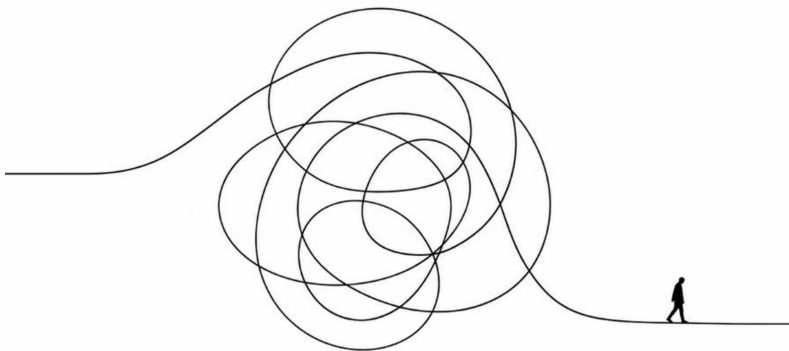


Сергей Лума

Почему мы не можем перестать думать



Как отличать полезное размышление
от мысленных петель

Сергей Лума

Почему мы не можем перестать думать. Как отличать полезное размышление от мыслительных петель

<https://litres.ru/74615792>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мысль возвращается снова и снова. Вы прокручиваете разговор, пересматриваете решение, пытаетесь найти правильную формулировку, убедительное объяснение или момент, после которого наконец станет спокойно. Но спокойнее не становится.

В этой книге Сергей Лума разбирает, почему мы не можем перестать думать - и почему проблема не всегда в самом количестве мыслей. Одни размышления действительно помогают понять ситуацию. Другие продолжаются по кругу, потому что мы ждём от них того, чего они не могут дать: полной ясности, гарантии, защиты от ошибки, окончательного внутреннего приговора.

Это не книга с банальными советами "отвлекись" и "не накручивай себя". Это точный и глубокий разбор мыслительных петель: как они устроены, почему кажутся полезными и как

отличать нужное размышление от внутренней работы, которая больше не помогает.

Содержание

Глава	5
Пролог. В три часа двенадцать минут	6
Часть I. Задача, которая пережила событие	10
Глава 1. Событие закончилось. Работа — нет	10
Глава 2. Почему ещё один круг кажется новым	24
Глава 3. Чувство без готовой команды	39
Глава 4. Не радоваться раньше времени	53
Час	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Почему мы не можем перестать думать. Как отличать полезное размышление от мыслительных петель

Глава

Сергей Лума

Почему мы не можем перестать думать

Как отличать полезное размышление от мысленных петель

О полезной работе мысли на прежнем материале речь идёт в главах 2 и 17. Ночам, когда мы следим за тем, удалось ли уснуть, посвящена глава 16. О пределах книги и обращении за помощью — глава 23; её не обязательно оставлять напоследок.

Пролог. В три часа двенадцать минут

В три часа двенадцать минут Олег понял, что опять дошёл до той же фразы.

— Я не это имел в виду, — сказал он вечером.

— Возможно, — ответил Игорь. — Но прозвучало именно так.

Они ещё минут пятнадцать обсуждали работу, потом спустились из офиса и постояли у перехода. Перед тем как разойтись, Игорь спросил, не вызвать ли Олегу такси. Теперь Олег вспоминал и это предложение. Оно плохо сочеталось с холодным голосом, которым Игорь произносил свою реплику в ночном пересказе. Вечером голос, возможно, был другим.

Телефон лежал экраном вниз. Разговор шёл в шестой раз. Олег начинал объяснять, что хотел сказать. Объяснение получалось разумным, но не подходило к тому месту, где Игорь уже ответил: «Возможно». Тот ведь не обязательно спорил с намерением. Тогда Олег отступал на несколько реплик назад, туда, где недоразумение ещё можно было объяснить без этой оговорки. Доходил до знакомой фразы. Её приходилось объяснять тоже.

На некоторое время каждый новый вариант казался точ-

нее предыдущего. Потом в нём находилось слово, с которым Игорь мог бы не согласиться, и Олег искал другое начало.

Со стороны можно было сказать, что он слишком много думает. Сам Олег не любил это выражение. В нём слышалось, будто вопрос уже решён, а человеку просто нравится возвращаться к неприятному. Ему не нравилось. Он хотел наконец понять разговор, чтобы лечь спать.

Ему казалось, что осталось немного: найти то, чего пока не заметил. Возможно, в самом начале он неверно понял Игоря. Возможно, своё объяснение построил так, что оно звучало оправданием. Он не мог уверенно выбрать между этими предположениями, но каждое предлагало ещё что-нибудь рассмотреть.

Поэтому остановиться означало не лечь спать. Остановиться означало бросить работу до результата.

У совета «не думай об этом» есть слабое место. Он ничего не отвечает человеку, который считает продолжение необходимым. Разговор важен. Неприятное впечатление осталось. Вдруг причина в том, что какая-то существенная часть ещё не понята? Легко отказаться от занятия, которое заранее признал пустым. Олег такого признания не сделал.

И у него были основания не торопиться с ним. Размышление не становится бесполезным только потому, что вечером никто не прислал нового сообщения. Прежние обстоятельства иногда складываются в другое объяснение. Бывает, что человек замечает неточность самого вопроса. Такая ра-

бота не обязана сразу выдавать находку. Иногда человек долго разбирается именно потому, что дело трудно.

Но Олег уже узнавал некоторые объяснения. Они появлялись раньше, казались убедительными, затем снова требовали уточнения. Он помнил даже места, на которых обычно возвращался к началу. Узнавание не прекращало разбор: вдруг теперь удастся пройти чуть дальше?

В этом месте вопрос о количестве мыслей мало помогает. Настоящее понимание иногда требует долгой работы. Узнаваемый пересказ может занять всего несколько минут. Неприятность темы тоже не даёт ответа: иногда нужно думать о том, о чём думать не хочется.

Меня интересует другая трудность: почему мышление продолжает работать после того, как перестало приносить новое понимание? И почему очередная попытка всё ещё кажется необходимой?

В книге появится рабочее название — критерий новой информации. Речь пойдёт не только о новых фактах, но и о том, что меняется в понимании уже известного. Это авторское различие, не научно валидированная методика или клинический тест. Оно не требует находки после каждой мысли и не обещает, что любое новое объяснение полезно.

Из ночи Олега нельзя вывести готовый ответ. Мы не знаем, какая из его попыток могла что-то прояснить. Но можно увидеть затруднение, которое заслуживает отдельного исследования: он продолжает поиск и пока не представляет, как

узнает, что для сегодняшней ночи работы достаточно.

Это книга о таком продолжении. Оно знакомо и человеку, который пятый раз пересматривает принятое решение. Неудачная покупка кажется ему вполне возможной, хотя сравнение вариантов уже не меняется. Практическая задача книги — помочь различать, когда размышление ещё нужно, а когда его продолжают ради результата, которого очередной анализ не даёт. Такое различение не обеспечит полной уверенности в выборе и не заставит неприятные мысли исчезнуть.

У самопомощи есть предел. Если повторное обдумывание регулярно мешает спать и справляться с повседневной жизнью или причиняет сильное страдание, нужна профессиональная оценка, а не обязательная попытка сначала справиться с книгой. Подробно об этом — ближе к концу. По одной ночной сцене нельзя определить, требуется ли человеку лечение.

Олег перевернул телефон. Сообщений не было.

Это ничего не решало за него. Игорь мог быть недоволен, а разговор мог действительно потребовать продолжения. Предложение вызвать такси не отменяло сказанного. Даже если Олег понял бы свою часть точно, он не узнал бы из этого всё, что думал Игорь.

Олег опять начал: «Я хотел сказать...»

На слове «хотел» он задержался. Оно могло прозвучать оправданием.

Часть I. Задача, которая пережила событие

Глава 1. Событие закончилось. Работа — нет

Руководитель сказал это на двадцать третьем слайде.

— Здесь я ожидал более зрелого решения.

Аркадий посмотрел на экран. На слайде была схема запуска: четыре отдела, сроки, ответственные, две красные стрелки, которые он добавил утром. В комнате тихо гудел проектор. Кто-то справа перестал печатать. Аркадий успел подумать, что стрелки выглядят тревожнее, чем нужно, и только потом услышал слово «зрелого» целиком.

— Хорошо, — сказал он. — Пересоберу.

Руководитель уже перевёл взгляд на следующую строку.

— По бюджету у нас что?

Через восемь минут встреча закончилась. Двое коллег остались у экрана спорить о сроках. В лифте обсуждали ремонт на третьем этаже. На улице коллега раскрыла зонт, посмотрела на сухое небо и сказала:

— Отлично. Весь день таскала — дождя не будет.

Аркадий улыбнулся. У метро она спросила:

— Ты понял, чего он хотел?

— Примерно.

Это была неправда, но небольшая. Аркадий действительно видел два слабых места. Он не показал, что будет с запуском, если поддержка не успеет подготовить ответы. И поставил продажи ответственными за уведомления, хотя утром руководитель отдела предупреждал: список клиентов ещё не очищен.

