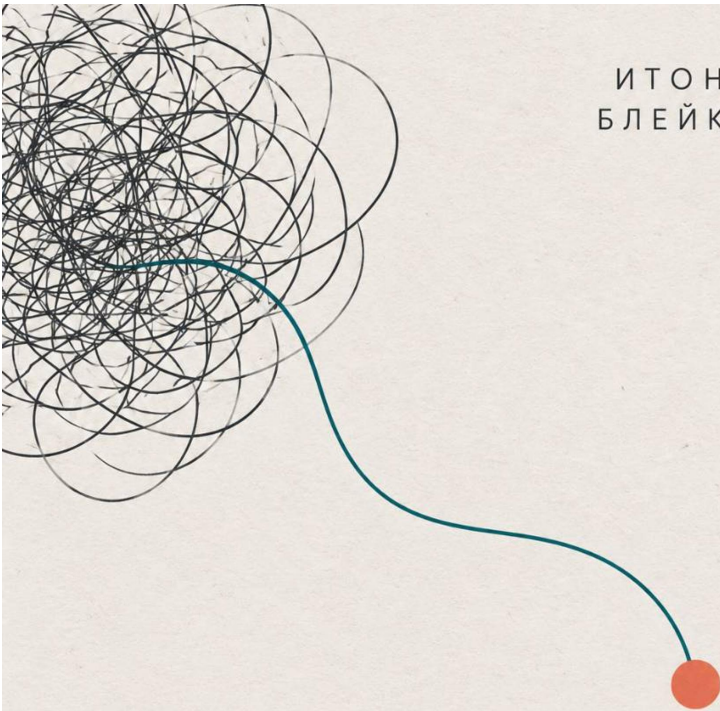




ИТОН
БЛЕЙК

Думай меньше решай лучше

Эффективные решения
в повседневной жизни

Итон Блейк

Думай меньше, решай лучше.

Эффективные решения

в повседневной жизни

<https://litres.ru/74430342>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты обдумал всё десять раз и всё ещё не можешь выбрать. Когда размышления перестают помогать и начинают удерживать тебя на месте?

Эта книга исследует ловушку чрезмерного анализа и взаимодействие двух способов мышления: быстрого, интуитивного и медленного, рассудочного. На примерах повседневного выбора, рабочих проектов и обучения автор показывает, как поиск безупречного решения превращается в усталость и откладывание действий. Внутри — вопросы о границах логики, роли опыта и умении отличать интуицию от импульса. Для тех, кто привык проверять каждый шаг, но хочет яснее понимать, когда нужен ещё один расчёт, а когда уже достаточно оснований, чтобы решиться.

Итон Блейк

Думай меньше, решай лучше.

Эффективные решения в повседневной жизни

Предисловие

В современном обществе умение мыслить считается как способностью, так и обязанностью. Нас поощряют постоянно анализировать, сравнивать и делать выводы, но редко учат тому, как остановиться в нужный момент.

Мотивация к написанию этой книги проистекает из одной проблемы, которая неоднократно игнорировалась: когда мы чрезмерно полагаемся на рациональное мышление, не ослабляем ли мы тем самым свою способность к суждению и действию? Современные исследования в области когнитивной науки и психологии показывают, что человеческий мозг функционирует не только с помощью одного способа мышления, а благодаря совместной работе различных систем, которые вместе обеспечивают процесс суждения и принятия решений.

Книга «Ваши два мозга: почему „не задумываться“ на самом деле дает больше силы» призвана предложить читателю

более сбалансированную точку зрения и помочь понять роль и границы интуиции, автоматических когнитивных процессов и рационального анализа. Эта книга не отрицает важность мышления, а стремится помочь читателю научиться в нужный момент не перенапрягаться, чтобы мысли стали ясными и естественными.

Надеюсь, эта книга принесёт вам новое понимание, а также больше спокойствия и уверенности.

— Д-р Ида

О книге

Книга посвящена двум основным когнитивным системам человеческого мозга и исследует, почему во многих случаях «не задумываться» на самом деле позволяет прийти к более ясным и эффективным суждениям.

Цель книги — помочь читателю понять, как возникает чрезмерное размышление и как установить более здоровый баланс между рациональным анализом и интуитивным суждением.

Для кого предназначена книга

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся психологией, когнитивными механизмами, личностным ростом и способами принятия решений, а также для людей, работающих в условиях высокого стресса и склонных к мыслительному переутомлению.

Что вы получите

Чёткое понимание концепции «двухсистемного мозга»

Глубокое понимание причин чрезмерного размышления

Когнитивную перспективу для улучшения принятия решений и суждений

Методы снижения психологической нагрузки и повышения эффективности мышления

Более стабильный и естественный стиль мышления

В этой книге делается акцент на практичности и доступности изложения; она призвана помочь читателю лучше применять свои когнитивные способности в реальной жизни, а не создавать дополнительную психологическую нагрузку.

Глава 1. Почему мы попадаем в ловушку «усиленного мышления»

Тема: Разрушение когнитивного мифа «много думать = лучше»

1.1 Поклонение «перенапряжению мозга» в современном обществе

1.2 Почему чем больше думаешь, тем больше беспокойства, и чем больше стараешься, тем больше застреваешь

1.3 «Внутренние потери» от мышления в учебе, работе и жизни

1.4 Скрытая цена веры в всемогущество разума

1.5 Основная идея книги: дело не в том, чтобы не думать, а в том, чтобы изменить способ использования мозга

1.1 Поклонение «перенапряжению мозга» в современном обществе

Возможно, каждый из нас когда-то испытывал такое ощущение: мы живём в эпоху, когда превозносятся «тщательное обдумывание», и кажется, что каждое решение требует скрупулёзного анализа, а каждый выбор — поиска оптимального решения. В этом разделе мы хотим вместе с вами осторожно развеять этот туман, посмотреть, как современная культура ставит знак равенства между «усиленным мышлением» и «превосходством», и исследовать, как эта неосознанная социальная тенденция незаметно оказывает давление на нас в глубине души.

Представьте себе привычный вечер. Вы закончили рабочий день и хотите расслабиться, посмотрев фильм на стриминговом сервисе. Однако, когда вы открываете приложение, на вас как прилив обрушивается бесконечное море постеров фильмов. Первоначальное ожидание постепенно сменяется непонятным раздражением в процессе непрерывного пролистывания и сравнения. Проходит полчаса, а вы всё ещё блуждаете среди бесконечного множества вариантов и, в конце концов, возможно, просто устало выключаете экран, так и не посмотрев ничего. Это не просто усталость, а скорее своего рода душевное болото, в котором мысли тяжело пробираются вперёд, но при этом кружат на одном месте. Это и

есть яркий пример «синдрома перегрузки выбором» (Choice Overload Syndrome) в современной жизни. Будь то огромный выбор товаров или необходимость на работе подкреплять каждое решение бесконечным анализом данных, наша жизнь, кажется, определяется одним убеждением: чем больше выбора, тем больше свободы; чем глубже размышления, тем лучше контроль над ситуацией. Такое повсеместное преклонение перед «рациональностью» и «контролем» стало культурным фоном нашей эпохи.

