

МИР У ВАС В ГОЛОВЕ

КАК ВОСПРИЯТИЕ
ФОРМИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ



и
Дмитрий Соколов

Дмитрий Соколов

**Мир у вас в голове: Как
восприятие формирует реальность**

«Автор»

2026

Соколов Д.

Мир у вас в голове: Как восприятие формирует реальность /
Д. Соколов — «Автор», 2026

Один разговор — две версии. Почему мы уверены, что правильно поняли собеседника, а он помнит всё иначе? Где заканчивается факт и начинаются ожидания, эмоции и догадки? «Мир у вас в голове» показывает, как чувства дают неполные сигналы, внимание выбирает детали, а мозг собирает убедительную, но не всегда точную картину. Вы поймёте, почему первое впечатление — гипотеза, как состояние влияет на оценку событий, память перестраивает прошлое, а искажения мышления — на решения и отношения. Книга учит проверять выводы: отделять наблюдение от догадки, искать подтверждения, замечать пробелы памяти, уточнять намерения вопросом и соразмерять уверенность данным. Практики смены перспективы помогут увидеть влияние среды, культуры и представлений о себе. Для тех, кто хочет лучше понимать себя и других и принимать более взвешенные решения в общении, работе и повседневной жизни. Восприятие не станет безошибочным, но вы научитесь замечать и пересматривать собственные версии.

© Соколов Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Реальность, которую мы воспринимаем: почему опыт не равен миру	6
Чувства как измерительные приборы: возможности и ограничения зрения, слуха и других каналов	11
Мозг-предсказатель: как ожидания достраивают картину мира	16
Внимание — прожектор сознания: что мы замечаем, а что пропускаем	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Дмитрий Соколов
Мир у вас в голове: Как
восприятие формирует реальность

Мир у вас в голове: Как восприятие формирует реальность

Дмитрий Соколов

Реальность, которую мы воспринимаем: почему опыт не равен миру

Дождь превращал перекрёсток в зеркало. В свете фар блестели белые полосы перехода, красный сигнал растекался по мокрому асфальту. Седан медленно поворачивал направо. Велосипедист вынырнул из-за автобуса, который как раз отходил от остановки. Водитель нажал на тормоз. Велосипед накренился, у бордюра покатались апельсины. Женщина в жёлтом плаще замерла на краю перехода.

Всё длилось несколько секунд. Потом люди разошлись — каждый со своей версией.

Водитель Антон сказал:

— Велосипедист вылетел прямо перед капотом. Я успел остановиться. А женщина шагнула на дорогу уже после.

Нина, стоявшая у перехода, рассказала иначе:

— У меня загорелся зелёный. Машина повернула через переход, велосипедисту пришлось уходить в сторону. Я думала, его собьют.

Лев, продавец из киоска на углу, пожал плечами:

— Велосипед занесло на решётке у ливнёвки. Машина его даже не задела. Женщина двинулась только когда увидела, что парень упал.

Кто прав?

Возможно, вы уже выбрали ответ. Может быть, представили себя водителем и почувствовали раздражение: опять кто-то выскочил из-за автобуса. Или встали на место Нины — и ощутили, как опасно близко проехала машина. А может быть, вам поверилось Льву: он не был участником события, значит, мог видеть его спокойнее.

Но пока у нас есть не само происшествие, а три рассказа о нём. Все они звучат убедительно. И каждый способен незаметно подменить другое: не только поступок, но и намерение, не только движение, но и его причину.

Событие и то, что мы пережили

На следующий день управляющий соседним зданием показал запись камеры наблюдения. У неё не было звука, а светофор оставался за краем кадра. Зато можно было разглядеть последовательность движений: седан начал поворот и передней частью заехал на переход. Велосипедист проехал по мокрой металлической решётке у ливнёвки; его колесо качнулось, велосипед накренился. Машина остановилась. Контакта между ними не было. Нина оставалась у бордюра до падения, а потом шагнула к велосипедисту.

Запись кое-что прояснила. Антон остановился не до перехода, как ему запомнилось. Нина не вышла на проезжую часть до падения. Лев заметил решётку и отсутствие столкновения. Но запись не сообщила, почему именно велосипедист потерял равновесие: из-за скользкой решётки, резкого манёвра или сочетания причин. Она не показала, что видел сам велосипедист. И не объяснила, каким был для Нины сигнал светофора.

Один кадр уточнил рассказ, но не превратился в полную копию мира.