— Наверное, не хватает развилок, — сказал он.

— Может быть. Просто слово какое-то... как будто не про стрелки.

Она произнесла это рассеянно. Подошёл поезд, и они вошли в разные вагоны.

До этого разговора Аркадий собирался вечером поправить схему. После него работа стала другой.

Три месяца назад он впервые получил проект целиком. До этого отвечал за расчёты и мог принести вывод, не решая, что с ним будут делать остальные. Теперь его фамилия стояла первой в письмах о запуске. Руководитель ещё ни разу прямо не говорил, останется ли такой порядок после окончания проекта. В декабре должны были обсуждать роли на следующий год, и Аркадий старался не превращать каждый комментарий в предварительный итог этого разговора.

Старался — не значит не видел связи. Если человек временно выполняет более сложную работу, замечание о зрелости действительно может относиться к его готовности. При-

твориться, что ставки нет, было бы таким же упрощением, как решить, что приговор уже вынесен.

Слово могло относиться к слайду. Могло — к тому, как Аркадий вёл проект. Месяц назад руководитель уже говорил, что команда слишком быстро обещает сроки. На прошлой неделе Аркадий спорил с финансистами и закончил разговор фразой: «Тогда решайте без меня». Возможно, сегодняшнее замечание продолжало тот разговор. Возможно, «зрелое решение» означало: перестать рисовать красивый план и признать, что отделы не договорились.

В вагоне Аркадий открыл презентацию на телефоне. Масштаб был мелким, подписи расплывались. Он увеличил двадцать третий слайд и вдруг вспомнил утреннее сообщение от руководителя поддержки: «Если продажи пришлют финальный список после среды, мы не успеем проверить шаблоны».

Этого сообщения на схеме не было.

Аркадий переслал его себе в рабочую почту и почувствовал короткое облегчение. Вот один настоящий изъян: пропущенная зависимость. Неприятно, но понятно.

Через две станции мысль вернулась. Руководитель ведь не сказал: «Вы не учли зависимость». Он сказал: «Ожидал более зрелого решения».

К дому Аркадий разбирал уже не схему. Он пытался определить, считает ли руководитель его человеком, которому рано вести такой запуск.

На кухне суп поднялся почти до края кастрюли. Аркадий

успел убавить огонь, но часть пены стекла на плиту. Пока он вытирал её, разговор продолжался.

«Более зрелого» — по сравнению с чем? С предыдущими проектами? С уровнем должности? Почему замечание прозвучало при всех? Почему руководитель не попросил остаться, если дело серьёзное? Может быть, публичность означала, что вопрос как раз несерьёзный. Или он давно перестал считать нужным объяснять Аркадию отдельно.

У таких размышлений есть простое имя — человек накручивает себя. Имя узнаваемое и почти ничего не объясняющее. Оно ставит рядом полезное воспоминание об утреннем сообщении и попытку восстановить всю профессиональную репутацию по одному прилагательному. Оба процесса происходят после встречи. Оба неприятны. Но работу они выполняют разную.

Первая мысль изменила схему. Вторая расширила предмет исследования.

Аркадий не объявлял себе: теперь я попробую узнать своё место в сознании начальника. Он по-прежнему считал, что хочет понять замечание. Только слово «замечание» уже включало больше, чем минуту на двадцать третьем слайде.

Так мыслительная задача может пережить событие. Сопровождение закончилось по расписанию. Люди вышли из комнаты, проектор погас, дверь закрылась. Для Аркадия это не стало концом разбора: он ещё не получил ответа, ради которого продолжал. А поручение менялось по ходу работы,

отодвигая и тот результат, который позволил бы ему считать её законченной.

Сначала Аркадий искал слабое место в схеме, потом — значение фразы руководителя. Отсюда возник вопрос, относится ли она к одному слайду или ко всей его работе. К ужину он уже выяснял, насколько ему вообще доверяют серьёзные проекты.

Ещё один переход сделал бы предметом исследования самого Аркадия. Почему его так задевает оценка? Почему другие относятся к критике спокойнее? Как давно он такой? Один слайд открыл бы разбор личности.

При каждом переходе менялся не только размер вопроса. Менялось то, что могло бы считаться ответом.

Для схемы было достаточно найти отсутствующую зависимость и показать её последствия. Значение слова мог прояснить тот, кто его произнёс, хотя и здесь ответ мог оказаться неточным. Доверие к Аркадию уже нельзя было измерить одной расшифровкой: потребовались бы решения руководителя, проекты, распределение ответственности, разговор о новой роли. А вопрос «достаточно ли я зрелый?» вообще не обещал результата, который нельзя пересмотреть после следующей ошибки.

Однако срочность передавалась дальше без пересмотра. Слайд нужно было исправить к утру. Значит, понять замечание хотелось сегодня. Вместе с ним сегодня же будто требовалось узнать судьбу новой роли. Потом — вынести реше-

ние о собственной профессиональной пригодности. Исходный срок сохранялся, хотя задача уже не имела к нему отношения.

Аркадию хотелось закончить вопрос о доверии до сна, потому что утром нужно было предъявить слайд. Однако этот срок относился к подготовке схемы, а не к законченному знанию об отношении руководителя.

У задачи вместе с масштабом меняется и цена ошибки. Неверно поставить стрелку — значит переделать слайд. Неверно истолковать отношение начальника — возможно, не заметить риск для роли. Неверно оценить себя — будто бы снова выбрать всю профессиональную жизнь на ложном основании. Чем выше поднимается вопрос, тем опаснее кажется остановка. Мысль уже не просто ищет ответ; она требует гарантий, соответствующих увеличенной ставке.

Поэтому дрейф трудно прервать уговорами. Фраза «это не так важно» не подходит Аркадию: работа и правда важна. Фраза «ты всё равно сейчас ничего не узнаешь» тоже слишком груба: одну зависимость он уже обнаружил. Полезнее увидеть, что под именем одного размышления скрылись задачи с разными сроками, разными основаниями и разной возможностью быть законченными.

Каждый шаг можно защитить. Если начальник недоволен слайдом, полезно понять почему. Если формулировка шире слайда, важно оценить рабочую репутацию. Если оценка задевает, сам вопрос о реакции тоже не бессмыслен. Проблема

обнаруживается не в нелепости отдельных вопросов. Материал остался почти прежним, а поручение стало безграничным.

В обычной работе расширение задания заметно. Мастер пришёл заменить розетку, обнаружил повреждённую проводку и отдельно обсуждает новый объём. Здесь появилась причина расширяться. Внутренняя работа может получать всё новые полномочия только потому, что очередной вопрос связан с предыдущим и кажется важным.

Важность легко принять за доступность. Чем больше для Аркадия значило доверие руководителя, тем труднее было признать, что один комментарий не способен дать полный ответ. Усилие начинало выглядеть профессиональной обязанностью: если карьера важна, нельзя просто перестать думать.

Но серьёзность вопроса не сообщает, можно ли ответить на него сейчас и этим способом.

Обратная ошибка тоже возможна. Иногда один эпизод действительно обнаруживает большую проблему. Человек месяцами получает размытые сигналы, но рассматривает каждый отдельно; новое замечание наконец соединяет их. Или во время размышления вспоминается деталь, которая меняет понимание. Аркадий уже получил от вечерней работы полезный результат: увидел пропущенную зависимость. Если бы он запретил себе возвращаться к встрече сразу после метро, слайд остался бы слабым.

Поэтому петлю нельзя определить по числу повторов. Полезная и бесплодная работа иногда чередуются. Сначала вспоминается сообщение. Потом десять минут уходят на интонацию. Затем обнаруживается несоответствие сроков. После этого ещё полчаса человек представляет разговор начальника с директором. Один реальный вывод способен оплатить доверие к нескольким пустым кругам.

«Но я же всё-таки кое-что понял», — говорит человек. И он прав. Другой вопрос — делает ли одна полезная находка необходимой всю последующую работу.

Полезная находка может изменить оценку всего разбора. Если за два часа возникло одно важное различие, кажется, что два часа понадобились именно для него. Иногда понимание и правда созревает медленно. Иногда оно появилось в первые десять минут, а остальное время мысль уже защищала право продолжаться.

Есть и более тонкая причина не замечать переход. Полезная находка приносит короткое облегчение. На несколько минут кажется, что неприятность стала управляемой: есть конкретная зависимость, её можно нанести на схему. Когда тревога возвращается, человек повторяет тот же способ работы в надежде снова получить такой результат. Он ищет не обязательно прежнюю мысль — ему нужно прежнее изменение состояния. Но материал, который однажды дал ясность, не обязан выдавать её повторно.

Аркадий не формулировал это так. Он просто возвращал-

ся к словам руководителя, потому что один возврат уже оказался полезным. Опыт научил его не тому, что следует думать бесконечно, а тому, что в этой сцене ещё могут быть находки. Где заканчивается разумное «могут быть» и начинается обещание «следующая обязательно всё объяснит», изнутри не видно.