Однако за этими культурными убеждениями — «чем больше выбора, тем лучше» и «чем глубже размышления, тем лучше» — скрывается незаметная ловушка. Психологи обнаружили, что, сталкиваясь с избытком вариантов, люди не только не чувствуют себя более уверенными, но и с большей вероятностью впадают в состояние тревоги, нерешительности и даже «паралича принятия решений». Это явление называется «усталостью от принятия решений» (decision fatigue). Наш мозг, как и мышцы тела, обладает ограниченным запасом энергии. Каждый раз, когда мы проводим сложные сравнения и взвешиваем все «за» и «против», мы расходует ценные когнитивные ресурсы. Когда эти ресурсы перерасходуются, мы чувствуем себя измотанными, и наша способность принимать решения соответственно снижается. Бесконечный выбор, когда-то символизировавший свободу, в данный момент превратился в тяжёлые оковы, сковывающие нас и не дающие сдвинуться с места.

Ещё более далеко идущее последствие заключается в том, что это внешнее поклонение «усиленному мышлению» постепенно становится частью наших внутренних требований к себе. Мы начинаем верить, что на каждом, большом или маленьком, жизненном перекрёстке необходимо задействовать ту часть нашего внутреннего «я», которая отличается вдумчивостью и рациональностью. Мы боимся, что наши решения будут недостаточно продуманными, и опасаемся упустить какой-либо возможный «оптимальный вариант». Как будто не поступать так — значит проявлять лень и безответственность по отношению к жизни. Мы заставляем себя проводить тщательные исследования и анализы при покупках, выборе профессии и даже при планировании путешествия. Этот постоянно работающий «рациональный» двигатель ложится на нас огромным психологическим бременем и зачастую вызывает необъяснимую усталость.

Если мы успокоимся и заглянем вглубь себя, то, возможно, обнаружим, что одна из причин этой постоянной, не проходящей усталости, этого ощущения, будто что-то нас сдерживает, кроется именно в этом общественном «поклонении рациональности». Мы слишком увлечены идеей решения всех проблем с помощью размышлений, но при этом упускаем из виду изнурительность самого процесса мышления. Мы думаем, что, если только еще немного поразмыслить и приложить еще больше усилий, то сможем найти идеальный ответ, не подозревая, что именно эта увлеченность и

заводит нас в тупик. Мягко признать это — первый шаг на пути к внутреннему спокойствию.

В современном обществе повсеместно почитается «взвешенность», которая считается признаком превосходства. Однако психологические явления «перегрузки выбором» и «усталости от принятия решений» раскрывают цену этого культурного убеждения. Чрезмерный выбор и размышления не только не приносят ощущения контроля, но и истощают нашу душевную энергию, вызывая тревогу и паралич. Это внешнее «поклонение рациональности» мы усваиваем как строгие требования к себе, которые становятся источником внутреннего изнеможения и отчаяния.

Именно эта одержимость размышлениями заставляет нас, сами того не замечая, попадать в замкнутый круг, когда чем больше мы думаем, тем сильнее растёт тревога.

1.2 Почему чем больше думаешь, тем сильнее тревога, и чем больше стараешься, тем больше застреваешь

Бывало ли у вас такое: столкнувшись с сложной проблемой, вы твердо решили до конца во всем разобраться. Вы вложили в это огромное количество времени и сил, снова и снова прокручивая и анализируя ситуацию в надежде найти идеальное решение. Однако с течением времени мысли не только не прояснились, но и внутреннее беспокойство только усилилось — вы почувствовали себя как будто погрязли в душевном болоте, где мысли тяжело пробираются вперед, но при этом кружат на одном месте. Каждая попытка вырваться, кажется, только усиливает притяжение этого болота. Пожалуйста, не осуждайте себя — это не доказательство вашей слабой силы воли или недостаточного интеллекта. За этим, казалось бы, противоречивым явлением скрываются глубокие корни когнитивной психологии. Это универсальный внутренний опыт, и его понимание — первый шаг к тому, чтобы научиться гармонично взаимодействовать со своим мозгом.

Прежде всего, нам нужно с пониманием осознать, что «мышление» само по себе — чрезвычайно энергоемкая деятельность. Та часть нашего мозга, которая отвечает за

сложное логическое мышление и работает как прецизионный прибор, похожа на высокопроизводительный компьютер. Каждый раз, когда она запускается, ей требуется задействовать огромное количество когнитивных ресурсов. Длительное интенсивное мышление — это как заставить этот компьютер работать в режиме перегрузки в течение длительного времени, что неизбежно приводит к истощению нашей драгоценной умственной энергии. Когда запасы энергии постепенно иссякают, мы испытываем состояние, называемое «усталостью от принятия решений». В этом состоянии у нас больше нет достаточных умственных сил для ясного и рационального анализа, а наш внутренний мир начинает становиться хаотичным и уязвимым.

По мере усиления когнитивной нагрузки (Cognitive Load) в нашем психологическом состоянии происходят тонкие, но существенные изменения. Когда мозг находится в состоянии высокой нагрузки, та система мышления, которая отличается строгостью и осмотрительностью, постепенно «отключается» из-за усталости. В этот момент инициативу перенимает тот внутренний образ мышления, который в большей степени опирается на интуицию и эмоции и отличается быстрой реакцией. Она опирается на прошлый опыт и ощущения; хотя и реагирует быстро, при этом легко подвержена влиянию эмоций и предубеждений. Поэтому, когда мы исчерпаны, мы не только не можем решать проблемы более рационально, но и с большей легкостью погружаемся в иррациональные пе-

реживания и тревогу. Те страхи, которые изначально были расплывчатыми, усиливаются, а незначительные проблемы преувеличиваются до масштабов катастрофы. В этом и заключается внутренний механизм явления «чем больше думаешь, тем больше тревожишься».

А то ощущение «застывшей мысли» на самом деле является сигналом, посылаемым мозгом после истощения когнитивных ресурсов. Оно говорит нам: «Я устал, мне нужен отдых». Когда рассудительное мышление, отвечающее за решение сложных задач, изнуряется от перенапряжения, мы теряем мотивацию и способность двигаться вперед. Мы можем обнаружить, что просто кружимся между несколькими одними и теми же мыслями, не способные сгенерировать никаких новых идей или подходов. Это и есть психологическое объяснение феномена «чем больше стараешься, тем больше застреваешь». «Усилия» в этот момент уже не являются плодотворным поиском, а представляют собой бессмысленную трату энергии, которая только заставляет нас топтаться на месте и усугубляет чувство внутреннего разочарования.

