.

Буквально банковские операции. Только вместо цифр — пальцы в шерсти.

Первая в истории валюта репутации. Не золото. Не бумага. Время, потраченное на другого при всех.

А Робин Данбар пошёл дальше и предположил: из груминга выросла речь.

Логика такая. Чем больше группа, тем больше связей. Грумить всех руками — суток не хватит. И язык, по его гипотезе, возник как груминг голосом: поддерживать отношения на расстоянии и со многими сразу.

А главным его содержанием стали разговоры о других. Кто с кем. Кто как повёл себя. Кому можно верить.

То есть сплетни.

Кстати, вы всю жизнь считали сплетню пороком? Я тоже. По этой гипотезе — это груминг словами. Древнейший механизм ведения общей репутационной книги.

Данбар прикинул и предел: сколько связей человек способен держать в голове. Около полутора сотен.

За этим порогом память стаи не справляется. И приходится выносить репутацию на внешние носители: на шрамы, печати, дипломы, реестры.

Но начиналось всё с пальцев в шерсти.

Изгнание равно смерти

Теперь про обратную сторону учёта. Она объясняет, почему чужой взгляд имеет над нами не рациональную власть, а животную.

Для общественного примата потерять место в стае — умереть.

Одиночка беззащитен. Его первым берёт хищник. Ему не с кем делить добычу и не у кого искать тепла.

Миллионы лет отбор награждал тех, кто чувствовал охлаждение группы и успевал вернуть расположение. И выбраковывал равнодушных к чужому мнению.

Роберт Сапольски десятилетиями наблюдал диких павианов и показал цену низкого ранга изнутри.

У особей на дне иерархии хронически повышены гормоны стресса.

Тело живёт в постоянной тревоге. Будто под непрерывной угрозой. Которой, по сути, и является жизнь на дне чужого рейтинга.

Место в глазах стаи — это не про самолюбие. Это про гормоны в крови.

Вот откуда та непропорциональная боль от чужого «нет». Она не изобретена культурой и не признак слабости.

Это исправная сигнализация примата.

Просто угрозы поменялись, а прошивка — нет.

Знает ли обезьяна себя

Раз уж мы тут, ответим на вопрос, который напрашивается.

А есть ли у обезьяны образ себя? Или только место в чужих глазах?

Проверяют зеркальным тестом. Животному незаметно ставят метку на морду и подводят к зеркалу.

Трогает метку на себе — значит, узнал себя. Трогает отражение — значит, видит другого.

Проходят немногие. Шимпанзе, орангутаны, бонобо. Большинство мартышковых — нет.

То есть зачатки образа себя в природе есть. Но это редкость и роскошь.

А вот что важнее самого теста.

Даже там, где внятного «кто я» ещё нет, место в глазах стаи уже управляет всей жизнью.

Сначала — чужой взгляд. Потом, много позже и не у всех, — собственный.

Ровно тот же порядок у человеческого младенца. Сначала чужие лица говорят ему, кто он. Свой внутренний ответ заводится годами позже.

Чужой взгляд первичен. Свой — надстройка.

Что мы принесли из леса

Соберём наследство.

Из саванны мы вынесли не только большой палец и цветное зрение.

Мы вынесли всю механику. И она включена по умолчанию.

Мы остро чувствительны к статусу и болезненно реагируем на понижение. Это не тщеславие. Это павианьи гормоны.

Мы ведём репутационный учёт — кто надёжен, кто должник, кто обманул. Автоматически. Часто не отдавая себе отчёта.

Мы грумимся словами. Сплетничаем. Обсуждаем отсутствующих. И это древнее и по-своему полезное занятие, как бы мы его ни осуждали вслух.

И мы животно боимся изгнания. Потому что для примата внутри нас изгнание всё ещё равно смерти.

Всё, о чём эта книга — дипломы, флаги, бренды, репутация, — надстройки над этим фундаментом.

Мы усложнили носители до неузнаваемости. Память стаи заменили базами данных. Груминг — печатями. Ранг — должностями.