В обзоре исследований повторяющегося мышления[1] Эдвард Уоткинс показал, почему простой признак «я снова об этом думаю» мало что решает: повтор может иметь и конструктивные, и неконструктивные последствия. Значение имеют контекст, способ обработки и то, что процесс меняет за своими пределами. Это не даёт бытового теста, который безошибочно оценивает любой вечер. Зато запрещает удобный вывод, будто длительное размышление всегда полезно или всегда вредно.

Другая рамка помогает точнее увидеть трудность Аркадия. В 2024 году Питер Хичкок и Майкл Фрэнк[2] предложили теоретическое описание повторяющегося негативно-го мышления через метаконтроль: у мысленной работы есть общая цель, подзадачи, переключения и способы оценивать продолжение. Их модель не доказывает авторское понятие «дрейфа поручения» и не даёт полного объяснения руминации. Она указывает на существенную разницу между задачами. Умножение в уме конечно: промежуточные операции определены, ответ можно проверить. Вопрос «мне не доверяют?» способен вызывать сколько угодно воспоминаний и

новых подзадач. У него нет встроенного момента, когда работа обязана остановиться.

Но самый узкий вопрос не всегда самый честный. Фраза «это всего лишь слайд» тоже могла бы защищать Аркадия от неприятной рабочей закономерности. Возможно, он и правда сглаживает разногласия между отделами. Для такого разбора пригодились бы другие проекты, а не более пристальное чтение паузы перед прилагательным.

Смену поручения можно заметить без дневника и схемы. Аркадий начинал с подготовки слайда к утру, а теперь пытался к тому же утру узнать, насколько ему доверяют. Срок он сохранил, хотя ответ требовался уже другой.

Сравнение возвращает момент, который прошёл незамеченным: поручение изменилось. Иногда новое поручение стоит принять. Иногда для него пока нет материала. И тогда оставить его без ответа — не то же самое, что объявить вопрос неважным.

Аркадий открыл ноутбук. Убрал красные стрелки, потому что они ничего не объясняли, и добавил две развилки: задержка списка клиентов и неготовность поддержки. Получилось лучше. Он отправил новый слайд коллеге, не руководителю. Хотел проверить логику.

Ответ пришёл через несколько минут:

— Теперь понятно, где ломается. А про «зрелое» спроси сам, я не знаю. Он любит такие слова.

Аркадий написал: «Что вы называете здесь более зрелым

решением?» — и оставил фразу в черновиках рабочего чата.

Потом открыл папку с презентациями за прошлый год.

Имена файлов шли по датам. Аркадий собирался посмотреть, как руководитель комментировал прежние схемы. Это казалось разумным: если замечание относится не к одному слайду, прошлые проекты могут что-то показать. Он открыл первую презентацию и нашёл комментарий: «Не хватает позиции финансов». Во второй руководитель, наоборот, написал: «Хорошо собраны разногласия».

Чтобы понять нынешнее отношение руководителя, Аркадий искал более свежие проекты; чтобы узнать, была ли сегодняшняя фраза частью давней претензии, — более старые.

Он перешёл к списку писем и набрал в поиске фамилию руководителя вместе со словом «проект». Нашлось двести восемь результатов. Аркадий открыл письмо за март, в котором руководитель просил его подключиться к сложному расчёту.

На экране всё ещё была открыта новая схема. У неё имелись два конкретных изменения и несколько неясных мест. В соседнем окне из прошлогодних комментариев уже началось досье на самого Аркадия.

Он не закрыл папку сразу. Открыл ещё один файл, пролистал до замечаний и только потом остановился. Увидеть смену поручения оказалось легче, чем потерять интерес к ответу.

Аркадий вернулся к черновику сообщения. Вопрос ру-

ководителю мог прояснить его слова, но не обещал выдать окончательную оценку всей карьеры. Аркадий ничего не отправил ночью: руководитель прочитал бы утром, а пять минут не меняли доступной информации.

Когда он лёг, фраза снова появилась почти целиком, вместе с паузой перед словом «зрелого». Аркадий ещё раз мысленно вошёл в переговорную и посмотрел на двадцать третий слайд. Потом вспомнил первый комментарий из старой презентации.

Ему хотелось подняться и ещё посмотреть старые письма. Дело было не только в неприятном слове. Вечером он нашёл настоящее упущение. Если бы не вернулся к встрече, предупреждение поддержки так и осталось бы в утренней переписке. Почему теперь считать, что всё существенное уже вспомнилось?

Аркадий повернулся на другой бок. Край пододеяльника попал под плечо, он вытащил его и опять увидел схему. При задержке списка поддержке не хватало времени. Теперь это было показано, но отделам ещё предстояло согласовать, какой срок они смогут принять. Утреннее обсуждение не стало ненужным оттого, что он устал.

Он начал мысленно объяснять добавленную развилку.

«Если продажи передадут список после среды, мы не можем оставить прежнюю дату...»

Это относилось к проекту. Потом Аркадий представил, что руководитель по-прежнему смотрит на него так, как в

переговорной. Развилка появилась только после замечания. Она могла исправить схему, но не объясняла, почему человек, которому доверили запуск целиком, сам не вынес зависимость на обсуждение.

Внутренний ответ продолжался уже об этом. Аркадий вспоминал, что собирал сведения у отделов, что часть условий менялась. Ему хотелось объяснить, как получился первоначальный план. Но от объяснения теперь требовалось ещё показать: он не просто поправил чужое замечание, он способен вести проект дальше.

Один ответ должен был подготовить его к обсуждению сроков и одновременно определить, с каким отношением руководителя он туда придёт. Второе оставалось неизвестным, поэтому первое тоже ощущалось незаконченным.

Аркадий вспомнил предстоящий декабрьский разговор о ролях. До него ещё было время; решения о будущей роли ему никто не сообщал. Однако ждать декабря казалось нелепо. Если сегодня прозвучало предупреждение, учитывать его нужно уже завтра. На этой мысли он снова почти вернулся к письмам: в них могло обнаружиться, что сегодняшняя фраза продолжала давнее недовольство.

Предупреждение действительно могло иметь такой смысл. Ни новая схема, ни приятный комментарий коллеги этого не исключали. Но Аркадий уже искал не ещё одно условие запуска. Он хотел до утренней встречи знать своё нынешнее положение у руководителя. Срок остался от слай-

да; результат вырос до оценки, которую слайд не мог дать.

Это различие не делало ночь удобнее. Аркадий всё ещё не хотел идти на работу с возможным предупреждением, которого не понял. Полезная вечерняя находка оставляла соблазн: вдруг в следующем воспоминании тоже окажется что-то существенное. Он не мог знать, что ничего больше не упустил.

Здесь не нужно доказывать, что больше ничего полезного возникнуть не может. Можно оставить недоговорённым именно ответ, от которого теперь требуется закончить к утру вопрос о профессиональном доверии. Это не отменяет подготовки к настоящей встрече и не запрещает заметить конкретное упущение. Не требуется повторять различие при каждом появлении знакомой фразы или проверять, стало ли от него спокойнее.

Аркадий снова начал с задержки списка. Дошёл до той части, где должен был объяснить уже не срок, а себя, и не закончил её. Он по-прежнему помнил паузу перед словом «зрелого». Утром предстояло обсуждать схему. Что руководитель решил о его будущей роли, ночью так и не стало известно.

Глава 2. Почему ещё один круг кажется новым

В понедельник вечером Тамара отправила подруге четыре сообщения за одиннадцать минут.

В первом было написано: «Второй курс всё-таки даёт систему, а не отдельные инструменты».

Во втором: «Если понимаешь систему, легче осваивать то, что появится через год».

В третьем: «Практический курс может хорошо подготовить к первой работе, но сделать зависимой от конкретных программ».

Четвёртое она переписывала дольше остальных:

«Возможно, я опять выбираю то, что быстрее приносит видимый результат».

Подруга ответила не сразу. Тамара успела убрать чашку в раковину, вернуться за ней и всё-таки вымыть, хотя собиралась сделать это утром.

Потом телефон завибрировал.

«Ты мне три раза прислала один и тот же отзыв».

Тамара прокрутила переписку вверх. Она действительно прикрепила к трём сообщениям одинаковый снимок экрана. На нём выпускник курса писал, что после занятий начал видеть «систему за набором инструментов».

«Сообщения вообще-то о разном», — ответила она.

Это было правдой.

Тамара выбирала программу по аналитике данных. До пятницы ей сохраняли место в двух группах. Одна программа длилась семь месяцев и строилась вокруг практических проектов: отчёты, запросы к базам, визуализация, разбор работ с наставником. После четвёртого месяца обещали помочь собрать портфолио. Вторая шла почти год. В ней было больше статистики, теории вероятностей и работы с моделями; самостоятельных проектов — меньше. Обе группы начинали занятия в феврале.

Два года назад Тамара уже покупала короткий интенсив по визуализации. На занятиях всё получалось. Она повторяла действия преподавателя, меняла данные и строила аккуратные панели. Через месяц руководитель спросил, почему она выбрала среднее, а не медиану для одного отчёта. Тамара знала, куда нажать, но не смогла объяснить решение.