Когда мы истощены, мозг, стремясь сэкономить энергию, инстинктивно опирается на прошлый опыт и ощущения. В результате старые убеждения, давно укоренившиеся в нашем сознании, незаметно всплывают на поверхность и начинают доминировать над нашими суждениями. Мы перестаем анализировать ситуацию объективно, а бессознательно ищем доказательства в поддержку того, во что уже давно верим, и

отвергаем любые голоса, которые могут это оспорить. Именно поэтому мы, чем больше думаем, тем более упрямыми становимся и в конечном итоге оказываемся в плену собственной мыслительной крепости. Нам кажется, что мы «напряженно думаем», но на самом деле мы лишь своим уставшим разумом постоянно укрепляем ту самую крепость, в которой заперты.

«Чрезмерное размышление» приводит к тревоге и тупиковой ситуации, поскольку оно чрезвычайно истощает наши ограниченные когнитивные ресурсы. Когда система осмыслительного мышления, отвечающая за логический анализ, ослабевает из-за усталости, наш ум начинает доминировать быстрый режим мышления, опирающийся на интуицию и эмоции, что вызывает иррациональную тревогу. Именно это состояние когнитивного истощения является первопричиной того, что мы чувствуем себя «застрявшими». В этот момент укоренившиеся убеждения и предубеждения еще больше мешают нам вырваться из шаблонов мышления, создавая замкнутый круг.

Это внутреннее противоречие проистекает из двух совершенно разных режимов работы нашего мозга, которые мы называем «внутренним износом мышления».

1.3 «Внутреннее трение мышления» в учебе, работе и жизни

В ходе предыдущего исследования мы говорили о той пространственной дилемме, когда «чем больше думаешь, тем больше беспокоишься, и чем больше стараешься, тем сильнее застреваешь». Теперь мы вместе проникнем в самую суть этой проблемы и впервые воспользуемся ключевой концепцией когнитивной психологии — теорией двух систем — для анализа этой внутренней борьбы. Эта теория поможет нам ясно увидеть, что то смутное ощущение «внутреннего трения» — это вовсе не таинственное чувство, не имеющее никаких признаков, а вполне понятный и поддающийся наблюдению когнитивный процесс. Оно проистекает из непрерывного взаимодействия и конфликта между двумя «я» внутри нашего мозга.

Представьте себе, что в нашем мозге живут два совершенно разных «товарища». Один из них — Система 1, которую мы можем назвать «быстрым мышлением» или «интуитивным я». Он действует быстро, полагается на интуицию и работает практически в автоматическом режиме. Когда вы видите « $2 + 2 = ?$ », то «4», которое без труда и мгновенно возникает в вашем сознании, — это его творение. Он управляет подавляющим большинством наших повседневных действий: от езды на велосипеде до распознавания выражений

лиц друзей — всё это зависит от его автоматической обработки, не требующей размышлений. Другой — Система 2, которую мы можем назвать «медленным мышлением» или «рациональным я». Он — полная противоположность: действует медленно, осторожно, требует огромных усилий и сосредоточенности. Когда вы сталкиваетесь с таким вычислительным заданием, как « 17×24 », именно он заставляет вас сосредоточиться и шаг за шагом выполнять вычисления. Он отвечает за решение сложных задач, требующих логического мышления.

Так называемое «внутреннее трение мышления» по сути можно понимать как конфликт между этими двумя системами. Когда «интуитивное я» (Система 1), опираясь на прошлый опыт или эмоции, быстро дает ответ или реакцию, которая может быть предвзятой, «рациональное я» (Система 2) пытается вмешаться. Он может поставить под сомнение надежность этой интуиции, попытаться исправить её или даже насильно подавить. Этот процесс похож на внутреннее соревнование по перетягиванию каната, которое расходует огромное количество психической энергии и формирует то, что мы ощущаем как «внутреннее истощение». Мы не можем с чистой совестью следовать ведению интуиции, но в то же время чувствуем себя измотанными из-за усилий, затрачиваемых на рациональный анализ.

Эта внутренняя борьба оставляет след во всех сферах нашей жизни. При освоении новых знаний наши старые, сфор-

мированные на основе ощущений интуитивные привычки (Система 1) часто вступают в конфликт с новыми концепциями, требующими строгого логического мышления (Система 2). Нам может показаться, что новые знания «противоречат интуиции», их трудно принять, и мы испытываем внутреннюю борьбу. На работе, особенно в условиях огромного давления и жестких временных ограничений, поспешная интуиция (система 1) подталкивает нас к скорейшему принятию решения, в то время как рациональность (система 2), требующая тщательного планирования, с другой стороны напоминает нам о необходимости проявлять осторожность. Эта внутренняя борьба делает процесс принятия решений для нас крайне мучительным. В межличностных отношениях, когда слова или поступки другого человека вызывают у нас эмоциональную автоматическую реакцию (Система 1), наше внутреннее «рациональное я» (Система 2) пытается убедить нас сохранять спокойствие, быть объективными и не поддаваться импульсам.

Находясь в течение длительного времени в состоянии такого внутреннего разрыва, мы неизбежно начинаем испытывать усталость, сомнения в себе и снижение эффективности. Мы часто испытываем глубокое разочарование из-за того, что не можем полностью контролировать свои внезапные интуитивные реакции (Система 1), и даже ошибочно приписываем это недостатку усилий или концентрации с нашей стороны. Мы стремимся стать тем «медленно мыслящим» «я»,

которое всегда сохраняет хладнокровие и рациональность, но при этом упускаем из виду, что «быстро мыслящее» «я» также является частью нас. Именно такое непонимание собственных внутренних механизмов работы является источником многих душевных страданий.

«Психическое истощение от размышлений» возникает в результате конфликта между двумя системами мышления в нашем мозге — быстрой, интуитивной системой 1 («быстрое мышление») и медленной, рациональной системой 2 («медленное мышление»). Когда система 1 дает предвзятый быстрый ответ, а система 2 пытается вмешаться и исправить его, возникает внутренняя борьба, истощающая психическую энергию. Такой конфликт широко распространен в процессе обучения, на работе и в межличностных отношениях, что приводит к усталости, неуверенности в себе и снижению эффективности.

На протяжении долгого времени мы склонны безоговорочно доверять своему рациональному «я», не осознавая, что за этим доверием скрывается своя цена.