Но само устройство — подчинённость человека тому, кем его считают, — не изобретение бюрократов.

Ей десятки миллионов лет. И досталась она нам вместе с телом.

Стыдиться собственной чувствительности к чужому взгляду примерно так же осмысленно, как стыдиться позвоночника.

А включается это когда?

Вот с этим наследством мы и живём.

Осталось посмотреть, как оно включается лично у каждого. Потому что рождаемся мы без него.

Младенец не смущается. Не хвастается. Не краснеет.

Ему нечем.

А через пять лет тот же человек уже умеет подавать себя чужому взгляду. И врать ему.

Когда именно это включается — следующая глава.

ГЛАВА 3

Первый спектакль: когда мы выпускаем образ в мир

В четыре года ребёнок понимает, что в чужой голове бывает своя картина мира. И тут же начинает врать. Это одно и то же умение.

Пятнышко на лбу

Опыт, который можно повторить дома. Мне он до сих пор кажется волшебным.

Ребёнку незаметно ставят пятнышко на лоб. Подводят к зеркалу.

До определённого возраста происходит вот что: малыш видит ребёнка с пятном и тянется потрогать зеркало.

Он видит другого.

А потом, где-то между полутора и двумя годами, щёлкает.

Ребёнок тянет руку не к зеркалу. К своему лбу.

В эту секунду в мире появился ещё один человек, знающий, что он существует снаружи.

Что у него есть вид со стороны. Что он — объект, на который смотрят.

И дальше начинается лавина.

Эмоции, которым нужен зритель

Годам к двум-трём появляются смущение, стыд и гордость.

Психологи зовут их эмоциями самосознания. Вот почему это важнее, чем звучит: их физически невозможно испытать, не имея представления о том, что тебя видят.

Младенец не смущается.

Он кричит, радуется, боится. Но не смущается. Чтобы смутиться, нужен второй — у которого в голове есть картинка тебя.

Годовалый голышом бежит по пляжу и не понимает, о чём вы. Четырёхлетний прикрывается.

А потом появляется штука, которую Дарвин назвал самым человеческим из всех выражений.

Мы начинаем краснеть.

Задумайтесь, что это. Непроизвольный, неуправляемый, видный всем сигнал. Сообщающий ровно одно: я знаю, что вы меня видите, и мне важно, что вы подумали.

Его нельзя подделать. Его нельзя выключить.

Ни одно другое животное этого не делает.

Природа встроила в нас лампочку. Она загорается снаружи, когда внутри случилось расхождение с чужим взглядом.

Более наглядного доказательства я не знаю.

Салли, Энн и первая ложь

Теперь главный переключатель.

Сценка. Салли кладёт шарик в корзинку и уходит. Пока её нет, Энн перекладывает шарик в коробку. Салли возвращается.

Вопрос: где Салли будет искать шарик?

Трёхлетний отвечает уверенно: в коробке.

Он знает, что шарик там. Значит, и Салли знает. Чужой головы для него ещё не существует как отдельного помещения.

Четырёхлетний отвечает: в корзинке.

Переворот.

Ребёнок только что понял: в другой голове может лежать картина, отличная от реальности. Можно знать неправду. Головы — разные.

А теперь то, ради чего всё рассказывалось.

Примерно в этом же возрасте ребёнок начинает врать.

Не совпадение. Это одно и то же умение.

Чтобы соврать, надо понимать, что в чужой голове есть отдельная картинка и что туда можно положить то, чего нет. Ребёнок, не решающий задачу про Салли, врать не может. Ему нечем.

Первая ложь — не моральное падение. Это веха развития. Как первый шаг.

У него включилась способность моделировать чужую голову. И он немедленно проверил её на прочность.

Выглядит обычно так: велели не подсматривать, подсмотрел, «подсматривал?» — «нет».

Правда, спалится тут же. Потому что немедленно расскажет, что там было.

Держать ложь связной он научится позже. Годам к пяти-семи. Это отдельный навык, и он труднее.