Поэтому слово «система» попало не в пустое место.

При этом сейчас у неё была другая задача. В компании собирались открывать позицию младшего аналитика, и для внутреннего конкурса требовался пример законченного проекта. Точная дата ещё не была объявлена; говорили об осени. Практический курс давал шанс успеть. Теоретический обещал то, чего ей не хватило после прошлого интенсива, но первый проект появлялся только к концу обучения.

Тамара работала в отделе закупок и уже полгода собирала

ежемесячный отчёт для финансовой службы. Пока он состоял из выгрузок, формул и нескольких диаграмм, которые она одна умела обновлять без ошибок. Начальник называл его аналитикой. Тамара видела, сколько в нём ручной работы и как мало вопросов он способен выдержать. Переход на новую позицию казался не резкой сменой профессии, а способом наконец научиться делать то, что ей уже приписывали.

Обе школы проводили вводные консультации. После первой Тамара записала: «Много практики, ясный результат, опасность снова выучить последовательность действий». После второй: «Сильная база, медленный выход к работе, непонятно, хватит ли обратной связи». Ни одно опасение не появилось из понедельничного отзыва. Конфликт существовал до него.

Разница в цене составляла девять тысяч рублей. Это было неприятно, но не решало выбор. Гораздо труднее было согласиться, что обе программы отвечали на настоящую нехватку и ни одна не могла первой дать всё.

До понедельника Тамара формулировала конфликт проще: войти в профессию быстрее или лучше подготовиться.

Новая строка из отзыва не просто повторила вторую половину. Она начала работать.

Сначала Тамара подумала о переносимости навыков. Программы меняются; основания остаются дольше. Затем из переносимости появилась устойчивость: человеку с фундаментом легче не зависеть от одного работодателя. Устойчивость

связалась с качеством решений. Если не понимаешь, почему метод работает, можно уверенно получить неверный результат. Отсюда практический курс уже выглядел не коротким путём к работе, а риском закрепить прежнюю слабость.

Наконец мысль пришла к четвёртой фразе — о стремлении к видимому результату. Она объясняла не только курсы, но и то, почему Тамара год назад согласилась вести новый отчёт, не разобравшись в источниках данных, а потом два месяца исправляла цифры вручную.

Каждая следующая мысль отличалась от предыдущей. У неё был свой предмет, собственная причинная связь и новый словарь. Тамара не повторяла одну фразу механически. Она рассуждала.

И всё же подруга заметила что-то точное: три сообщения начинались с одного снимка экрана.

Во вторник утром Тамара открыла заметку с условиями курсов. Заголовок «быстрее или глубже» показался ей грубым. Она заменила его на «немедленная применимость или переносимая модель».

Новая формулировка была лучше. «Быстрее» звучало почти как нетерпение, хотя практическая программа требовала семь месяцев работы. «Глубже» заранее присваивало второй программе интеллектуальное превосходство, которого один учебный план не доказывал. Новые слова точнее показывали различие и меньше судили Тамару.

Но после правки второй курс снова стал казаться предпо-

чтительнее.

В обед она перечитала описания преподавателей. Вечером посмотрела открытый урок, который уже видела в воскресенье. В среду по дороге на работу мысленно объясняла воображаемому собеседнику, почему фундамент важнее портфолио. К девяти утра у неё появилось чувство, что доводы сходятся с нескольких сторон.

С нескольких ли?

Есть разница между разнообразием выводов и независимостью их оснований. Тамара пока её не замечала. Когда четыре человека сообщают одно и то же, мы хотя бы можем спросить, видели ли они событие сами или пересказывают одну публикацию. В своём рассуждении Тамара не задавала этого вопроса: каждый сформулированный довод она учитывала как ещё один голос.

Тамарины доводы не были тождественными. Из того, что курс даёт системное понимание, действительно можно перейти к способности осваивать новые инструменты — если системность программы реальна и если преподаваемые основания переносятся на новые задачи. Из переносимости можно перейти к профессиональной устойчивости — если главным риском будущей работы будет смена инструментов, а не отсутствие опыта. Чтобы назвать практический курс повторением старой ошибки, нужно добавить ещё одно допущение: практика и фундамент здесь конкурируют, а не развиваются в разном порядке.

Эти дополнительные посылки не были написаны в отзыве. Тамара внесла их сама. Часть выглядела разумно. Часть требовала отдельной проверки. Но значительную часть своей убедительности эти выводы по-прежнему получали от одной исходной строки: другой выпускник почувствовал после курса системность.

Общее происхождение постепенно скрывалось. Во вторник вывод о переносимости навыков ещё воспринимался как толкование отзыва. К среде он уже стал исходным положением: «раз навыки переносятся, я не окажусь привязана к одному набору программ». Тамара больше не слышала начальное «если». Следующий вывод опирался на предыдущий так, будто тот был установлен отдельно.

В Тамариной цепочке прежнее предположение уже не выглядело одним из возможных прочтений отзыва. Оно стало основанием, от которого она двигалась дальше. Новые выводы помогали ей меньше замечать начальное условие: действительно ли программа давала ту переносимую основу, которую она в ней представляла.

Поэтому очередной круг и правда приносит новизну. В нём возникает предложение, которого вчера не было: о независимости от работодателя, о качестве будущих решений, о привычке Тамары выбирать видимый результат. Субъективное чувство продвижения не обязано быть ошибкой восприятия. Новая мысль существует.

Вопрос в другом: добавляет ли новая мысль собственную

опору к тому решению, в пользу которого работает.

Новизна содержания и новый доказательный вес — не одно событие.

Можно представить цепочку как разговор, в котором каждый следующий участник слышал только предыдущего. Последний говорит уверенно и подробно; за ним будто стоят несколько согласных собеседников. Но если все пересказывают один исходный рассказ, громкость согласия сообщает меньше, чем кажется. Эта метафора тоже имеет предел: внутренний вывод не просто пересказывает. Он способен соединить посылку с опытом, добавить условие или обнаружить последствие. Поэтому важна не фамилия источника сама по себе, а доля общей опоры, которая незаметно проголосовала несколько раз.

Так возникает ложная независимость производных мыслей. Это авторское различие, а не научная категория. Переход между доводами требовал от Тамары настоящей умственной работы. Их согласие она переживала как накопление. Но несколько следствий с общей опорой не обязательно дают столько же поддержки, сколько несколько оснований, возникших независимо.

Ошибка здесь не в том, что человек думает «одно и то же». Тамара думала разное. Ошибка возможна в подсчёте веса: сколько раз решение действительно получило поддержку, а сколько раз было пересчитано одно исходное основание.

В исследованиях формирования убеждений есть близкая,

хотя не тождественная проблема. В экспериментах Беньямина Энке и Флориана Циммерманна[3] участникам лабораторных задач давали несколько численных сообщений. Иногда сообщения происходили из независимых сигналов, иногда частично несли один общий сигнал. Несмотря на объяснённую структуру, общий источник нередко получал лишний вес. Когда количество сообщений увеличивали без увеличения числа независимых исходных сигналов, смещение становилось сильнее; когда устройство зависимости и исходные сигналы делали более заметными, оно уменьшалось.

Эти эксперименты были посвящены внешним числам с заранее известной вероятностной структурой. Они не исследовали внутренний монолог, выбор обучения или мыслительные петли. Нельзя заключить, что человек автоматически считает каждую новую мысль отдельным доказательством. Здесь научный результат задаёт только границу: число сообщений и число независимых свидетельств способны не совпадать. Перенос этой границы на Тамарины рассуждения остаётся авторской гипотезой.

Даже во внешних задачах зависимость не превращает второе сообщение в ноль. Оно может уточнить первое, показать способ передачи или снизить вероятность случайной ошибки. В личном рассуждении всё ещё сложнее: у мыслей нет аккуратно подписанных вероятностей, а новые посылки появляются по пути. Поэтому Тамаре не нужно было свести четыре сообщения к арифметическому «на самом деле это

один аргумент». Ей требовалось перестать обращаться с их совпадением как с четырьмя независимыми встречами одной и той же истины.

У внутренней цепочки есть дополнительная сложность. Вывод может быть производным и всё же сообщать нечто важное. Если Тамара знает время обязательных занятий и время своего рабочего совещания, она способна обнаружить конфликт, хотя ни один новый человек ей ничего не сообщил. Новое знание рождается из отношения между уже известными обстоятельствами.

И наоборот, два разных внешних текста не гарантируют независимости. Второй отзыв мог пересказывать первый. Две статьи — повторять один пресс-релиз. Три коллеги — опираться на один слух. Поэтому простое правило «внутреннее старое, внешнее новое» здесь не работает.

В среду после работы Тамара снова открыла переписку с подругой.

— Ты правда считаешь, что это один довод? — спросила она голосовым сообщением. — Про переносимость и про то, что я уже однажды выучила кнопки без понимания, — не одно и то же.