Это различие важно. Внешнее событие — не то же самое, что пережитое событие. Дождь, машина, переход, велосипедист существовали независимо от того, как их описывал каждый свидетель. Но доступ к ним у всех был частичным. Антон видел перекрёсток из салона, сквозь капли и стекло; Лев — с угла, за прилавком; Нина — с бордюра, ожидая перехода. Их переживания реальны: Антон действительно мог испугаться столкновения, Нина — почувствовать угрозу, Лев — увидеть движение колеса на решётке. Но каждое переживание охватывает лишь часть того, что произошло.

Именно поэтому фраза «я видел своими глазами» означает не «я видел всё». Она означает: «у меня был определённый доступ к событию — с конкретного места, в конкретный момент, при конкретном внимании».

Мозг не камера наблюдения

Нам легко вообразить восприятие как запись: глаза снимают происходящее, уши записывают звуки, память хранит файл. Но мозг не ведёт непрерывное видео мира в высоком разрешении. Чувства поставляют сигналы, а мозг выделяет из них то, что кажется важным, соотносит с прошлым опытом и собирает рабочую модель ситуации.

Посмотрите на то же пересечение улицы глазами разных участников. Для водителя важны расстояние до перехода, скорость велосипеда, тормозной путь и свободный поворот. Для человека на тротуаре — сигнал светофора, приближающаяся машина, возможность успеть перейти. Для продавца — движение у киоска и клиенты, которые могут подойти в любую секунду. Никакому из них не нужно одинаково подробно замечать всё. Их внимание настроено разными задачами.

Это не недостаток характера и не обман. Это условие жизни. Если бы мы пытались одинаково внимательно учитывать каждую тень, звук и движение, простая прогулка стала бы невозможной. Внимание отбирает. Поэтому мы часто не замечаем того, что находится прямо перед нами, если оно не относится к текущей задаче. А увиденное может получить разный смысл в зависимости от того, чего мы ждём и что уже знаем.

Представьте, что вы ищете знакомую машину на парковке. Вы быстро замечаете её цвет, форму, номер — и можете пройти мимо человека, который машет вам с нескольких шагов. В другой день, ожидая встречи, вы, наоборот, высматриваете знакомое лицо и перестаёте различать автомобили. Место одно, предметы те же, но задача меняет карту заметного.

Прошлый опыт тоже становится своего рода настройкой. Тот, кого однажды сбил велосипед, может особенно быстро распознать угрозу на переходе. Человек, который регулярно ездит по этому перекрёстку, может заранее ждать велосипедиста у остановки. Опыт помогает замечать важное, но иногда подталкивает к поспешному выводу: «Я знаю, что здесь обычно происходит — значит, знаю, что произошло сейчас».

Мозг сопоставляет входящие сигналы с ожиданиями. Это полезно: в сумерках мы всё равно узнаём друга, хотя видим его хуже, чем при ярком свете. Но ожидания способны заполнить пробелы так уверенно, что мы перестаём замечать, где кончились наблюдения и начались догадки.

Здесь полезно вспомнить простую метафору: восприятие похоже не на окно, а на карту. Карта помогает ориентироваться, но на ней нет каждой трещины асфальта, каждого прохожего и каждой лужи. И карта не становится всей территорией только потому, что мы хорошо её знаем.

Как уверенность превращается в «факт»

После происшествия Антон прокручивал в памяти момент торможения. Он помнил внезапно появившийся велосипед и своё быстрое решение. Нина вспоминала белые полосы под капотом и страх, что сейчас случится столкновение. Лев — колесо, которое качнулось у решётки. Каждый мог быть честен и всё же ошибаться в последовательности событий, в причине падения или в том, насколько близко машина подошла к людям.

Память — не склад, где воспоминание лежит неизменным до следующего просмотра. Когда мы рассказываем о случившемся, мы заново его собираем: опираемся на отдельные запомнившиеся детали, собственные выводы и то, что узнали позднее. Иногда со временем вывод начинает ощущаться как часть исходного воспоминания. «Мне показалось, что водитель не заметил велосипедиста» превращается в «водитель не заметил велосипедиста». А затем — в «он вообще никогда не смотрит по сторонам».

Уверенность также не служит гарантией точности. Она может расти от повторения рассказа, от сильной эмоции или от того, что версия хорошо складывается в цельную историю. Но ясность рассказа и точность рассказа — не одно и то же. «Я был там» — важная информация о доступе к событию, но не печать безошибочности.