Соберём.

К пяти годам человек умеет узнавать себя снаружи. Испытывать стыд и гордость. Читать чужую голову как отдельную. И управлять тем, что в ней окажется.

Полный комплект для жизни под взглядом.

Дальше — только оттачивание.

Зритель, которого нет

И пик. Вы его помните по себе.

Подростковый возраст.

Психологи назвали это воображаемой аудиторией. Подросток абсолютно уверен, что все на него смотрят.

Что прыщ на лбу заметил весь класс. Что походку обсуждают. Что вчерашняя фраза до сих пор пересказывается в чужих компаниях.

Смеяться не над чем. Это не глупость.

Это то самое умение достраивать чужой ум. Включённое на полную мощность и ещё не откалиброванное.

Подросток впервые в жизни осознал, что он объект наблюдения. И, как всякий новый прибор, эта способность поначалу работает с диким перебором.

Он моделирует чужое сознание круглосуточно и населяет его собой.

С возрастом настройка смягчается. Мы узнаём — не понимаем, а именно узнаём на опыте, — что у людей есть дела поважнее.

Полностью не уходит никогда.

Тот же самый зал будет сидеть у вас в голове в сорок. О нём — отдельная глава.

И вывод, ради которого стоило спускаться в детство.

Всё, о чём эта книга, — не про эпоху, не про соцсети и не про испорченные нравы.

Оно включилось у вас в два года. Доукомплектовалось к пяти. И работало каждый день с тех пор.

Соцсети ничего не изобрели.

Они выдали двухлетнему ребёнку внутри нас зеркало размером с планету.

А читаем-то мы плохо

Мы разобрали, когда человек начинает подавать себя чужому взгляду.

Осталась вторая половина той же способности: как мы читаем, что там о нас написано.

Спойлер: плохо.

Но ошибаемся мы не случайно. Мы ошибаемся в одну и ту же сторону. И вот эта сторона стоит целой главы.

ГЛАВА 4

Что они думают: как мы угадываем чужие мысли

Вы уходите с разговора уверенный, что были хуже, чем были. И он тоже. Оба неправы.

Бесплатная симуляция

Вы читаете эту строку и уже прикидываете, что я имел в виду.

Не вдумываясь. Автоматически. Как дышите.

Способность строить в голове модель чужой головы называется ментализацией. Работает без остановки.

Вошли в комнату — за долю секунды прикинули, кто здесь главный, кто раздражён, кто рад вас видеть. Не ответили на письмо — уже сочинили почему.

Данных нет. Модель построена мгновенно. И ощущается не как гипотеза, а как факт.

Спорят, как именно она строится. То ли мы прогоняем чужое поведение на своём железе, примеряя на себя. То ли собираем теорию и предсказываем по ней.

Похоже, и то и другое.

Нам важно другое: и то и другое — сочинение.

Насколько точное?

Двое из трёх мимо

Измеряли.

Метод простой. Двух людей записывают на видео во время разговора. Потом каждый отдельно отсматривает запись и отмечает, о чём думал в каждый момент. А второй пытается угадать эти мысли.

Величину назвали эмпатической точностью.

В благоприятных условиях — знакомые люди, живой разговор, лабораторное внимание — попадание держится в районе двадцати-тридцати с небольшим процентов.

То есть мы промахиваемся в двух случаях из трёх.

И это лучший случай.

А теперь наложите на это уверенность, с которой люди говорят «я его насквозь вижу».

Модель работает на треть. Чувство достоверности выдаёт стопроцентную гарантию.

Разрыв, который смещает всё

Но интересно не то, что мы ошибаемся. Интересно, куда.

Проверяли простую вещь. Людей знакомили. Давали поговорить. Потом порознь спрашивали каждого: насколько вы понравились собеседнику? насколько он понравился вам?

Ждали разброса в обе стороны.

Получили смещение. Устойчивое.

Люди систематически недооценивают, насколько понравились.