1.4 Скрытая цена веры в всемогущество разума

На протяжении долгого времени мы привыкли рассматривать «рациональность» как высшее достижение разума и почитать Систему 2 — то «медленно мыслящее» «я», отличающееся вдумчивостью и строгой логикой, — как эталон. Мы верим, что, будучи достаточно рациональными, мы сможем принимать самые мудрые решения и планировать самую идеальную жизнь. Однако такое слепое доверие к разуму подобно тому, как если бы мы смотрели на мир только одним глазом: хотя мы видим ясно, мы теряем широту и глубину восприятия. В этом разделе мы вместе рассмотрим те незаметные скрытые издержки, которые несет с собой чрезмерная зависимость от осмотрительного мышления, и заново обратим внимание на тот внутренний голос, полный интуиции и мудрости, который мы часто игнорируем.

Первая цена чрезмерной зависимости от системы 2 — это истощение энергии и связанный с ним парадокс эффективности. Нам нужно с пониманием признать, что система 2 «ленива» и «ограничена в ресурсах». Её работа требует огромных затрат когнитивной энергии, а её ёмкость крайне ограничена. Попытка использовать её для решения каждой мелочи в жизни — от выбора завтрака до определения маршрута на работу — не только нереалистична, но и пред-

ставляет собой огромную трату ресурсов. Когда мы заставляем Систему 2 решать мелочи, которые можно было бы поручить интуиции и привычкам, это все равно что использовать суперкомпьютер для вычисления сложения и вычитания. Это не только значительно снижает общую эффективность нашей жизни, но и приводит к тому, что, когда возникают действительно важные вопросы, требующие глубокого размышления, мы обнаруживаем, что наши умственные ресурсы уже полностью исчерпаны.

Вторая цена — подавление интуиции и творческого потенциала. Мы часто рассматриваем Систему 1 как источник предвзятости и спешим «исправить» её с помощью логики Системы 2. Но мы упускаем из виду, что Система 1 — это также сокровищница нашего бесчисленного опыта, привычек и вдохновения. Эксперты, много лет углублённо занимающиеся какой-либо областью, способны выносить быстрые и точные суждения именно благодаря надёжной интуиции (Система 1), сформированной в ходе многолетней практики. Когда мы чрезмерно акцентируем внимание на логическом анализе и во всём ищем «неопровержимые доказательства», мы обрываем связь с этой внутренней мудростью. Мы игнорируем те ценные предчувствия, которые являются результатом многолетнего накопления опыта, что делает нас вялыми и негибкими в ситуациях, требующих быстрой и гибкой реакции, и в результате исчезает искра творчества.

Третьей ценой является «ошибка планирова-

ния» (planning fallacy) и сопутствующая ей чрезмерная уверенность в себе. Даже наш самый тщательный рациональный анализ (Система 2) часто основан на когнитивном смещении, известном как «то, что видишь — это всё, что есть» (What You See Is All There Is, WYSIATI). Это означает, что наши решения полностью зависят от доступной в данный момент информации, при этом мы систематически игнорируем то, чего не знаем или что не учли. Такие ограничения приводят к тому, что мы часто недооцениваем сложность задачи и роль случайности, в результате чего составляем чрезмерно оптимистичные планы и делаем слишком оптимистичные суждения. Наши тщательно разработанные планы проектов всегда выходят за рамки бюджета и сроков, а наши прогнозы на будущее часто сильно расходятся с реальностью. Мы думаем, что рационально контролируем всё, но на самом деле просто уверенно совершаем ошибки в мире, построенном на неполной информации.

Когда мы успокаиваемся и задумываемся, то обнаруживаем, что большая часть того стресса, усталости и разочарования, которые мы испытываем, происходит именно из нереалистичных ожиданий, которые мы питаем в глубине души по отношению к своему «идеальному рациональному» «я». Мы требуем от себя, чтобы всегда быть правыми и всегда всё контролировать, но забываем, что, будучи людьми, мы обладаем целостным разумом, сочетающим в себе интуицию и рациональность. Поэтому признание ограниченности «си-

стемы 2» не является отрицанием рациональности — напротив, это первый шаг к более мудрому, сбалансированному и целостному способу мышления, начало примирения с настоящим «я».

Слепое доверие к «рациональности» (Системе 2) сопряжено со скрытыми издержками. Во-первых, поскольку её ресурсы ограничены, чрезмерное использование приводит к истощению энергии и снижению эффективности. Во-вторых, она подавляет ценную интуицию, основанную на опыте (Система 1), и ослабляет творческий потенциал. Наконец, рациональный анализ, основанный на неполной информации, легко приводит к «ошибке планирования» и чрезмерной самоуверенности. Признание ограниченности рациональности — необходимый шаг на пути к более сбалансированной модели мышления.

Поэтому ключ к выходу из затруднительного положения заключается не в отказе от размышлений, а в том, чтобы научиться совершенно новому способу взаимодействия со своим мозгом.

1.5 Основная идея книги: дело не в том, чтобы перестать думать, а в том, чтобы изменить способ использования мозга

Пройдя путь исследования, описанный в этой главе, мы проследили путь от общественного поклонения «чрезмерному размышлению» до глубоких механизмов, вызывающих в нас тревогу и внутреннее истощение. Возможно, сейчас вы обрели новое понимание своих давних затруднений. В конце этой главы, которая одновременно является прелюдией ко всей книге, мы хотим предложить вам совершенно новую точку зрения, полную надежды и возможностей. Она не призывает нас перестать думать, а предлагает перейти от «борьбы» с мышлением к «пониманию», от внутреннего конфликта к гармонии и, в конечном итоге, к мягкому сосуществованию этих двух «я».

Вернёмся ещё раз к сути: мы чувствуем себя запертыми не потому, что само по себе мышление является ошибкой, а потому, что мы привычно и без разбора злоупотребляем одной из чрезвычайно трудоёмких моделей мышления (система 2) и на протяжении долгого времени враждуем с нашей внутренней интуицией (система 1). Мы возносим «рациональное я» в ранг единственного авторитета, а «интуи-

тивное я» рассматриваем как импульс, который необходимо дисциплинировать и подавлять. Эта затянувшаяся внутренняя война истощает нашу энергию, заставляет нас крутиться на месте и терять ориентацию.

Поэтому основная идея этой книги заключается в следующем: истинная мудрость заключается не в подавлении какой-либо из сторон, а в глубоком понимании и умелом использовании этих двух сосуществующих в нашем мозге систем. Мы не призываем вас «перестать думать», а предлагаем вам освоить совершенно новый способ использования мозга — «осознанное мышление» (Mindful Thinking). Это означает, что с непредвзятым осознанием вы будете мягко наблюдать за каждой мыслью, возникающей в вашем уме. Не следуя за ней и не сопротивляясь ей, а просто спокойно наблюдая и пытаясь определить: откуда пришла эта мысль — от быстрого «быстрого мышления» или от осторожного «медленного мышления»?