Подруга ответила, когда Тамара дошла до магазина.

— Не считаю. Про прошлый курс ты говорила ещё в субботу. Я про остальные сообщения. Ты каждый раз присылала мне одного и того же человека.

На фоне кто-то объявлял, что касса закрывается. Потом

подруга добавила:

— Может, второй курс и лучше. Я в этом ничего не понимаю.

Тамара положила в корзину упаковку риса, хотя дома была ещё одна. Возвращаться не стала.

Ответ подруги ничего не решал. Он даже не спорил с выбором. Тамара не могла обнулить весь свой разбор только потому, что несколько сообщений начинались с одного отзыва.

Если мысленно убрать отзыв, забота о фундаменте оставалась. Её поддерживал прошлый опыт: Тамара уже видела предел навыка, который могла повторить, но не объяснить. Оставалось и различие программ: во второй действительно были отдельные модули по статистике, которых почти не было в первой.

А вот вывод о лёгкой адаптации к любой будущей технологии становился слабее. Ни программа, ни выпускник такого не обещали. Профессиональная независимость от работодателя тоже оказалась следующим этажом рассуждения, а не ещё одним свидетельством качества курса. Фраза «я опять выбираю быстрый результат» сохраняла эмоциональную силу, но больше не могла выдавать себя за отзыв о двух конкретных программах.

Тамара не стала выписывать дерево всех посылок. В переписке стало заметнее, какие опасения существовали до исходной строки. Постоянная проверка происхождения спо-

собна стать ещё одной формой анализа, где человек уже не выбирает курс, а удостоверяет чистоту каждого довода.

И это не тест на истину. Один источник может быть достаточным, если он надёжен и относится прямо к делу. Пять независимых советов могут быть плохо информированными. Общее происхождение только убирает незаслуженный вес количества; оно не выносит приговор содержанию.

В среду дома Тамара открыла подробную программу второго курса. Рядом стояла недописанная воскресная заметка: «Сильная база, медленный выход к работе».

Первый самостоятельный проект планировался к январю следующего года. Раньше она воспринимала это как расстояние до результата: на одном курсе он появится быстрее, на другом придётся подождать. Теперь Тамара смотрела на срок вместе с возможным осенним конкурсом.

Если конкурс действительно проведут осенью, проект почти годовой программы ещё не будет готов. Чтобы участвовать, ей понадобится другой законченный пример — тот, который придётся готовить отдельно от этого учебного проекта. Выбрать теорию и подать на внутреннюю позицию можно было хотеть одновременно. Но оплата курса сама по себе не соединяла эти два желания в одну работу.

Тамара открыла свой ежемесячный отчёт. В нём были семь листов, на последнем — значения, которые она переносила вручную. Может быть, из него получилось бы что-то подходящее. Она не знала, что будут принимать на конкурс,

можно ли использовать эти данные и сколько работы потребуется, чтобы отчёт стал примером, который выдержит чужие вопросы.

До этого «медленный выход» означал для неё ожидание. Теперь в нём обнаружилась возможная дополнительная нагрузка. Не новый недостаток курса вообще, а цена её намерения получить от обучения и основу, и раннюю возможность перейти на другую позицию.

Почти сразу Тамара подумала: «Поэтому они и не торопят с проектами. Сначала действительно учат понимать».

Эта фраза ей понравилась. Поздний проект, только что усложнивший выбор, снова стал доводом за вторую программу. Слово «действительно» делало его похожим на подтверждение понедельничного отзыва.

Срок был отдельным сведением. Тамара не выдумала его из чужой фразы о системе. Но чтобы прочитав задержку как признак основательности, ей понадобилось уже благоприятное представление о том, что происходит до проекта. Теперь такое прочтение возвращалось к «системе» как ещё одна поддержка. Из самого расположения проекта в программе качество подготовки не следовало.

Оба вывода появились при взгляде на одну прежнюю страницу. Тамара не могла честно назвать этот вечер повторением старых слов: возможную отдельную работу она до сих пор не учитывала. При этом дата проекта не стала ещё одним свидетельством, что выпускник прав о качестве курса.

Новая мысль может раскрыть следствие известных условий, не подтверждая заново их обещанные достоинства. Тамарин вывод о дополнительном примере был полезен даже без ответа, хороша ли теоретическая программа. Если она хотела участвовать раньше учебного проекта, ей пришлось бы учитывать отдельную подготовку. Вывод не решал, доступна ли ей такая работа и согласится ли она на неё.

Закрыть всё рассуждение вместе с отзывом было бы удобным: тогда можно было бы не учитывать и дополнительную работу. Но убрать лишний вес одного обещания — не значит отменить последствия уже известных сроков.

В четверг утром Тамара получила письмо от второго курса: напоминание о завершении брони, программа вводной недели и ссылка на календарь занятий. Она открыла календарь, затем свой рабочий.

Практикумы по статистике шли по средам с половины седьмого до восьми. Дважды в месяц в это время Тамара проводила рабочую встречу по отчётности. Её нельзя было просто слушать без камеры: Тамара сама показывала цифры руководителям отделов.

Оба расписания были ей доступны ещё в воскресенье.

Она проверила даты первого двухмесячного модуля. Пересекались четыре занятия из восьми. В правилах было написано, что для допуска к итоговой работе нужно присутствовать хотя бы на трёх четвертях практикумов каждого модуля. Записи выкладывали, но просмотр не считался участи-

ем.

Возможно, часть встреч удалось бы передать коллеге или школа разрешала перейти в другой поток. При нынешнем расписании она пропускала больше занятий, чем допускалось в первом модуле.

Тамара сначала разозлилась. После четырёх дней сомнений новая проблема выглядела почти неприлично — словно мысль получила награду за настойчивость. Ей захотелось решить, что это лишь очередной повод продолжить сравнение, и больше к нему не возвращаться.

Отзыв выпускника не делал конфликт двух расписаний сильнее или слабее.

Тамара написала организаторам, можно ли участвовать в другой группе или смотреть запись без потери обратной связи. Автоматический ответ обещал вернуться в течение двух рабочих дней — уже после окончания брони.

Это было неудобное новое обстоятельство. Оно не сообщало, какой курс лучше. Зато не позволяло обращаться со всеми сомнениями как с одинаковым шумом.

К вечеру Тамара снова читала воскресную заметку. Под «медленным выходом к работе» теперь подразумевалось больше, чем ожидание результата. Возможно, отдельно пришлось бы готовить пример для конкурса, а занятия ещё и пересекались с рабочими встречами. Ни по одному из этих затруднений готового решения у неё не было.

На соседней странице оставалось слово «системность».

Тамара по-прежнему хотела получить то, чего ей не хватило в коротком интенсиве. Она не знала, насколько хорошо это давала вторая программа. Поздний проект уже не помогал обойти этот вопрос, хотя фраза «сначала действительно учат понимать» всё ещё казалась убедительной.

Она вернулась к описанию первого курса. Там тоже были задания с объяснением выбранного метода. До пятницы оставалось меньше суток. Хотелось ещё раз прочитать отзыв — не узнать условие обучения, а снова почувствовать, что несколько доводов сошлись.

Выбор не стал очевидным. У каждой программы по-прежнему была своя потеря.

Глава 3. Чувство без готовой команды

В 23:40 Мирон смотрел на одиннадцатый разворот школьного фотоальбома.

Фотографии на нём были небольшими: поездка в музей, осенний кросс, дети в бумажных коронах на празднике языков. Под каждой стояли фамилия и имя. Мирон увеличил страницу до двухсот пятидесяти процентов и медленно провёл курсором по подписям слева направо.

Он знал их порядок наизусть.

На соседней вкладке было открыто письмо типографии. Если подтвердить макет до полуночи, тираж успевали напечатать к вручению. После запуска отдельные страницы заменить уже нельзя. Кнопка «Подтвердить печать» оставалась серой, пока Мирон не ставил галочку под фразой о том, что содержание проверено.

Содержание проверяли. Классный руководитель сверила написание имён с электронным списком. Ещё один родитель прошёл готовый файл постранично и оставил комментарии там, где подпись не совпадала с фотографией. Типография проверила размер страниц, поля и качество изображений; рядом с загруженным файлом горела зелёная отметка.

Это не означало, что в альбоме не могло остаться ошибки.

Днём Мирон созванивался с Павлом, который смотрел фотографии. На одном снимке ребёнок стоял вполоборота, за чужим плечом; Павел попросил прислать исходник, чтобы разглядеть лицо. Потом они сверили подпись.

— Остальные совпадают, — сказал Павел. — Я только фамилии по буквам не смотрел. Это у учительницы.

— Да, она прислала исправления.

— Тогда мой файл у тебя в переписке. С отметками.

Павел не говорил «там точно ничего нет». Мирон и не просил его об этом. Днём ему было понятно, что значит этот ответ: фотографии просмотрены, замечания переданы. Теперь рядом с кнопкой тот же ответ выглядел как нечто неполное. Павел мог пропустить ребёнка. Учительница могла не заметить букву. Зелёная отметка типографии относилась к тому, что файл можно печатать, а не к тому, что в нём написано.