При этом из ограниченности восприятия не следует, что все версии равны. Если один человек говорит, что машина повернула, а другой — что она продолжила ехать прямо, видеозапись может помочь проверить утверждения. Если кто-то уверен, что услышал оскорбление, а запись разговора его не подтверждает, это влияет на оценку слов, хотя не отменяет того, что человек почувствовал себя задетым. Внешняя реальность не исчезает от того, что мы смотрим на неё с разных сторон. Просто дорога к более точной картине проходит через сравнение наблюдений, проверку деталей и признание пробелов.

Сигнал — интерпретация — уверенность

Когда спор становится горячим, полезно на время отложить вопрос «кто прав?» и задать другой: «На чём именно основана моя версия?» Для этого пригодится схема из трёх частей:

1. Сигнал — что я заметил. То, что можно по возможности описать без оценки: слова, действия, время, направление движения, выражение лица.

2. Интерпретация — что я из этого заключил. Предположение о причине, намерении или значении.

3. Уверенность — насколько я считаю вывод точным и почему. Не просто число, а основания: хороший ли был обзор, помню ли я детали, мог ли услышать фразу целиком?

Посмотрим на показания трёх свидетелей:

Что я заметил

Что я заключил

Насколько уверен и почему

Антон: велосипедист появился перед машиной; я затормозил; столкновения не было.

Велосипедист выехал внезапно, а женщина ступила на дорогу после падения.

Высоко уверен в торможении и отсутствии контакта. Менее уверен в том, когда именно женщина двинулась: внимание было на велосипеде.

Нина: машина пересекала полосы перехода; велосипедист упал; перед этим я увидела зелёный сигнал для пешеходов.

Машина заставила велосипедиста свернуть, водитель был невнимателен.

Уверена в том, что машина двигалась через переход. Причину падения не могла видеть целиком — смотрела на автомобиль.

Лев: колесо велосипедиста прошло у металлической решётки; машина остановилась; женщина подошла после падения.

Велосипед занесло на скользкой решётке, автомобиль не стал причиной падения.

Уверен, что контакта не было; менее уверен в причине: наблюдал издали, часть вида закрывал край киоска.

Таблица не назначает победителя. Она показывает границы: кто что действительно заметил, где возникло объяснение и на чём держится уверенность. Это уже меняет разговор. Вместо «Ты всё придумал» можно сказать: «Я верю, что ты видел велосипедиста у решётки. Но видел ли ты, что машина делала в ту секунду?» Или: «Я понимаю, почему тебе показалось, что водитель проехал опасно. Удалось ли тебе заметить, из-за чего велосипедист потерял равновесие?»

Такие вопросы не требуют отказываться от своей версии. Они помогают выяснить, какой её части у нас есть основания доверять.

Упражнение для бытового спора

Попробуйте применить ту же схему к недавнему конфликту. Например, вы отправили близкому человеку сообщение, он прочитал его вечером и не ответил до утра. Вы думаете: «Он меня игнорирует». Это может оказаться правдой. Но прежде чем строить дальнейшие выводы, разберите ситуацию:

Что я заметил

Что я заключил

Насколько уверен и почему

Сообщение отмечено как прочитанное в 19:14. Ответа до утра не было.

Человек не хочет со мной разговаривать или намеренно меня игнорирует.

Уверенность пока средняя: я знаю, что ответа не было, но не знаю, чем человек был занят и почему промолчал.

После этого задайте себе пять вопросов.

1. Что произошло бы на записи без звука и пояснений? Ищите наблюдаемые детали, а не слова вроде «демонстративно», «холодно» или «специально».

2. Какой вывод я сделал? Отделите событие от объяснения чужих намерений.

3. Насколько уверен именно в выводе? Не используйте «я уверен» как доказательство. Назовите опоры своей уверенности.

4. Чего я не видел и не слышал? Возможно, вам неизвестны контекст, предыдущий разговор, состояние другого человека или часть последовательности событий.

5. Какой вопрос или новая информация лучше всего различит версии? Например: «Я заметил, что ты не ответил на сообщение. Я расстроился и не знаю, как это понять. Можешь сказать, что произошло?»

Важно: рассмотреть альтернативу — не значит оправдать любой поступок и не значит убедить себя, что «ничего не случилось». Если человек регулярно причиняет вам вред, повторяющийся опыт тоже является важным свидетельством. Практика нужна не для того, чтобы заглушить собственное чувство, а чтобы точнее понять, что оно сообщает и что ещё предстоит проверить.