Суть этого нового способа использования мозга заключается в «неосуждающем наблюдении». Когда мы практикуем такой подход к своим мыслям, это словно мы нашли берег, где можно немного передохнуть в бурном потоке мыслей. Мы больше не увлекаемся водоворотом мыслей, а можем спокойно наблюдать за ним и понимать его. Этот процесс создает ценную буферную зону между нашей импульсивной интуицией (системой 1) и уставшим разумом (системой 2). В этом пространстве мы не попадаем в плен мгно-

венных реакций системы 1 и не заставляем систему 2 продолжать работу, когда она уже измотана. Мы обретаем свободу выбора — выбирать, стоит ли доверять этой интуиции, и нужно ли прибегать к более глубокому размышлению.

Это более мягкий и в то же время более сильный способ взаимодействия с самим собой. В последующих главах этой книги мы вместе отправимся в это чудесное внутреннее путешествие. Мы конкретно узнаем, как вести дружеский диалог со своей интуицией и разумом, как распознавать их «языки» и «эмоции», и как в разных ситуациях мудро выбирать, на какое из «я» полагаться. Мы верим, что благодаря таким упражнениям вы постепенно снизите внутреннее напряжение и научитесь с большей лёгкостью, полнотой и жизненной энергией справляться с учебными задачами, рабочим стрессом и разнообразными жизненными ситуациями.

Мы попадаем в ловушку из-за чрезмерного использования утомительного «медленного мышления» (система 2) и враждебного отношения к внутренней интуиции (система 1). Основная идея этой книги заключается не в том, чтобы «перестать думать», а в том, чтобы перейти к «осознанному мышлению» — наблюдать и распознавать источники мыслей с помощью несудящего осознания. Такой подход создает буфер между двумя системами, уменьшает внутреннее истощение и позволяет нам научиться гармонично сосуществовать со всем своим «я», благодаря чему мы сможем с боль-

шей лёгкостью справляться с жизнью.

Обзор глав

В ходе этой главы мы вместе исследовали глубинные внутренние противоречия. Начав с анализа всеобщего поклонения «усиленному мышлению» в современном обществе, мы увидели, как эта культура незаметно накладывает на нас бремя «перегрузки выбором» и «усталости от принятия решений». Затем мы углубились в себя и раскрыли когнитивные механизмы, лежащие в основе распространённого опыта «чем больше думаешь, тем больше беспокоишься; чем больше стараешься, тем больше застреваешь», и поняли, что все это — не следствие слабости личной воли, а естественный результат расхода энергии мозга и переключения мыслительных моделей.

Самое важное открытие этой главы заключается в том, что источником многих наших внутренних конфликтов и душевных переживаний является неправильное понимание того, как работает наш мозг, в частности, постоянный конфликт между быстрой, интуитивной системой «быстрого мышления» и медленной, рациональной системой «медленного мышления». Мы привыкли полагаться на последнюю и злоупотреблять ею, одновременно подавляя и отрицая первую, и эта внутренняя борьба истощает нас. Чётко обозначив и объяснив это смутное ощущение, мы надеемся, что вы сможете проявить к себе больше понимания и сострадания. Осознание сути проблемы само по себе уже является

началом исцеления. Теперь мы стоим на новом старте, готовые освоить более мудрый и гармоничный способ использования мозга, чтобы два «я» внутри нас превратились из соперников в партнеров.

Глава 2. Две системы в вашем мозге

Тема: Понимание разделения функций «быстрого» и «медленного» мышления

2.1 Основные положения теории двух систем

2.2 Система 1: быстрое, интуитивное, инстинктивное мышление

2.3 Система 2: медленный, рациональный и энергоёмкий анализ

2.4 Как две системы чередуют свою работу при принятии повседневных решений

2.5 Почему современные люди страдают от серьёзной «перегрузки системы 2»

Добро пожаловать в путешествие по нашему внутреннему миру. Кажется, что в глубине души каждого из нас обитают два совершенно разных персонажа, которые совместно формируют наши мысли, чувства и выбор. Один из них — импульсивный, интуитивный художник, быстро реагирующий и ведущий кисть под влиянием вдохновения и эмоций; другой — осторожный, рациональный учёный, тщательно анализирующий каждую деталь и медленно, но методично выводящий заключения. Это и есть два совершенно разных

способа мышления в нашем мозге.

В этой главе вам будет представлена глубокая «карта ума», которая поможет вам познакомиться с этими двумя «внутренними партнерами». Понимание их языков, предпочтений и способов работы — это первый шаг к более глубокому самопознанию и внутренней гармонии. Это не только поможет нам проникнуть в суть наших импульсов и обдуманных решений, но и научит нас, как наладить их гармоничное сосуществование, чтобы в суматохе повседневной жизни принимать более спокойные и осознанные решения.

2.1 Основные принципы теории двойной системы

Чтобы по-настоящему понять самих себя, в первую очередь нужна карта, способная отобразить ландшафт нашего сознания. Теория двух систем — именно такая важнейшая карта. Она несложна, но глубоко раскрывает силы, скрывающиеся за нашими повседневными мыслями и решениями. Она приглашает нас с добротой взглянуть на себя — не для того, чтобы судить, а для того, чтобы понять. А теперь давайте вместе отправимся в это спокойное путешествие, чтобы познакомиться с двумя партнерами, работающими в нашем мозге в сотрудничестве.

Основа этой теории лежит в глубоких открытиях психологов, в частности лауреата Нобелевской премии по экономике Даниэля Канемана (Daniel Kahneman). Они обнаружили, что наше мышление, по-видимому, проистекает из двух совершенно разных, но тесно взаимодействующих систем, которые они называли «Система 1» и «Система 2». Это, казалось бы, простое деление предоставляет чрезвычайно чёткую основу для понимания сложного поведения человека.

Система 1: художник, творящий под влиянием вдохновения

Для начала давайте познакомимся с Системой 1. Вы можете представить её как художника, творящего под влиянием

интуиции и вдохновения. Её работа быстра, автоматична, не требует усилий и, как правило, происходит на подсознательном уровне. Это «автопилот» нашего умственного мира, который незаметно обрабатывает подавляющую часть информации и принимает решения, экономя тем самым нашу драгоценную умственную энергию.

Когда вы видите разгневанное лицо, вам не нужно анализировать ситуацию, чтобы сразу почувствовать угрозу; когда кто-то спрашивает вас: «Сколько будет $2 + 2$?», ответ «4» без труда всплывает в вашей голове; когда вы слышите фразу «Война и...», ваш мозг автоматически дополняет её словом «мир». Все это — проявления работы Системы 1. Она опирается на прошлый опыт, эмоциональные связи и наработанные годами привычки, действуя почти инстинктивно. Ее реакции мгновенны, насыщены эмоциями и всегда происходят незаметно в фоновом режиме, так же естественно, как наше ровное дыхание.