От этих возможностей сделанные сверки не исчезали. Но Мирон хотел получить от их общего результата ещё что-то, чего ни один участник не присылал: ощущение, что подписаться под ним уже не страшно.

Две ошибки уже нашли. На групповом снимке перепутали подписи двух мальчиков в одинаковых тёмных пиджаках. У девочки, пришедшей в класс в ноябре, сначала стояла прежняя фамилия. Оба места исправили, после чего выгрузили новый PDF и снова просмотрели изменённые развороты.

Поэтому Мирон не считал свою осторожность лишней.

Ошибка в обычном письме живёт до следующего сообщения. Ошибка под фотографией останется в тридцати двух одинаковых книгах, которые будут листать через несколько лет. Фраза «просто нажми» плохо описывала эту кнопку.

Из коридора заглянула жена.

— Ты отправил?

— Сейчас.

— Они же до двенадцати ждут.

— Я вижу.

Она спросила, оставлять ли свет на кухне. Мирон сказал, что ещё пять минут.

Зарядный провод тянулся от розетки поперёк прохода. Мирон дважды отодвигал его ногой, но провод снова оказывался под ногами. Ноутбук без зарядки долго не держался. Рядом лежала бумажная проба обложки. На ней школа получилась темнее, чем на экране, зато серебряные буквы читались хорошо. Обложку уже утвердили, и Мирон к ней не возвращался. Его удерживали страницы с именами.

В правой панели PDF не осталось открытых комментариев. Серые отметки показывали исправленное: поменять подписи местами, обновить фамилию, не обрезать локоть на общей фотографии. Мирон раскрыл каждую отметку и увидел слово «решено». Это не успокоило его и не сообщило, что именно осталось нерешённым.

Он попробовал представить утро после печати. Кто-нибудь открывает коробку, сразу замечает опечатку и спраши-

вает, как её могли пропустить. Этот будущий вопрос не указывал на страницу. Он делал подозрительным весь файл разом.

На двенадцатом развороте была двойная фамилия. Однажды в переписке мать ребёнка отдельно просила написать её без дефиса. Мирон вдруг не смог вспомнить, какой вариант стоял в файле. Здесь у возвращения к странице был предмет. Он открыл письмо, нашёл просьбу, сравнил четыре слова. В альбоме было написано верно.

С просьбой о фамилии макет совпадал. Это уточнение не говорило ничего об остальных страницах — и всё же не было бесполезным.

Мирон вернулся на первую страницу.

Он посмотрел обложку, титульный лист, общую фотографию. На четвёртом развороте задержался у подписи, которую уже проверял дважды. На шестом пересчитал детей в нижнем ряду. Не потому, что кого-то не хватало. Само движение дальше казалось слишком быстрым.

Проверка такого файла не имеет видимого последнего шага. Всегда можно увеличить изображение ещё сильнее, прочитать фамилии в обратном порядке, сопоставить другой разворот со списком, снова скачать вложение и убедиться, что открылась последняя версия. Возможность продолжить сохраняется даже тогда, когда предусмотренная работа уже выполнена.

В самом PDF не было признака, который объявлял бы

окончание просмотра. Мирону всё равно предстояло решить, какой результат даёт право остановиться.

У некоторых дел граница встроена снаружи. Таймер прозвучал, поезд ушёл, приём заявок закрылся. У проверки другой характер. Её можно прекратить из-за срока, но это ещё не означает, что все возможные способы контроля исчерпаны. Даже хороший порядок может оставить ошибку незамеченной. В их переписке был согласованный состав сверок; обещания, что после них дефект станет невозможным, там не было.

Слово «проверить» скрывает это решение. Оно звучит как действие с естественным концом, хотя под ним могут находиться разные задания. Сопоставить подписи с утверждённым списком — одно. Сделать так, чтобы ни один человек никогда не нашёл в тираже дефекта, — другое. Первое допускает установленный порядок. Второе требует доказать отсутствие любой ещё не замеченной возможности, а список таких возможностей можно производить дольше, чем рассматривать сам альбом.

Мирон не формулировал себе второе задание. Оно появилось в момент нажатия на кнопку. Пока файл можно было ещё раз открыть, окончательное подтверждение ощущалось как отказ от возможной защиты. Значит, продолжение выглядело не избыточным, а аккуратным.

У Мирона это решение выглядело почти профессионально. Пока нажимать страшно, нужно смотреть внимательнее.

Если после просмотра всё ещё не по себе, значит, проверка была недостаточной. Хорошо выполненная работа должна оставить узнаваемое состояние: собранность, ясность, внутреннее «готово».

Такое правило трудно заметить, потому что оно не записано отдельной фразой. Мирон не начинал вечер с обещания ждать спокойствия. Он просто считывал отсутствие спокойствия как отсутствие окончания. Между двумя сообщениями — «мне неприятно подтверждать печать» и «в макете осталась работа» — не было паузы.

Тревога здесь не только предупреждала о цене ошибки. Она получила право управлять статусом задачи. Пока чувство сохранялось, альбом считался не вполне проверенным, сколько бы пунктов прежней договорённости уже ни было выполнено.

Можно назвать это эмоциональным вето. Это авторское обозначение, а не научный термин. Его смысл не в том, что чувство ложно или мешает думать. Вето появляется, когда одному состоянию заранее выдано полномочие не позволять работе закончиться.

У Мирона каждый способ закончить попадал под новое подозрение. Если Мирон закрывает файл с напряжением, правило сообщает, что он закрыл рано. Если на минуту отвлекается и напряжение уменьшается, возникает другая опасность: возможно, он просто устал и потерял внимательность. Быстрое спокойствие тоже можно заподозрить в лег-

комыслии. Подходящим признаётся только то состояние, которое пришло после «правильного» объёма работы, но объём измеряется наступлением этого же состояния.

Правило замыкается на себе. Оно не обязательно даёт облегчение после каждого круга и не нуждается в нём, чтобы продлевать задачу. Достаточно того, что неприятное чувство при остановке продолжает означать: право закончить ещё не получено.

Но почему неприятное чувство означает именно «продолжай»?

В других занятиях оно часто означает обратное. Если фильм тяготит, человек выключает его. Если прогулка перестала нравиться, поворачивает домой. Даже за открытым текстом усталость способна прозвучать как «на сегодня хватит». Одно и то же состояние не приходит с постоянной инструкцией.

Эта деталь лежит в основе исследовательской модели mood-as-input — настроения как входной информации. В 2012 году Фрэнсис Митен и Грэм Дэйви провели лабораторный эксперимент со ста пятьюдесятью добровольцами — студентами и сотрудниками Сассекского университета. Участникам вызывали одно из нескольких эмоциональных состояний, а затем предлагали последовательно развивать лично значимое беспокойство. Одной части давали требовательное правило: исследовать тему настолько полно, насколько возможно. Другой — продолжать, пока хочется.

При отрицательных состояниях требовательное правило сопровождалось большей настойчивостью, чем правило «пока хочется». При положительном состоянии направление менялось. Убедительных различий между отдельными отрицательными состояниями не обнаружили. Для этой главы существенен не вопрос, какая эмоция сильнее, а зависимость роли состояния от инструкции об окончании.

Эмоция не несла одной команды при любом задании. Неприятное состояние можно было читать как признак недостигнутой цели или как отсутствие желания заниматься дальше. Это возможная интерпретация результата, а не доказательство ненадёжности тревоги. Положительное настроение тоже не давало универсального выхода из продолжения. Meeten & Davey, 2012[4].

Лабораторное интервью не является школьным альбомом. Участники не искали опечатки, не запускали тираж и не отвечали за чужие имена. Эксперимент не проверял правило «смотреть, пока не станет спокойно» и не доказывает, что именно оно действовало у Мирона. Перенос на его вечер остаётся авторской гипотезой. Сама исследовательская модель также встречала возражения.

В анализ Марсела ван ден Хаута и его коллег вошли данные девяноста студентов, которым предлагали искать ошибки в текстах разной сложности. В трудном тексте участники, работавшие дольше, действительно находили больше ошибок. Их настойчивость нельзя было честно назвать пустой

только потому, что она продолжалась. Когда задачу упрощали и делали, по замыслу авторов, более похожей на клиническую проверку, менялись и объём работы, и влияние заданного правила. Авторы использовали этот результат как возражение против слишком быстрого переноса лабораторного упорства на компульсивную проверку. Это исследование вышло в 2007 году; оно не отменяет модель целиком и не обещает, что каждый новый просмотр полезен. Van den Hout и соавторы, 2007[5].

Эта критика не даёт другой лёгкой формулы. Нельзя посмотреть на сложность файла и вычислить, после какого просмотра мысль превращается в петлю. Дополнительный проход может открыть сдвинувшуюся подпись. Может и оставить человека с тем же вопросом, с которым он начал. Количество минут не сообщает функцию каждой из них.