И ещё одно различие: «Мне было страшно» — описание собственного переживания. «Другой хотел меня напугать» — вывод о его намерении. Первое можно признать без оговорок; второе нуждается в основаниях. Человек может всерьёз чувствовать себя отвергнутым, хотя другой не собирался его отвергать. И наоборот: внешне спокойное поведение не всегда означает, что угрозы не было. Признать переживание — не то же самое, что объявить каждую интерпретацию истинной.

Снова на перекрёстке

Вернёмся к мокрому асфальту. Запись камеры изменила рассказы трёх свидетелей, но не дала всеведущего взгляда. Она показала положение машины и велосипеда, не записала тревогу Антона, испуг Нины и мысль Льва о скользкой решётке. Не раскрыла намерений водителя. Даже неподвижная камера наблюдала не «само всё», а конкретный угол улицы, с определённым качеством изображения и без звука.

Новая информация не отменяет пережитое. Она помогает точнее различать, что было видно, что было почувствовано и что было заключено. А если появляются новые данные — запись с регистратора, показания велосипедиста, схема светофора, — картина может изме-

ниться ещё раз. Не потому, что мир создаётся нашим рассказом, а потому, что наша картина мира становится полнее.

Это важная привычка: не требовать от себя невозможного — увидеть всё — и не превращать увиденное в неприкосновенную истину. Достаточно начать с небольшого уточнения: «Вот что я заметил. Вот что я из этого заключил. Вот насколько я уверен и почему».

Так мы не отказываемся от собственного опыта. Мы просто перестаём путать его со всем миром. А следующий вопрос — чем именно мы этот мир замечаем, какие сигналы пропускаем и где наши чувства особенно надёжны или особенно уязвимы — ведёт нас к устройству самих каналов восприятия.

Чувства как измерительные приборы: возможности и ограничения зрения, слуха и других каналов

В полутёмной комнате у двери стоял человек.

По крайней мере, так показалось Марине. Она вернулась домой поздно, бросила ключи на тумбочку и краем глаза заметила в прихожей неподвижную фигуру. Сердце ударило быстрее. Марина замерла. Фигура тоже не двигалась. Потом она включила свет — и увидела пальто на вешалке.

В тот же вечер из соседней комнаты донёлся приглушённый голос. Марина уловила: «... ты можешь...» — и решила, что её зовут. Оказалось, телевизор разговаривал с персонажем фильма.

Ничего необычного: глаза не различили форму, уши не разобрали фразу. Но неприятное чувство было настоящим. Марина действительно испугалась и действительно услышала знакомые звуки. Ошибкой оказалось не переживание, а его первая расшифровка.

В предыдущей главе мы учились различать замеченное и додуманное. Теперь стоит приглядеться к тому, откуда берётся само замеченное. Наши чувства не открывают мир как идеально прозрачное окно. Они скорее похожи на приборы: у каждого есть рабочий диапазон, порог чувствительности, помехи и условия, при которых показания становятся надёжнее или хуже.

А у этих приборов — в отличие от термометра на стене — ещё и характер. Они реагируют на контраст, привычку, расстояние, усталость, внимание. Поэтому один и тот же сигнал может оказаться отчётливым в одной комнате и почти неразличимым в другой.

Приборная панель человека

Представим, что мы настраиваем измерительный прибор. Сначала спросим: что именно он способен измерить? Затем — насколько слабый сигнал заметит, в каких условиях и что может помешать? Органы чувств устроены не одинаково, но к каждому полезно приложить примерно такие вопросы.

Диапазон — какие сигналы вообще доступны каналу. Глаз видит лишь часть электромагнитного спектра, ухо воспринимает только часть звуковых частот. То, что существует за пределами этого диапазона, не становится менее реальным — просто оно не попадает в наши ощущения напрямую.

Порог чувствительности — насколько слабым может быть сигнал, чтобы мы его заметили. Он не похож на выключатель с чёткими положениями «не вижу» и «вижу». На границе обнаружения иногда кажется, что сигнал был, иногда — что его не было. Это зависит и от состояния организма, и от условий.

Шум — всё, что затрудняет различение нужного сигнала: тени, эхо, посторонние запахи, фоновый гул, усталость или собственное сердцебиение. Шум не обязательно звучит как шипение. Иногда это просто обстоятельство, из-за которого слабый сигнал становится неоднозначным.

Важно также различать чувствительность и точность. Очень чувствительный прибор замечает слабое изменение, но это ещё не значит, что он правильно определяет его источник. Мы можем услышать тихий шорох и не понять, скрипнула дверь или шелестнула штора. Можем заметить едва уловимый запах и уверенно приписать его не той комнате. Уловить сигнал — не то же самое, что верно его истолковать.