Собеседник оценивает вас выше, чем вы думаете. Назвали это разрывом симпатии.

И это не лабораторная безделица. Находили и после пятиминутных знакомств. И у студентов, живущих в общежитии месяцами. И у коллег на работе.

Люди месяцами не догадывались, что нравятся соседям.

Почему?

Вы уходите с разговора, зная всё, что творилось внутри вас. Как вы запнулись. Как сказали ту глупость. Как повисла пауза. Как вспотела рука.

Это черновик.

Собеседник этого не видел. Он видел опубликованный текст.

И он в этот момент занят тем же самым — переживает свою запинку и свою глупость.

Двое расходятся с разговора. Каждый уверен, что был хуже другого.

Оба неправы.

Мы судим себя по черновику, а других по чистовику. И потому проигрываем в собственных глазах всегда.

Рядом стоит родственный эффект. Свою уязвимость мы читаем как слабость, чужую — как смелость.

Признаться в ошибке. Попросить помощи. Сказать «я не понял».

Изнутри — публичное падение. Снаружи — сила.

Вывод практический: признаваться в ошибках стоит чаще, чем кажется изнутри. Цена, которую вы себе назначили, завышена.

Зачем нам эта врущая штука

Логичный вопрос. Если модель врёт в двух случаях из трёх, зачем ею пользоваться?
Потому что она бесплатная.

Спросить человека дорого: надо решиться, потратить отношения, вынести ответ. А ответ, как мы знаем, всё равно будет искажён вашим же вопросом.

Смоделировать — бесплатно. Закрыл глаза и прикинул.

И потому, что она древняя.

Тот, кто не моделировал чужой ум, не понимал, что задумал сосед по стае. И не доживал до утра.

Мы потомки самых мнительных.

Выключить нельзя. Можно знать, что врёт.

Сколько всего не случилось

Теперь про последствия. Они больше, чем кажется.

Мы принимаем решения не по чужому мнению.

Мы принимаем их по своей модели чужого мнения. То есть по фантазии.

По заниженной фантазии.

Сосчитайте, сколько всего не произошло из-за фразы «он наверняка думает, что...».

Не позвонили старому другу — «решил, что я вспомнил из-за просьбы». Не написали после интервью — «покажусь навязчивым». Не подошли. Не предложили. Не позвали. Не сказали.

Каждый раз решение принимала не реальность. Решение принимала модель. Та самая, которая ошибается дважды из трёх и всегда в одну сторону.

А человек по ту сторону в это время либо вообще не думал о вас — у него свой зал и своя бессонница, — либо думал лучше, чем вам казалось.

Отсюда мой самый практичный совет во всей книге. Он бесплатный.

Поймали себя на «он наверняка думает...» — остановитесь.

Первое: у вас нет данных. У вас есть сочинение.

Второе: ваше сочинение статистически занижено.

Значит, ставьте поправку в плюс. И звоните.

А по чему читают нас?

Итак, чужие мысли мы угадываем плохо и с систематическим перекосом.

Логично спросить обратное.

А по чему читают нас? На основании чего в чужой голове собирается тот образ, с которым нам потом жить?

Ответ измерен.

И он обиден.

ГЛАВА 5

Сигналы: по чему нас читают

Сорок секунд неразличимого бормотания хирурга предсказывают, подадут ли на него в суд.

Хирург, которого выдал тон

Исследование, после которого я стал внимательнее слушать людей. И осторожнее — себя.

Взяли записи разговоров хирургов с пациентами.

Вырезали слова.

Не выключили звук — пропустили через фильтр: интонация, ритм, высота, громкость остались. Речь стала неразличимой. Вы слышите человека, но не понимаете ни слова.

Получились сорокасекундные обрывки чистого тона.

Эти обрывки дали слушателям с улицы. Ничего не знающим ни о врачах, ни о задаче.

Спросили: этот человек властный? Ему есть дело до собеседника?

А потом сверили с фактом. Подавали ли на этого хирурга в суд.

Совпало.