Позднее сомнение иногда указывает на пропущенное соглашение, как случилось с двойной фамилией. Нельзя заранее объявить всякое неясное ощущение пустым, а всякий дополнительный контроль — петлёй.

Однако возможность пользы не создаёт предела. Если установка звучит «найти столько ошибок, сколько возможно», задача остаётся открытой: возможно почти всегда больше. Если к ней добавлено «и не останавливаться, пока мне тревожно», каждый новый просмотр снова заканчивается вопросом, исчезло ли напряжение.

Трудность Мирона не объяснялась самим опасением или

возвращением к двойной фамилии. Он поручил состоянию подтвердить, что закрывать уже не рано. Это условие могло действовать и во время полезной сверки.

Внешне оба возвращения выглядели одинаково. Мирон снова открывал PDF и читал подпись. Но в первом случае предложение можно было закончить: «Я вернулся к странице, чтобы сверить написание двойной фамилии с письмом». Во втором после слов «я снова начал с обложки, чтобы...» оставалось только более широкое: чтобы удостовериться, что уже можно не смотреть.

Это различие нельзя превращать в универсальный тест. Не всякая полезная интуиция сразу умеет назвать себя. Если требовать точной формулировки перед каждым взглядом, человек начнёт проверять уже качество собственного основания: достаточно ли оно конкретно, не придумал ли он его задним числом, не следует ли ещё минуту сомневаться. Тогда наблюдение за правилом станет ещё одной проверкой.

Условие, по которому Мирон пытался закончить, теперь можно было прочитать целиком: «Подтвердить печать можно, когда предусмотренные сверки выполнены и мне больше не кажется, что закрывать рано». Последняя часть ничего не уточняла в альбоме. Она описывала, как Мирон обязан себя почувствовать.

Заметить добавленную эмоциональную часть — ещё не заменить порядок проверки и не определить, что теперь следует делать с каждым сомнением. Её не нужно повторять до

облегчения, записывать как доказательство своей добросовестности или отдавать другому человеку на утверждение. Иначе наблюдение легко займёт место прежнего ритуала.

Если у общего или профессионального проекта нет понятного порядка контроля, психология не может придумать его вместо специалистов. Такой порядок задают риски, компетентные люди, договорённости и отраслевые требования. В медицине, авиации, инженерной безопасности, финансовой отчётности и других регулируемых областях внутреннее различие не сокращает протокол и не заменяет контроль.

Есть и другая граница. Повторная проверка дверей, техники, документов или собственных воспоминаний иногда становится вынужденной, занимает значительную часть дня, требует постоянных заверений и заметно нарушает жизнь. Один беспокойный вечер не сообщает диагноз. Но в таких случаях не стоит превращать вопрос о правиле остановки в новый ритуал самоконтроля. Книга не заменяет профессиональную оценку и не предлагает самостоятельно сокращать действия, связанные с безопасностью или возможным OCD.

На экране часов было 23:54.

Мирон снова дошёл до одиннадцатого разворота и увидел подпись между двумя снимками из музея. На одном дети стояли перед лестницей, на другом — у автобуса. Белое поле рядом с автобусом было шире, и строка под фотографией казалась придвинутой к соседнему снимку.

Он уже мог заметить своё «мне всё ещё рано». И всё же

вопрос к этой странице от этого не исчез. К какому ребёнку читатель отнесёт подпись?

Павел сверял лица и имена. Из этого не следовало, что расположение каждой строки читалось без колебания. Мирон вернул обычный масштаб. Увеличение, в котором он провёл последние минуты, показывало буквы хорошо, но мешало видеть расстояния. Затем открыл рабочий макет рядом с PDF. Подпись не сдвинулась при выгрузке; она стояла под своей фотографией, на той же линии, что и соседняя. Неравное белое поле оставалось.

Здесь было над чем судить, даже если оба имени написаны верно. Мирон посмотрел на соседнюю страницу: там фотографии тоже были разной ширины, а подписи выравнивали одинаково. Он не стал менять расположение строки. Это было решение о конкретном месте, а не сообщение, что весь альбом теперь безупречен.

После него осталось прежнее желание просмотреть остальные страницы. Мирону хотелось считать это желание продолжением заботы о той подписи. Но оно уже не удерживалось на ней: он представил другую строку, которую ещё не заметил, затем незнакомого человека, который возьмёт альбом и сразу поймёт, что они пропустили.

Полезность только что сделанного просмотра не могла удостоверить пользу всех будущих. Но и эмоциональное условие не могло задним числом сделать этот просмотр пустым. Мирон продолжал работать с макетом и одновремен-

но ждал от работы состояния, которого она ему не обещала. Эти занятия не обязаны были сменять друг друга в чистом порядке: сначала разумная проверка, потом петля.

В переписке оставались исправленные развороты и сообщения участников. Они договорились, как смотреть альбом, сделали эту работу, просмотрели внесённые изменения. Теперь общая проверка для Мирона как будто зависела ещё от одной, никому не объявленной: от того, что он почувствует перед подтверждением. Нельзя было получить нужное сообщение, просто попросив Павла ещё раз написать «совпадает». Такое сообщение отвечало бы о лицах и подписях, а не давало Мирону право больше не опасаться.

Если он не подтверждал сейчас, прежняя договорённость о готовности к вручению переставала действовать. Пришлось бы заново выяснять срок. Это не делало файл лучше и не доказывало, что его уже можно печатать. Не подтвердить тоже означало изменить общее дело — а Мирон всё ещё воспринимал это как отсутствие решения.

Он не нашёл чувства, которое позволило бы поставить галочку без остатка. До полуночи оставалось несколько минут.

— Свет оставлять? — спросила жена из коридора.

— Нет.

Он поставил галочку и нажал «Подтвердить печать». Сайт попросил ввести код из письма. Мирон ввёл его, дождался строки «Макет принят» и закрыл вкладку.

В 00:07 PDF был открыт снова.

На этот раз Мирон задержался на первой странице. Потом перешёл к третьей, вернулся к первой и посмотрел на курсор, будто тот должен был выбрать место. Он вспомнил белое поле возле автобуса и снова дошёл до музейной страницы. Потом перешёл к следующей. Ни решение оставить подпись на месте, ни замеченное условие не обеспечили ему того состояния, которого он ждал от окончания.

Мирон закрыл файл. Через минуту рука снова легла на крышку ноутбука. Он убрал с пола зарядный провод и отнёс бумажную пробу на кухонный стол.

Бумажная проба закрыла на столе список имён. Мирон приподнял её, чтобы не помять лист, и положил рядом.

Он всё ещё мог представить ошибку в тираже. Мог усомниться и в расположении музейной подписи. Ничего из этого не давало ему того внутреннего «проверено», которого он пытался дожидаться от каждого просмотра.

Глава 4. Не радоваться раньше времени

В половине десятого Таисия складывала простыню на кухонном столе.

Простыня была на резинке и не складывалась. Один угол всё время выворачивался, внутри другого собирался воздух. Таисия расправляла ткань ладонями, совмещала края и начинала заново. Из комнаты доносилась развлекательная передача. Сестра смотрела финал какого-то кулинарного конкурса и время от времени звала Таисию, когда на экране падал торт или спорили судьи.

Утром должны были объявить результаты квалификационной аттестации.

Экзамен закончился ещё днём. Список прошедших обещали разослать к десяти утра. Телефон лежал возле хлебницы экраном вниз.

Она почти справилась с простынёй, когда ведущий в соседней комнате торжественно поднял блюдо, а верхний корж медленно съехал на пол. Таисия рассмеялась. Сестра тоже, гораздо громче. Несколько секунд Таисия смотрела на сложенный прямоугольник и думала только о том, куда убрать чистое бельё.

Потом перед ней появился белый лист с заголовком «Ат-

тестацию прошли». Несколько фамилий, пустая строка, следующие фамилии. Её нет.

Таисия видела только отсутствие фамилии. Картинка была короткой и уже знакомой. За вечер она почти не менялась.

Напряжение вернулось быстро. Вместе с ним появилось ощущение, что предыдущие несколько секунд были слишком беспечными.

— Ты видела, как он его понёс? — крикнула сестра.

— Видела.

— Иди сюда, сейчас оценки.

— Я отсюда слышу.

Таисия взяла наволочку. Ей не хотелось говорить вслух, что радоваться пока нечему. Никто и не предлагал радоваться результату. Упал чужой торт, и на несколько секунд ей стало смешно. Но даже это маленькое облегчение потребовало поправки: не забывай, чем может закончиться утро.

Ожидание важного результата редко бывает нейтральным. Плохой ответ действительно возможен. Аттестация не становится успешной из-за хорошего вечера, а осторожный человек не обязан убеждать себя, что всё непременно сложится. Совет «думай о хорошем» в такой ситуации лишь заменяет одну неизвестную картинку другой.

Поэтому происходящее легко назвать подготовкой. Если заранее допустить отказ, он не застанет врасплох. Фраза «не хочу радоваться раньше времени» звучит почти как умственная аккуратность: человек не выдаёт желаемое за действительное.

тельное.