Зрение: мир, собранный из света и контраста

В полумраке Марина увидела не пальто, а тёмную вертикальную форму у двери. Слабое освещение уменьшило количество зрительной информации: хуже различались детали, гра-

ницы предметов и расстояния. На таком фоне знакомый силуэт легко становится неоднозначным.

Зрение особенно зависит от освещения и контраста. Чёрная кружка на светлом столе заметна лучше, чем такая же кружка на тёмной скатерти. Предмет на краю поля зрения можно заметить, но не сразу узнать: боковое зрение хорошо улавливает движение и общие формы, а подробное распознавание требует более точного рассматривания. Блик, тень или отражение способны изменить вид предмета, хотя сам предмет остаётся прежним.

Есть и эффект привычки. Если мы некоторое время смотрим на однообразную сцену, отдельные детали могут казаться менее заметными. А после перехода из ярко освещённого места в тёмное глазам нужно время, чтобы приспособиться. Это не неисправность: зрительная система подстраивается к условиям, но не мгновенно.

Принцип для зрения: когда форма неясна, не спрашивайте сразу «что это?». Сначала отметьте, что именно видно: «тёмный силуэт у двери», «движение справа», «неразличимая надпись». Потом измените условия — подойдите ближе, включите обычный свет, посмотрите под другим углом. Если это безопасно и уместно, проверьте предмет прикосновением или спросите другого человека.

Слух: не только звук, но и расстояние до него

В соседней комнате Марина уловила обрывок фразы. Слух сохранил часть сигнала, но не весь смысл: начало предложения потерялось, согласные смазались, голос смешался с музыкой. Мозг получил несколько звуков и попытался собрать из них знакомую фразу.

Звуки меняются по дороге к уху. Расстояние делает речь тише; стены и двери ослабляют одни части звука сильнее других; в комнате с эхом голос словно приходит сразу из нескольких направлений. Фоновый шум маскирует отдельные слова — особенно если собеседник говорит негромко. Иногда мы прекрасно слышим, что кто-то произнёс фразу, но неверно разбираем её содержание.

Поэтому знакомое имя или собственное имя легко «появляется» в разговоре, который на самом деле не был к нам обращён. Это не означает, что мы невнимательны или воображаем звуки. Просто слух быстро выделяет то, что может быть важным, и при неполном сигнале точность распознавания снижается.

Принцип для слуха: отделите факт «я услышал голос» от вывода «обратились ко мне». Если фраза важна, переспросите. Если источник неясен, можно подойти ближе или дождаться более отчётливого сигнала. Повторное прослушивание полезно, но не всегда достаточно: тот же фрагмент, услышанный в тех же условиях, может снова показаться тем же самым. Иногда лучше получить независимое подтверждение — например, спросить собеседника, что он сказал.

Осязание: полезное, но местное измерение

Осязание сообщает о давлении, фактуре, вибрации и температуре. Это очень практичный канал: пальцы различают шероховатую ткань и гладкое стекло, а ладонь ощущает, что к ней прикоснулись. Но осязание тоже зависит от контекста. Мы можем не заметить слабое прикосновение, если увлечены разговором, носим перчатки или держим в руках другие предметы. А температура поверхности ощущается не только сама по себе, но и в сравнении с тем, к чему кожа привыкла.

Если положить руку на предмет, который холоднее ладони, он кажется холодным; после улицы та же поверхность может ощущаться иначе. Это не делает ощущение вымышленным: кожа действительно регистрирует изменение. Но на вопрос «какова точная температура?» одного прикосновения недостаточно.

Осязание также быстро привыкает к постоянному стимулу. Кольцо на пальце через некоторое время перестаёт ощущаться, хотя никуда не исчезает. Чтобы заметить его снова, достаточно направить туда внимание или слегка пошевелить пальцем.

Принцип для осязания: оно хорошо отвечает на вопросы «гладкое или шероховатое?», «есть ли давление?», «вибрирует ли предмет?». Для точного измерения температуры или свойств неизвестного вещества нужен подходящий прибор, а не кожа. Не проверяйте неизвестные жидкости и поверхности прикосновением.

Обоняние: заметить запах — ещё не найти источник

Запах свежее испечённого хлеба может мгновенно вызвать образ кухни. Но запахи перемешаются вместе с воздухом, и их источник часто находится не там, где мы его ощущаем. Запах жареного может идти из квартиры этажом выше; аромат цветов — проникать из открытого окна. Само обоняние не очень точно показывает направление и расстояние до источника.