Хирурги, чей тон слушатели называли более властным и менее заинтересованным, оказались в числе ответчиков значимо чаще.

Сорок секунд бессмысленного звука. Предсказали иски.

Не квалификация. Не число ошибок. Тон голоса — то, что человек не выбирает и обычно у себя не слышит.

Кстати, за что судятся пациенты? Я думал — за ошибки.

Нет.

Ошибку прощают врачу, который был добр. И не прощают тому, кто был высокомерен.

Судятся не с рукой. Судятся с образом.

Как это измерили

Задержимся на методе. Он изящен — и объясняет, почему этому можно верить больше, чем книжкам про язык тела.

Приём называется тонкими срезами.

Человеку дают крошечный фрагмент поведения. Несколько секунд видео без звука. Сорок секунд звука без слов.

Просят вынести суждение.

А потом сравнивают не с чужим мнением — с фактом. С исками. С оценками студентов за семестр. С результатом выборов.

Предсказал исход — значит, в обрывке был сигнал.

Фильтрация — вторая половина фокуса. Убрали слова — отделили упаковку от содержания. Убрали звук — наоборот.

И третий приём: менять один сигнал, держа остальное. Тот же текст, тот же человек, но голос на полтона ниже. Тот же кандидат, но фамилия другая.

На этих трёх приёмах стоит всё, что дальше.

Голос

Начнём с высоты. Тут обиднее всего.

Голос пониже воспринимается как более властный и компетентный.

И это не ощущение.

Смотрели на руководителей компаний: у тех, чей голос ниже, в среднем крупнее фирмы, выше вознаграждение, дольше срок в должности.

Смотрели на выборы: кандидатов с низким голосом выбирают чаще. И мужчин, и женщин. И в лаборатории, и по-настоящему.

Мистики нет. Низкий голос связан с гормональным профилем, а стоя миллионы лет читала по нему размер и силу.

Мы больше не деремся за территорию. Прибор остался включённым.

Теперь он выдаёт поправку на выборах.

Темп речи. Говорящий быстрее кажется более знающим и убедительным. До предела, за которым начинается тарабарщина.

Механизм прозрачный: беглость читается как владение материалом.

Отсюда обратное. Заминки, «э-э», паузы поиска слова читаются как некомпетентность.

Даже когда человек молчит просто потому, что думает.

Заметьте, что происходит. Скорость, с которой чужая голова обрабатывает ваш сигнал, она принимает за качество вашего сигнала.

Легко пошло — значит, правда.

Слова, имя, акцент

Три вещи, которые я бы вывесил на стену перед важным разговором.

Первое: сложные слова делают вас глупее.

Брали один текст и переписывали вычурно — вместо простых слов длинные синонимы. Читатели оценивали автора вычурной версии как менее умного.

Название той работы, кстати, издевательское. Про последствия употребления учёного жаргона без всякой необходимости.

Причина та же: текст стало труднее обрабатывать. А трудность обработки голова записывает не на счёт текста. На счёт автора.

Второе: акцент делает вас менее правдивым.

Одну фразу произносили носители языка и люди с акцентом. Слушатели считали фразу с акцентом менее правдивой.

И вот тут сюрприз.

Дело не в предубеждении.

Дело в той же беглости. Акцент требует чуть больше усилий на разбор. Лёгкое затруднение голова, не разобравшись, приписывает содержанию: что-то тут не то.

Механизм тупой. Последствия — как у настоящей предвзятости.

Третье, самое смешное: труднопроизносимая фамилия портит карьеру.

Люди с именами, которые легче выговорить, получают более благосклонные оценки. Прослеживается вплоть до продвижения в профессии.

Ничего личного. Мозг не любит спотыкаться. А споткнувшись, назначает виноватым того, обо кого споткнулся.

Позы силы, которых нет

Про рост коротко: люди повыше в среднем зарабатывают больше. Эффект держится после поправки на всё, на что можно поправить.

Никто не считает рост достоинством вслух. Прибор в чужой голове считает.