Подготовка может изменить то, что человек сумеет сделать после новости. Повторяющийся белый лист не оставлял Таисии ни новой способности, ни нового решения. Он возвращал состояние, из которого предполагаемый отказ не выглядел бы таким резким переходом.

Это менее привычная работа тревожной мысли. Иногда она нужна не для того, чтобы стало спокойнее, а именно после того, как спокойствие ненадолго появилось. Она не снимает неприятное чувство, а восстанавливает его.

Зачем сохранять состояние, от которого хочется избавиться?

Переживание имеет не только силу, но и траекторию. Плохая новость после нескольких спокойных часов может ощущаться как резкий переход. На фоне долгой настороженности она не обязательно причинит меньше боли; менее резким может оказаться только переход от предыдущего состояния. Человек уже находился рядом с плохим исходом — по крайней мере, внутренне.

Модель избегания эмоционального контраста предлагает рассматривать часть хронического беспокойства именно так. Мишель Ньюман и Сандра Льера сформулировали её в 2011 году, прежде всего для выраженного беспокойства при генерализованном тревожном расстройстве, или ГТР. Согласно этой модели, беспокойство может повышать и поддерживать отрицательное состояние, чтобы возможное дальней-

шее ухудшение оказалось менее резким. Регуляция чувства здесь не означает успокоения. Меняется временной рисунок переживания. Newman & Llera, 2011[6].

Меньший скачок отрицательной эмоции не равен меньшей отрицательной эмоции.

Если человек провёл вечер в напряжении, а после плохой новости напряжение выросло не так резко, это ещё не означает, что вечер подготовил его лучше или сделал новость легче. Часть неприятного состояния просто существовала до события.

В эксперименте Льеры и Ньюман, опубликованном в 2014 году, участвовали сорок восемь человек с вероятным ГТР по опроснику и сорок семь участников нетревожной контрольной группы. Это не следует читать как подтверждённые в клинике диагнозы. Участников случайно распределяли в условия беспокойства, расслабления или нейтрального мышления перед пугающими, печальными и юмористическими видео.

После беспокойства отрицательное состояние повышалось относительно исходного и сохранялось во время неприятных фрагментов. После расслабления или нейтрального периода исходная точка была ниже, поэтому дальнейшее ухудшение выглядело резче. Участники с вероятным ГТР чаще считали предшествующее беспокойство полезным для совладания, тогда как контрольная группа предпочитала другие условия.

Люди смотрели короткие видеоматериалы в лаборатории. Работа показывала форму эмоционального перехода и субъективную оценку пользы, но не точность предвидения будущего или лучшее совладание с реальным ущербом. Llera & Newman, 2014[7].

Оставался вопрос, можно ли заметить сходный рисунок за пределами заданной лабораторной процедуры. В 2019 году Ньюман и коллеги восемь дней опрашивали шестьдесят восемь молодых взрослых, тридцать один из которых соответствовал критериям ГТР по самоотчёту. Более длительное беспокойство, отрицательный характер мыслей и ощущение неуправляемого потока были связаны с большей текущей взвинченностью и её сохранением через час. Менее резкий сдвиг мыслей в отрицательную сторону в следующем часовом интервале сочетался с более длительным беспокойством, большей текущей взвинченностью и ощущением неуправляемого потока.

Это было наблюдение в повседневной жизни, а не эксперимент над причиной. Выборка оставалась небольшой и молодой, участники отвечали не на все сигналы, а некоторые различия между группами не выдерживали самых строгих проверок. Из данных не следовало, что люди сознательно тревожились ради защиты от перепада. Newman и соавторы, 2019[8].

Дневниковые данные не отвечали на вопрос о причине. Эксперимент именно с намеренным приглушением положи-

тельного состояния Мириам Жерарди и её коллеги опубликовали в 2026 году. В пререгистрированном эксперименте со ста двумя взрослыми после вызванного положительно-го состояния одной группе предлагали намеренно его приглушить, а другой — расслабиться. Когда затем участникам показывали печальные материалы, после предварительного приглушения положительное чувство снижалось менее резко. Это был короткий онлайн-эксперимент с заданной инструкцией и самоотчётами, а не ожидание настоящего решения. Он поддерживает идею о контрасте, но не превращает подавление радости в полезную стратегию. Gérardy и соавторы, 2026[9].

Для Таисии модель остаётся возможным объяснением, а не разгадкой. Возможно, она просто испытывала обычное возбуждение перед важной новостью. По одному вечеру нельзя установить скрытый мотив и тем более сделать клинический вывод.

И всё же время возвращения мысли заслуживает внимания. Особенно настойчивой она становилась после того, как Таисия смеялась или на минуту увлекалась передачей. Облегчение переживалось не как допустимая пауза, а как расстояние до возможной плохой новости, которое следовало немедленно сократить.

Знакомое напряжение не сообщало Таисии, что она лучше выдержит отказ. Но знание, что белый лист не помогает подготовиться, ещё не лишало его привлекательности. Ей

хотелось заранее находиться ближе к возможному утреннему чувству.

Из этого не следует, что Таисии нужно заставить себя радоваться или заменить картинку отказа картинкой успеха. Белый лист мог возникнуть сам. Секунды смеха ничего не обещали комиссии и потому не нуждались в тревожной поправке.

Не всякая собранность перед трудным событием означает избегание контраста. У Таисии повторялось одно сочетание: за небольшим облегчением следовал образ отказа и возвращалось напряжение. Такая последовательность делает предложенное объяснение уместным для сцены, но не является определением модели или способом установить её мотив.

Если беспокойство трудно контролировать, оно причиняет выраженный дистресс или заметно нарушает сон и обычные дела, простое узнавание механизма не заменяет профессиональную оценку. Эта глава не ставит диагноз и не предлагает самостоятельно устраивать эмоциональные испытания, чтобы проверить, способен ли человек выдержать контраст.

Из комнаты снова позвала сестра.

— Чай наливать?

— Наливай.

Таисия взяла стопку белья и остановилась в дверях. На экране двое участников уже обнимались, а третий стоял возле стола. Сестра пододвинула чашку.

— Убери это на кресло. Сядь нормально.

Таисия положила бельё на кресло, села и взяла подушку с другого края дивана. Передача ещё не закончилась: судьи резали высокий десерт, который сначала казался ей несъедобной декорацией.

— Это тоже можно есть? — спросила она.

— Всё, кроме подставки.

— Даже вот это сверху?

Сестра кивнула и показала на экран. Таисия стала смотреть, как отделяют тонкую деталь от остального блюда. Ей захотелось увидеть, получится ли снять её целиком. Чашка стояла рядом, подушку можно было устроить за спиной. Не нужно было возвращаться на кухню.

Сестра прибавила звук. Таисия не собиралась вставать.

Потом Таисии показалось, что она слишком удобно расположилась.

На этот раз лист не возник внезапно. Она сама вернулась к знакомому месту между фамилиями, где её имени не было. Содержание не изменилось. Таисия не вспомнила другой ответ на экзамене и не обнаружила новую причину ждать отказа. Ей хотелось вернуть прежнюю настороженность, пока она не успела совсем устроиться в этом вечере.

Письмо она ждала утром, к десяти. Сейчас даже не собиралась его проверять. Но обычный вечер казался началом обычного утра. Тогда пришлось бы не просто прочитать плохую новость, а резко выйти к ней из состояния, в котором уже занималась чем-то другим. Если продолжать ждать

отказа, такой выход представлялся короче.

Таисия могла заметить, что белый лист не готовит за неё ничего на завтра. Он не объяснял, что делать после результата. И всё же отсутствие подготовки не означало для неё отсутствия пользы. Вернуть напряжение сейчас казалось способом не оказаться слишком далеко от возможного утреннего чувства.

Для Таисии спор с вероятностью отказа не затрагивал этой пользы. Она не считала отказ более вероятным оттого, что снова его представила. Нового основания не было. И всё же ей хотелось сохранить состояние, из которого она предполагала встретить известие.

Но предполагаемая переносимость перехода остаётся предположением. То, что Таисия нашла знакомое место перед возможным отказом, ещё не означает, что он окажется легче. Мы не видели её утра и не можем сложить вечернее напряжение с завтрашней болью, чтобы сравнить их с другим вечером. Модель объясняет возможную привлекательность ожидания; она не выдаёт расчёт, как ждать выгоднее.

Если неприятная мысль появится сама, не требуется доказывать, что она неправильная, или добиваться её исчезновения. Другая возможность открывается там, где человек собирается намеренно вернуть прежнюю картинку именно ради готовности к перепаду: её повторение не стало необходимой частью подготовки только потому, что облегчение оказалось непривычным.

Таисия всё ещё предпочитала знакомую настороженность. Знание, что она ничего не исправляет в экзамене, не делало более лёгкое состояние безопасным на ощупь.

На экране деталь осталась в руке судьи целой.

— Смотри, — сказала сестра.

— Вижу.

Таисия смотрела. Белый лист тоже оставался перед ней. Подушка лежала на коленях; до спины она её так и не передвинула.

Час

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.