Кроме того, нос привыкает. Если запах присутствует долго, мы можем перестать его замечать. Это называется адаптацией: чувствительность к постоянному стимулу снижается, хотя источник никуда не исчез. Стоит выйти из комнаты и вернуться — запах нередко снова становится явным.

А ещё запах — плохой универсальный детектор опасности. Некоторые опасные вещества не имеют заметного запаха. Угарный газ, например, нельзя надёжно обнаружить носом. Поэтому безопасность дома обеспечивают исправные датчики дыма и угарного газа, а не надежда «почувствовать, если что-то не так». Даже запах газа нельзя использовать как единственный способ оценки риска: при подозрении на утечку следует действовать по правилам безопасности и обращаться в соответствующую службу, а не пытаться исследовать источник.

Принцип для обоняния: запах может сообщить, что в воздухе есть какое-то вещество, но часто не отвечает точно, что это за вещество и откуда оно пришло. Не пробуйте неизвестные вещества и не полагайтесь на запах как на проверку их безопасности.

Вкус: вкус еды создаёт целая команда

Когда мы говорим «у этого супа вкус чеснока», обычно работает не только язык. Вкус пищи складывается из нескольких сигналов: вкусовых ощущений, запаха, температуры, текстуры и даже ожиданий. При заложенном носе знакомое блюдо нередко кажется более пресным — не потому, что язык перестал работать, а потому, что запахи хуже дополняют вкусовую картину.

Вкус полезен для повседневного выбора еды, но не является надёжным анализатором безопасности. Испорченная пища иногда имеет неприятный вкус или запах, но отсутствие этих признаков не доказывает, что она безопасна. Не пробуйте на вкус незнакомые продукты, растения или вещества, чтобы «проверить, что это».

Принцип для вкуса: вкус — важный сигнал о еде, но не лабораторный тест. Если есть сомнения в хранении продукта или его составе, ориентируйтесь на правила безопасности, а не на маленькую пробу.

Внутренние сигналы: тело сообщает, но не ставит диагноз

Мы ощущаем голод, жажду, напряжение, усталость, сердцебиение, тошноту, боль. Эти сигналы помогают замечать состояние организма, однако их источник не всегда очевиден. Учащённое сердцебиение может сопровождать физическую нагрузку, волнение, недосып или действие кофеина. Ощущение «я проголодался» иногда смешивается с усталостью. А боль — важный защитный сигнал, но её сила не служит точной шкалой повреждения.

Внутренние ощущения особенно легко принять за прямое и полное объяснение происходящего. «Сердце колотится — значит, я боюсь» может быть верно, но это не единственная возможность. «Мне плохо — значит, случилось что-то опасное» тоже не является готовым диагнозом. Полезно заметить сигнал, записать, когда он появился и что происходило вокруг, но при новых, сильных или тревожных симптомах лучше обратиться за медицинской помощью. Внезапные выраженные симптомы не следует проверять домашними экспериментами.

Есть и менее заметные внутренние каналы. Ощущение положения конечностей помогает дотронуться до собственного носа с закрытыми глазами; система равновесия сообщает о дви-

жении тела и положении головы. Они работают совместно со зрением и осязанием. Если один канал временно даёт меньше информации — например, в темноте, — другие могут частично помочь. Но совместная работа не означает, что любая ошибка сразу будет исправлена.

Паспорт сигнала

Чтобы не превращать первое впечатление в окончательный приговор, можно составить для наблюдения короткий паспорт.

Поле Вопрос

Источник

Что, предположительно, создало сигнал?

Условия

Где и когда я это заметил? Каковы освещение, расстояние, фон, моё состояние?

Канал восприятия

Что именно сработало: зрение, слух, осязание, запах, вкус или внутреннее ощущение?

Возможные помехи

Что могло ослабить, исказить или сделать сигнал неоднозначным?

Независимая проверка

Как получить дополнительные данные, желательно не тем же способом и не в тех же условиях?

Применим паспорт к Марининому «человеку» у двери.

Источник: тёмная форма, вероятно пальто. **Условия:** поздний вечер, слабое освещение, взгляд мельком. **Канал:** преимущественно зрение. **Помехи:** тени, низкий контраст, расстояние, неожиданность. **Проверка:** включить обычный свет, подойти ближе и увидеть форму с другой стороны.

Такой список не требует относиться к себе с подозрением. Напротив, он признаёт: первое ощущение было настоящим, но условия измерения были не лучшими.