А теперь то, что обязано быть в этой главе. Лучший урок честности во всей популярной психологии.

Позы силы.

Идея была прекрасна. Постоите две минуты в раскрытой позе — изменится гормональный фон, вырастет уверенность, улучшатся решения.

Работа гремела. Лекция стала одной из самых просматриваемых в мире. Приём разошёлся по тренингам.

Потом попробовали воспроизвести на большей выборке.

Гормональных изменений не нашли. Эффект на поведение не подтвердился.

А затем случилось редчайшее в науке событие.

Одна из авторов исходной работы публично заявила, что не верит в эффект и не рекомендует его использовать.

Я рассказываю это не чтобы позлорадствовать.

Ради правила.

Проверенного в этой области меньше, чем кажется по книжным полкам. Половина того, что вам продают под видом языка тела, не подтверждается вовсе.

Отличать одно от другого можно по одному признаку.

Предсказывает ли сигнал что-нибудь во внешнем мире, кроме мнения о себе самом.

Тон хирурга предсказал иски.

Поза силы не предсказала ничего.

Прибор, который меряет не то

Соберём. Вывод не тот, которого ждут.

Ваш образ действительно предсказуем. По голосу, темпу, беглости, фамилии, росту, одежде можно с приличной точностью сказать, каким вас сочтут.

Это измерено и воспроизведено.

А теперь вторая половина. Она важнее.

Все эти сигналы отлично предсказывают впечатление.

И отвратно — реальность.

Низкий голос не связан с умом. Беглая речь не означает знания. Лёгкая фамилия не говорит о человеке ничего. Хирург с высокомерным тоном не обязательно хуже оперирует.

Он хуже разговаривает.

Перед нами прибор, который меряет одно и уверенно сообщает о другом.

Он не сломан. Он просто меряет не то, что написано на шкале.

И вся эта книга, если совсем коротко, про то, что жить приходится под его показаниями.

Три вещи на вынос.

Ваш образ читается не по содержанию.

Читается он быстро, до всяких слов.

И читатель абсолютно уверен, что прочёл вас, а не вашу упаковку.

Теперь — к профессионалам

Мы разобрали, откуда у чужого взгляда власть, когда он включается, как мы читаем других и по чему читают нас.

Это была механика. Одинаковая у всего вида.

Но у механики есть пользователи.

Есть ремёсла, которые тысячелетиями зарабатывают тем, что рисуют образы в чужом сознании. И делают это несравнимо лучше нас с вами.

Их семь.

Начнём с механизма, на котором держатся все семеро.

Со сказки, которую вы знаете с детства и которая на самом деле учебник социальной физики.

ЧАСТЬ II. КТО РИСУЕТ ОБРАЗЫ

Церковь, государство, торговля, вождь, архитектура, искусство и культура: семь ремесел, тысячелетиями бьющих в одну точку — в чужую голову.

ГЛАВА 6

Голый король: во что мы верим все сразу

Правило может исправно работать, когда в него не верит ни один человек. Достаточно, чтобы каждый верил в чужую веру.

Процессия

Сюжет вы знаете. Следите не за тем, за чем следили в детстве.

Два мошенника обещают королю ткань, невидимую для глупцов и тех, кто не на своём месте. Ткани нет. Король наряжается в ничто и выходит на процессию. Толпа ликует.

Пока ребёнок не говорит вслух: а король-то голый.

В детстве это про глупого короля и смелого мальчика.

Взрослому стоит перечитать про толпу.

Вот стоят сотни людей. Каждый — каждый! — смотрит на голого человека и видит голого человека.

И каждый молчит и хвалит.

Почему?

Потому что каждый уверен: остальные-то наряд видят. Значит, признаться, что не видишь, — объявить себя тем самым глупцом не на своём месте.

У социологов для этого есть термин: плюралистическое неведение.

Норму не поддерживает почти никто. Но каждый думает, что её поддерживают все остальные. И потому поддерживает сам.