Система 2: скрупулёзный учёный

В отличие от системы 1, система 2 больше похожа на скрупулёзного учёного. Её работа медленная, контролируемая, трудоёмкая и полностью осознанная. Когда вам нужно провести сложные логические рассуждения, решить сложную математическую задачу (например, вычислить 17×24), сознательно сосредоточиться на речи кого-то одного в шумной обстановке или припарковать автомобиль на узком парковочном месте, вы запускаете систему 2.

Этот «учёный» осторожен и рационален. Он следует правилам, проводит анализ и принимает осознанные решения и выборы. Однако его работа требует значительных затрат умственной энергии. Подобно тому, как наше тело чувствует усталость после интенсивных физических нагрузок, наш мозг также испытывает умственное утомление после интенсивного использования системы II. Именно поэтому система II обычно находится в «режиме энергосбережения» и активируется только в случае необходимости. Она несколько «ленива» и склонна передавать задачи на обработку более эффективной системе I.

Сотрудничество и взаимодействие: внутренний дуэт

После знакомства с этими двумя «героями» вам, возможно, интересно, как они сосуществуют в нашем мозге? Их отношения — это не просто противостояние, а тонкое разделение труда и сотрудничество. Система 1 подобна энергичному помощнику, который непрерывно снабжает систему 2 впечатлениями, интуицией и ощущениями. В большинстве случаев «ленивая» Система 2 без труда принимает эти предложения и преобразует их в наши убеждения и действия. Такая модель сотрудничества чрезвычайно эффективна и позволяет нам плавно справляться с повседневной жизнью.

Однако когда Система 1 сталкивается с проблемой, которую не может решить, или когда предлагаемые ею интуитивные выводы вступают в противоречие с реальностью, сраба-

тывает сигнал тревоги. В этот момент пробуждается Система 2 и берет на себя управление. Она задействует больше ресурсов внимания, проводит более глубокий анализ и проверку и в конечном итоге принимает более взвешенное решение. Этот внутренний дуэт «художника» и «учёного» составляет основную динамику нашего мышления и принятия решений.

Понимание этой модели — это не просто освоение интересной психологической теории. Гораздо важнее то, что она дает нам зеркало, в котором отражаются наши внутренние механизмы работы. Она помогает нам осознать, что многие импульсивные решения могут исходить от быстро реагирующего «художника», а тщательно обдуманные выборы — от скрупулёзного «учёного». Обладая этой картой, мы сможем более осознанно плавать по океану собственного разума, зная, когда следует доверять компасу интуиции, а когда — запустить двигатель разума.

Теперь у нас есть первоначальное представление об этих двух внутренних партнёрах. Далее давайте более подробно рассмотрим первую роль, чтобы прочувствовать её мудрость, наполненную инстинктами и интуицией.

Наш мозг обладает двумя основными системами мышления. Система 1 — быстрая, автоматическая и интуитивная, подобно художнику, творящему под влиянием вдохновения. Система 2 — медленная, требующая усилий и отличающаяся осторожным рационализмом, подобно скрупулёзному учё-

ному. Понимание этой базовой модели двух систем является краеугольным камнем в исследовании нашего внутреннего ментального ландшафта и достижении самосознания.

2.2 Система 1: быстрая, интуитивная, инстинктивная мудрость

Когда мы говорим о системе 1, нам легко воспринимать её как «несовершенный» механизм, полный предубеждений и склонный к ошибкам. Но если мы будем наблюдать за ней с добротой и любопытством, то обнаружим, что на самом деле это глубокая «инстинктивная мудрость». Она не является источником проблем, а служит фундаментом, на котором основано наше существование. Система 1 — это тот незаметный двигатель нашей жизни, который без особых усилий обрабатывает подавляющее большинство повседневных решений, экономя нашу драгоценную психическую энергию для тех вызовов, которые действительно требуют тщательно-го обдумывания.

Ум, работающий в режиме автопилота

Представьте себе, как вы просыпаетесь утром: вы встаете с постели, умываетесь, одеваетесь, завариваете кофе — весь этот ряд действий происходит практически без размышлений, словно у тела есть своя память. Именно система 1 здесь играет ведущую роль — это «автопилот» нашего разума. Она работает быстро, автоматически, богато ассоциациями и глубоко укоренена в эмоциях.

Быстрота и автоматизм: реакции Системы 1 мгновенны. Увидев выражение лица, полное отвращения, вам не нужно

прибегать к рациональному анализу, чтобы мгновенно понять эмоции собеседника. Услышав простую арифметическую задачу, например « $2 + 2$ », вы сразу же даете ответ. Такая способность к автоматической обработке информации позволяет нам направлять ограниченные ресурсы внимания на более сложные задачи.

Ассоциации и шаблоны: Система 1 понимает мир через ассоциации. Она похожа на огромную сеть взаимосвязей, связывающую различные концепции, воспоминания и эмоции. Канеман отмечает, что Система 1 склонна связывать новую информацию с уже существующими шаблонами и историями, а не создавать совершенно новую когнитивную модель для каждого нового опыта. Например, когда вы слышите «война и...», ваш мозг автоматически подставляет «мир», поскольку он уже давно тесно связал эти два слова на основе бесчисленных опытов. Такой основанный на шаблонах способ работы придает Системе 1 поразительную эффективность.

Эмоциональная мотивация: эмоции лежат в основе языка системы 1. Наши интуитивные суждения зачастую основаны не на логических выводах, а на некоем «ощущении». Инвестиционное решение может быть отложено из-за «неправильного предчувствия», а незнакомец может заставить нас сбросить настороженность, потому что «выглядит дружелюбным». Эти эмоциональные сигналы являются важной основой для быстрой оценки окружающей обстановки и

определения плюсов и минусов системой 1; они проистекают из инстинкта выживания, сформировавшегося в процессе нашей эволюции.

Сила мыслительных «яркостей» (эвристик)

Для достижения такой поразительной скорости и эффективности Система 1 опирается на ряд мыслительных «яркостей», называемых ****эвристиками (heuristics)****. Эти «сокращённые пути» представляют собой сформированные на основе опыта психологические правила, которые являются эффективными инструментами для взаимодействия со сложным миром и помогают нам быстро принимать решения в условиях неполноты информации. Например, «эвристика доступности» заставляет нас склоняться к мнению, что события, которые легче вспомнить, происходят чаще. Именно поэтому после того, как СМИ активно освещают авиакатастрофы, многие люди переоценивают риски авиаперелётов, хотя статистические данные показывают, что летать гораздо безопаснее, чем ездить на автомобиле.

В подавляющем большинстве случаев эти «короткие пути» мысли очень эффективны и избавляют нас от необходимости каждый раз при принятии решения заново проводить сложные вычисления и анализы. Однако именно их присущая упрощённость и является источником предсказуемых системных ошибок, которые психологи называют «когнитивными искажениями».