Проверка другим каналом особенно полезна, когда сигналы действительно различаются. Увидеть лужу и почувствовать влажность пола — дополнительные сведения о ситуации. Но два впечатления не всегда равны двум независимым подтверждениям. Если мы решили, что перед нами опасное вещество, необычный цвет и странный запах могут быть связаны с одним и тем же неверным предположением. Иногда лучше обратиться к независимому источнику информации: прибору, инструкции, специалисту или человеку, который не знает, что именно мы ожидаем увидеть.

Небольшая безопасная проверка

Попробуйте понаблюдать за тем, как меняется уверенность, когда меняются условия. Для опыта подойдёт знакомый предмет — например, кружка или книга.

1. Посмотрите на предмет с обычного места при привычном домашнем освещении. Запишите, какие детали вы замечаете, и оцените уверенность от 0 до 10.

2. Не меняя освещения, подойдите немного ближе. Отметьте, изменились ли детали и оценка.

3. Вернитесь на исходное место и посмотрите на предмет при другом обычном уровне освещения — например, включив комнатную лампу. Не направляйте на себя яркий свет и не смотрите на лампу.

4. Отдельно сравните впечатление в более тихой комнате и при привычном негромком фоновом звуке: например, попробуйте разобрать короткую фразу, которую спокойно произносит согласившийся помочь человек. Не повышайте громкость и не создавайте шумовых помех.

5. Запишите, что именно изменилось: заметность сигнала, число деталей или ваша уверенность в том, что вы правильно его поняли.

Удобная заметка может выглядеть так: «Предмет: синяя кружка. Условия: вечер, от двери неясен цвет. Уверенность: 5 из 10. После включения обычного света: цвет различаю лучше, уверенность 8 из 10». Здесь важно не получить «правильную» цифру. Цель — заметить, что уверенность зависит от условий, и научиться называть эти условия.

Не верить чувствам меньше, а пользоваться ими точнее

Когда наблюдение важно, пройдите короткий маршрут.

1. Назовите сам сигнал. Не «меня игнорируют», а «я услышал короткий ответ». Не «в комнате кто-то стоит», а «я заметил тёмный силуэт».

2. Оцените условия. Насколько далеко источник? Достаточно ли света? Есть ли фон, эхо, запахи, усталость или спешка?

3. Заполните паспорт сигнала. Уточните, какой канал дал сведения и что могло ему помешать.

4. Поищите дополнительную проверку. Переспросите, подойдите ближе, измените угол обзора или используйте подходящий измерительный прибор.

5. Повторите наблюдение и обновите уверенность. Не нужно требовать от себя абсолютной определённости. Достаточно понять, какие данные стали сильнее, а какие остались неясными.

Чувства — не обманщики, которых следует поймать на лжи. Это ограниченные измерительные системы, которые замечают важное, но не всё; иногда дают точный сигнал, иногда — только намёк. Зрение помогает обнаружить фигуру, слух — уловить голос, кожа — заметить прикосновение, нос — зарегистрировать запах, а тело — сообщить об изменении состояния. Но ни один канал в одиночку не обязан рассказывать полную историю.

Самая полезная привычка — не отвергать первое ощущение и не превращать его в окончательный вывод. Сначала спросить: «Что я заметил? В каких условиях? Что ещё могло дать такой сигнал?» Затем, если это важно, проверить наблюдение другим способом.

Мы живём не внутри безошибочного измерительного прибора, а внутри живого организма, который исследует мир доступными ему средствами. И чем лучше мы понимаем характер этих средств, тем яснее видим, где заканчиваются показания чувств и начинается работа ума, который пытается связать их в картину целого.

Мозг-предсказатель: как ожидания достраивают картину мира

«...аша готова!» Прочитайте эту фразу про себя и не задерживайтесь на ней. Какое слово возникло первым: «каша» или «Маша»?

Если вы ждали подругу, скорее всего, увидели имя. Если выбирали обед — блюдо. Букв в начале не хватает, а мозг уже предложил продолжение. Это маленькая загадка, но в ней спрятан важный повседневный механизм: мы не просто принимаем сигналы, а стараемся понять, что они означают. Когда сигнала мало, в дело охотно вступает контекст.

Представьте шумное кафе. Звенит посуда, гудит кофемашина, кто-то громко смеётся. Вы ждёте Машу: она обещала подойти к столу. Вдруг слышите: «...аша готова!» Вы поднимаете голову. Неужели Маша уже здесь? Но у стойки официант передаёт кому-то тарелку и громко говорит: «Каша готова!» В этот раз прозвучало не имя. В шуме потерялось начало слова, а мозг, зная, кого вы ждёте, быстро восстановил знакомый вариант.