Вчитайтесь, это сильнее, чем кажется.

Правило может исправно работать, когда в него не верит ни один человек. Достаточно, чтобы каждый верил в чужую веру.

Наряд короля соткан не из ткани. Из взаимных предположений.

И держится, пока кто-то маленький, не выучивший ещё, что положено видеть, не производит наблюдение вслух.

Тогда предположения осыпаются. Все разом. Лавиной.

Запомните эту лавину. Ей объясняются вещи покрупнее сказки. Внезапные обвалы репутаций, режимов и валют, которые «ещё вчера стояли незыблемо».

Незыблемо стояла не конструкция.

Незыблемо стояло молчание.

Серый халат

От сказки — к лаборатории. Толпу из Андерсена давно завели в помещение и измерили. Начало шестидесятых, Йель. Эксперимент Милгрэма.

Обычным добропорядочным людям человек в сером лабораторном халате велит бить током незнакомца за ошибки в запоминании слов. Напряжение растёт с каждой ошибкой.

Ток ненастоящий, жертва — актёр. Испытуемые этого не знают.

Они слышат крики. Потом стук в стену. Потом тишину.

Около двух третей доходят до конца шкалы.

Продолжают нажимать рычаг после того, как из-за стены перестали отвечать.

Про этот опыт написаны библиотеки. Поверну его нашей стороной.

Что было источником власти в той комнате?

Не оружие — его не было. Не закон — никакой закон не обязывал продолжать.

Халат.

Серый халат и слово «эксперимент». Чистые знаки принадлежности к инстанции, которой положено подчиняться.

Халат — это диплом, надетый на плечи. Форма, которую слушаются раньше, чем человека в ней.

Испытуемые подчинялись не человеку. Они подчинялись записи в собственной картине мира о том, кем следует считать человека в халате.

Рядом — второй классический опыт. Соломон Аш, начало пятидесятых.

Задача до оскорбительного простая. Посмотреть на отрезок и сказать, какой из трёх соседних ему равен.

Ошибиться невозможно. Если вы один в комнате.

Но вы не один. Рядом семь подставных уверенно называют неверный ответ.

И трое из четырёх настоящих испытуемых хотя бы раз соглашаются с большинством.

Против собственных глаз.

Милгрэм и Аш вдвоём описывают начинку голого короля.

Мы откалиброваны сверяться с общим мнением и подчиняться знакам инстанции. Не потому, что слабы. Потому что для социального вида это дёшево: тот, кто проверял всё сам, слишком часто не успевал убежать вместе со всеми.

Правила держатся не на страхе перед наказанием. Наказание физически не успевает за всеми.

Они держатся на том, что каждый носит в голове модель «все считают, что так надо».

А халат активирует её одним своим цветом.

Самая успешная фикция

Хотите увидеть силу этой начинки в чистом виде — достаньте из кармана деньги.

Бумажный прямоугольник. Себестоимость — копейки.

Или того лучше: цифры на экране. У них себестоимости нет вообще.

Почему за это отдают дома, годы жизни, а случается — и саму жизнь?

Единственный честный ответ: потому что все верят, что все верят.

Я беру у вас бумажку за настоящий хлеб только потому, что уверен: завтра булочник возьмёт её у меня за муку. Потому что он уверен насчёт мельника. И так по кругу.

Деньги — самая массовая договорённость человечества. Работает безупречно.

Ровно до дня, когда круг взаимной уверенности рвётся.

День этот называется банковской паникой. Ничего мистического: люди разом перестают верить в чужую веру.

И наряд короля осыпается за часы. Как ему и положено по Андерсену.

Историк Юваль Ной Харари называет такие штуки воображаемыми порядками. Деньги, законы, государства, права человека, акционерные общества — всё существует, пока в это верит критическая масса людей.

Тут прошу максимального внимания. Здесь ломаются оба лагеря — и циники, и романтики.

«Воображаемый» не значит «ненастоящий».