Прелесть несовершенства: WYSIATI

Однако в этом инстинкте Системы 1, стремящейся к скорости и гармонии, скрывается и её главная слабость. Ради быстрого построения связного рассказа она готова пойти на всё, и эта цена — это сама правда. Это приводит нас к одному из ключевых принципов, сформулированному Канеманом, — «То, что ты видишь, — это всё, что есть» (What You See Is All There Is, сокращённо WYSIATI). Это означает, что система I на основе имеющейся под рукой и наиболее доступной информации быстро строит связную и правдоподобную историю, игнорируя при этом недостающую и неопределённую информацию.

Она не останавливается, чтобы спросить: «Имею ли я всю информацию, необходимую для вынесения суждения?» или «Вижу ли я лишь верхушку айсберга?». Она просто использует то, что видит, и с полной уверенностью делает вывод. Такой механизм заставляет нас легко и поспешно «делать выводы» при недостатке информации, что приводит к возникновению различных когнитивных искажений. Например, мы судим о человеке на основе первого впечатления, игнорируя более полную информацию, полученную позже. Мы твердо верим в что-то, увидев лишь достоинства аргумента, и забываем искать его возможные недостатки.

Несмотря на эти неотъемлемые ограничения Системы 1, она отнюдь не является второсортной системой, которую нужно «исправлять». Напротив, она является краеугольным камнем функционирования нашего разума. Без него мы не

смогли бы сделать и шага, были бы поглощены каждым незначительным решением и исчерпали бы все свои умственные силы. Его интуиция, его инстинкты, его эмоциональный интеллект — это основа нашего выживания и развития в этом сложном мире. Он подобен художнику, полному страсти и вдохновения: хотя его произведения иногда и имеют недостатки, именно его существование наполняет нашу жизнь красками и жизненной силой.

Мы уже глубоко познакомились с этим художником, творящим по интуиции. Теперь пришло время познакомиться с его партнёром — тем рациональным мыслителем, который ведёт глубокие размышления в глубине нашего сердца.

Система 1 — это наш быстрый, автоматический и интуитивный способ мышления, своего рода «автопилот» ума. Она эффективно обрабатывает повседневные задачи с помощью ассоциаций, эмоций и мыслительных «яркостей» (интуиции), экономя нам огромное количество умственной энергии. Однако из-за своей зависимости от прошлых моделей поведения и принципа «то, что видишь, — это и есть всё», она также склонна к системным предубеждениям.

2.3 Система II: медленный, рациональный и энергоемкий анализ

Если система 1 — это художник, действующий на основе интуиции и эмоций, то система 2 — это наш внутренний скрупулёзный и осторожный учёный. Она является источником нашего рационального мышления, самоконтроля и способности к глубокому анализу. Хотя она и не является режимом работы нашего мозга по умолчанию, именно её способность обрабатывать сложные мысли позволяет нам усваивать новые знания, строить долгосрочные планы, принимать осознанные важные решения и, в конечном счёте, определяет уникальный интеллект человека.

Голос разума: мышление, требующее сосредоточенности

Характеристики Системы 2 резко контрастируют с Системой 1. Она работает медленно, с усилием, логично и требует от нас сознательной сосредоточенности. Когда вы запускаете Систему 2, вы реально ощущаете «умственное усилие».

Медленность и трудоемкость: Система 2 не может давать ответы мгновенно, как система 1. Ей требуется время для обработки информации и пошагового построения логической цепочки. Например, при вычислении « 17×24 » вы не можете получить ответ интуитивно, а должны сосредоточиться, следовать правилам умножения, разбить задачу на несколь-

ко шагов и запомнить промежуточные результаты. Этот процесс не только медленный, но и очень утомительный.

Логика и анализ: Система II — воплощение рациональности. Она отвечает за проверку интуитивных выводов, поступающих из системы I, оценку обоснованности аргументов и выведение заключений на основе правил и доказательств. Когда вы сталкиваетесь со сложной логической задачей или вам нужно сравнить подробные характеристики двух моделей мобильных телефонов, чтобы решить, какую из них купить, именно система II помогает вам провести анализ и принять решение.

Требуется сосредоточенность и самоконтроль: эффективная работа системы II невозможна без внимания. Внимание — это ограниченный ресурс, и как только оно рассеивается, работа системы II серьёзно нарушается или даже прерывается. Это объясняет, почему при выполнении задач, требующих высокой сосредоточенности (таких как написание отчета или освоение новых навыков), нам нужна тихая обстановка, в которой нас никто не будет беспокоить. В то же время самоконтроль — сопротивление искушениям и преодоление импульсов — также является одной из ключевых функций системы II. Когда вы решаете отказаться от аппетитного кусочка торта ради здоровья, это означает, что система II победила инстинктивный импульс системы I.

Высокая цена умственной энергии

Мощные способности системы II сопровождаются высо-

кими энергетическими затратами. Хотя наш мозг составляет лишь около 2 % от массы тела, он потребляет примерно 20 % всей энергии организма. А система II — это именно та часть мозга, которая потребляет больше всего энергии. Когда вы сосредоточенно решаете сложную задачу, уровень глюкозы в крови снижается, и организм даже мобилизует ресурсы для поддержания такой высокоинтенсивной умственной работы.

Эта особенность, связанная с высоким энергопотреблением, обуславливает невозможность длительной работы системы II. Умственные усилия, как и физические, приводят к усталости. Когда система II исчерпывает свои ресурсы в результате длительной работы, мы испытываем так называемое ****«истощение эго» (ego depletion)****. В этом состоянии наша способность к самоконтролю снижается, и мы становимся более подверженными влиянию импульсов и соблазнов. Это похоже на то, как после целого дня сложных совещаний (когда система II сильно истощена) мы легче выходим из себя на близких или поддаемся соблазну нездоровой пищи. Защита системы II — это защита нашей способности делать взвешенные и мудрые выборы даже в состоянии усталости.

«Ленивый» надзиратель

Именно из-за того, что затраты на работу системы II настолько высоки, она от природы склонна к «лени». В большинстве случаев она предпочитает оставаться в энергосберегающем режиме ожидания, полностью доверяя системе I обработку повседневных дел. Она с удовольствием прини-

мает интуицию и советы, предлагаемые системой I, не желая тратить дополнительную энергию на их проверку. Только в следующих ситуациях этот ленивый надзиратель вынужден вступать в действие:

Когда система 1 посылает сигнал о помощи: например, когда вас спрашивают « 17×24 », система не может сразу дать ответ, поэтому она обращается за помощью к системе 2.

Когда внимание целенаправленно направляется: например, чтобы найти в толпе друга в красном пальто, вам нужно сознательно задействовать систему II для сканирования и распознавания.

Когда происходит непредвиденное или аномальное событие: событие, серьёзно расходящееся с вашими ожиданиями, нарушает автоматические процессы системы 1 и вынуждает систему 2 вмешаться в анализ: «Что же здесь происходит?»