Тюремный срок, назначенный по выдуманному людьми закону, отсидживается по-настоящему. Зарплата в выдуманных единицах кормит настоящих детей. Граница, придуманная за столом, по-настоящему разлучает семьи.

Я буду называть такие вещи настоящими фикциями. Выдуманы — но с невыдуманными последствиями.

Это не оксюморон. Это точное описание материала, из которого построен социальный мир.

Границы по линейке

До какой степени материал именно таков — два эпизода из истории географии.

Географии! Что может быть твёрже гор и рек.

Эпизод первый. 1916 год, разгар Первой мировой. Дипломаты Марк Сайкс и Франсуа Жорж-Пико проводят по карте Ближнего Востока линию, деля будущие владения Британии и Франции.

По многим участкам — буквально по линейке. Поверх пустынь, племён и торговых путей, которых ни тот ни другой в глаза не видел.

Эпизод второй, тремя десятилетиями раньше. Берлинская конференция 1884–1885 годов. Европейские державы делят Африку.

Опять по карте. Опять прямыми, которые до сих пор видны на глобусе — взгляните на границы Египта и Ливии.

Линии, рождённые в прокуренных залах людьми, никогда не стоявшими на той земле.

Они стали судьбами сотен миллионов. Гражданствами. Войнами. Паспортами. Разделёнными народами.

Кстати, о паспортах.

Привычный нам мир, где пересечь границу без документа невозможно, — молодой. Ему нет и полутора веков.

Большую часть девятнадцатого столетия по Европе можно было передвигаться без паспорта вовсе.

Всеобщий паспортный режим — дитя Первой мировой. Введён как временная военная мера.

И, как многие временные меры, остался навсегда.

А в 1922 году появился документ, о котором стоит знать. Нансеновский паспорт. Удостоверение для людей, оставшихся вовсе без государства.

Бумага от имени Лиги Наций. За ней не стояло ни армии, ни территории.

И она спасала жизни. Потому что другие бумаги согласились ей верить.

Фикция, признавшая человека, у которого не осталось ни одной фикции.

У веры есть профессионалы

Итак, механизм у нас в руках. Он универсален.

Деньги, границы, должности, репутации — всё держится на вере каждого в веру остальных.

Отсюда следует вещь, которая определит всю эту часть книги.

Если образ живёт коллективной верой — у него обязательно найдутся профессионалы.

Те, кто умеет эту веру заводить, поддерживать и чинить.

Таких в истории семеро. Работают тысячелетиями.

Первый — старше всех.

Он научился поддерживать образ существ, которых не видел вообще никто.

ГЛАВА 7

Духи и боги: образы, которых никто не видел

Слово «имидж» означало восковую маску, снятую с лица мертвеца. Её надевал живой актёр.

Слово, которое было маской

Начну с этимологии. У меня от неё до сих пор мурашки.

У римских патрицианских семей в атриуме стояли шкафчики с восковыми масками предков. Их снимали с лиц умерших.

На похоронах эти маски надевали живые актёры. Подобранные по росту и осанке.

Процессию покойного возглавляли его отец, дед и прадед. В виде людей, которые ими не были.

Умерший шёл к погребальному костру в окружении собственной родословной. Идущей на своих ногах.

Латинское слово для этой маски — *imago*.

От него произошли «имидж» и, через кальку, наш «образ».

Каждый раз, произнося слово «имидж», мы называем восковой слепок с лица мёртвого человека, надетый на живого актёра.

Лучшего эпиграфа к этой книге я бы не придумал, даже если бы старался.

Образ — это маска, снятая с содержания и надетая на кого-то другого. Она переживает оригинал. И работает только при зрителях.

Как поддерживают того, кого нет

Механика. Она поразительно похожа на всё, что мы уже разбирали.

Култ предков в любой культуре. От римского атриума до китайских табличек с именами. До наших поминок на девятой и сороковой.

Что происходит?

Живые обслуживают образ того, кого физически нет. Кормят его. Разговаривают с ним. Отчитываются перед ним.

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.