Система II — чрезвычайно ценная часть наших умственных способностей, она наделяет нас способностью выходить за пределы инстинктов, глубоко размышлять и планировать будущее. Однако это также ограниченный ресурс, который необходимо использовать с умом. Понимание механизмов её работы, затрат энергии и «ленивой» природы поможет нам лучше управлять своей умственной энергией. Мы должны научиться сознательно беречь её, избегать ненужных затрат и направлять её на то, что действительно важно для нашей жизни.

Теперь мы познакомились с этими двумя совершенно раз-

ными партнёрами. Так как же в суматошной и сложной повседневной жизни этот импульсивный художник и этот ленивый учёный работают вместе? И какую увлекательную внутреннюю драму разыгрывает их взаимодействие?

Система II — это наш медленный, трудоемкий и логичный процесс мышления, подобный внутреннему голосу рационального ученого. Она отвечает за сложные аналитические задачи, логические выводы и самоконтроль, что требует значительных затрат психической энергии. Из-за своей высокой энергоёмкости система II представляет собой мощный, но ограниченный и от природы «ленивый» ресурс, который требует от нас сознательного запуска и управления.

2.4 Как две системы чередуют свою работу при принятии повседневных решений

Понимание особенностей «Системы 1» и «Системы 2» — это лишь начало истории. На самом деле наше мышление и поведение формируются благодаря постоянному взаимодействию между ними. Это не просто передача власти, а скорее центральная драма нашей духовной жизни — — непрекращающийся внутренний танец интуиции и разума, то гармоничный, то конфликтный. Понимание ритма и закономерностей этого танца — ключ к овладению собственным мышлением.

Типичное разделение ролей: интуиция по умолчанию и рациональность в режиме ожидания

В нашей повседневной жизни сценарий в подавляющем большинстве случаев следует фиксированной схеме: система 1 находится в центре сцены, а система 2 играет роль наблюдателя за кулисами.

Система 1 непрерывно работает в фоновом режиме, словно неутомимый генератор предложений. Она воспринимает окружающий мир, интерпретирует мельчайшие подсказки, а затем подает непрерывный поток впечатлений, ощущений и интуитивных советов. Она скажет вам: «Этот человек выгля-

дит дружелюбным» или «Эта дорога кажется небезопасной». Все это — быстрые предварительные суждения, сформированные на основе прошлого опыта и эмоциональных связей.

В то же время система 2 обычно находится в энергосберегающем «режиме ожидания». Она похожа на несколько ленивого надзирателя, который лишь бегло просматривает большинство отчетов, поступающих от системы 1, а затем ставит на них штамп одобрения. Пока рекомендации системы 1 звучат разумно и обоснованно, не содержат явных логических пробелов или сигналов опасности, система 2 не тратит драгоценную энергию на их тщательную проверку. Таким образом, эти интуитивные ощущения и предчувствия естественным образом превращаются в наши убеждения и действия. Такая модель разделения труда чрезвычайно эффективна и позволяет нам с лёгкостью обрабатывать огромные объёмы информации, не попадая в состояние «паралича принятия решений».

Момент вступления «Системы 2»: когда интуиция сталкивается с вызовом

Однако, когда на сцене происходит непредвиденное, наблюдатель за кулисами немедленно настораживается и выходит на сцену. Активация системы II обычно вызывается следующими ситуациями:

Когда Система 1 сталкивается с неразрешимой проблемой: сложная задача заставляет Систему 1 застрять, в результате чего она обращается за помощью к Системе 2.

Когда риск очень высок: при принятии важных решений, таких как выбор карьерного пути или покупка недвижимости, мы естественным образом задействуем Систему 2 для более всестороннего анализа и взвешивания всех «за» и «против», поскольку понимаем, что полагаться исключительно на интуицию может привести к недопустимым последствиям.

Когда какое-либо событие противоречит модели мира, поддерживаемой системой 1: наша система 1 в глубине души поддерживает целостную модель того, как устроен мир. Как только происходит «неожиданное» событие, серьёзно несовместимое с этой моделью, система 2 немедленно активируется.

Давайте рассмотрим этот процесс на наглядном примере. Представьте себе свой ежедневный путь на работу. Когда вы идёте по знакомым улицам и садитесь в тот же поезд метро, ваш мозг почти полностью находится под контролем системы 1. Вы можете слушать музыку, идя по улице, и даже думать о том, что приготовить на ужин — и всё это происходит совершенно без усилий. Однако однажды в метро внезапно объявляют по громкой связи о сбое на линии впереди и о приостановке движения по всей линии. В этот самый момент автоматический сценарий, на который полагается ваша система 1, нарушается. Срабатывает сигнал тревоги, и «ленивая» система II немедленно пробуждается, вырываясь из-за кулис на передний план. Она начинает срочно анализировать

ситуацию: где я сейчас? Какие есть альтернативы? Можно ли пересесть на автобус? Сколько будет стоить такси? Успею ли я дойти пешком? В этот момент все ваше внимание мобилизуется для принятия осознанного и требующего усилий решения.

«Лентяйская» ловушка: питательная среда для когнитивных искажений

Хотя такая модель взаимодействия и эффективна, в ней таится серьезная ловушка. «Ленивая» природа системы II означает, что она часто без проверки принимает предложения системы I в полном объеме. А предложения системы I, как мы знаем, основаны на мыслительных «яркостях» и принципе «то, что видишь — это все», что делает их полными системных предубеждений.

Прекрасно иллюстрирует это знаменитая задача о ракетке и мяче: ракетка и мяч стоят в сумме 1,10 доллара, причем ракетка стоит на 1,00 доллар дороже мяча. Сколько стоит мяч?

На этот вопрос система сразу же даст интуитивный ответ: 10 центов. Этот ответ быстрый, простой и чрезвычайно заманчивый. Этот ошибочный ответ — шедевр системы I: быстрый, привлекательный, но не выдерживающий критического анализа. А ваши ощущения — готовы ли вы приложить усилия, чтобы проверить его — как раз и являются отражением того, насколько усерден ваш внутренний «учёный». Ленивость системы II делает нас легкой добычей интуи-

тивных предубеждений. Достаточно лишь провести небольшую проверку, чтобы обнаружить: если мяч стоит 10 центов, а ракетка — 1,10 доллара, то общая сумма составит 1,20 доллара, а это неверно. Только сознательно задействовав осторожную и аналитическую систему II, мы сможем подавить интуитивный импульс и вычислить правильный ответ: мяч стоит 5 центов.

Этот простой пример показывает, что качество нашего мышления во многом зависит от того, насколько усердно работает «наблюдатель» — система II. Когда она выполняет свои обязанности добросовестно, мы способны принимать рациональные решения; а когда она халатно относится к своим обязанностям, мы становимся заложниками интуитивных предубеждений системы I.

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.