Он не обманул вас намеренно. Он сделал то, для чего хорошо приспособлен: по неполному сигналу предположил, что вероятнее всего происходит. И предположение оказалось неудачным.

Мозг не камера, а толкователь

Мы привыкли думать о восприятии как о простой цепочке: мир посылает сигнал, органы чувств его принимают, мозг показывает нам результат. На деле процесс сложнее. Сигналы действительно поступают от внешнего мира — звук доходит до уха, свет отражается от предметов и попадает на сетчатку. Но мозгу нужно быстро разобрать эти данные: где заканчивается один звук и начинается другой, что за предмет перед нами, кто произнёс фразу и к чему она относится.

Для этого он использует не только поступившую информацию, но и накопленный опыт. Если звук похож на несколько слов, важны соседние слова и ситуация. Если в сумерках видна лишь часть предмета, значение имеют знакомые очертания и то, чего мы ожидаем увидеть. Можно представить этот процесс как встречное движение: сигнал сообщает, что сейчас поступило от органов чувств, а ожидания подсказывают, какое объяснение стоит проверить первым.

В науке такие процессы часто описывают через идеи предсказательной обработки. Это не означает, что мозг точно рассчитывает вероятности, как бухгалтер в программе, или что мы живём внутри созданной им иллюзии. Это полезная модель для объяснения того, как прошлый опыт и текущие сигналы совместно участвуют в восприятии. Детали устройства этого процесса исследуются, а разные научные подходы подчёркивают разные его стороны. Но в одном сомневаться трудно: распознавание редко начинается с абсолютно чистого листа.

Такой способ работы необходим. Мир слишком быстр и слишком сложен, чтобы каждый звук и каждый контур приходилось толковать с нуля. Ожидания ускоряют узнавание и помогают справляться с неполными данными. Если собеседник кашлянул на середине фразы, мы обычно не теряем весь смысл. Если слово произнесли с акцентом, знакомый контекст может помочь его распознать. Ожидание здесь не помеха, а опора.

Но у любой опоры есть обратная сторона: она может направлять нас не туда.

Когда догадка звучит как факт

Вспомните, как автозамена исправляет слово, которое вы набрали. Программа видит последовательность букв и предлагает наиболее вероятное продолжение, учитывая то, что вы писали раньше. Иногда предложение удивительно точное. Иногда вы хотели написать одно, а телефон уверенно подставил совсем другое. Автозамена — лишь аналогия, а не точная копия работы человеческого мозга. Но она наглядно показывает общий принцип: чтобы достроить

неполное сообщение, система опирается на контекст и прежние закономерности. Если данных недостаточно, удачная догадка и ошибка могут начинаться одинаково.

Похожее происходит, когда мы замечаем знакомый силуэт. В сумерках пальто, висящее на спинке стула, легко принять за человека. **Сигнал** — тёмный объём, вытянутая форма, несколько выступающих складок; при слабом освещении деталей мало. **Контекст** — прихожая, где обычно сидит член семьи, или, наоборот, пустая комната поздно вечером. Ожидания могут подсказать, какой вариант заметить первым. Включённый свет добавляет новых данных: становится видна спинка стула, рукав и пуговицы. Тогда догадка меняется.

Или представьте объявление на вокзале. Из громкоговорителя доносится название станции, но конец фразы тонет в шорохе и чужих разговорах. Если вы ждёте поезд на Тверь, вам может послышаться именно «Тверь». **Сигнал** здесь — часть произнесённого слова, искажённая шумом; **контекст** — маршрут, который вы уже обдумываете. Показания на табло, повтор объявления или вопрос сотруднику могут помочь проверить услышанное. Если же текст на экране тоже отражает то же объявление, это не всегда независимое подтверждение: важно учитывать, откуда именно поступает дополнительная информация.

Тот же механизм действует не только со звуками и предметами, но и с намерениями людей. Коллега пишет: «Посмотрим». Один читатель слышит в этом отказ, другой — осторожное согласие. Само слово допускает разные оттенки; значение достраивается из отношений, прежних разговоров, настроения и ожиданий. Иногда опыт помогает быстро уловить знакомый тон. Иногда тревога превращает неопределённую фразу в доказательство неприязни.

Здесь важно не впадать в противоположную крайность. Если мы можем ошибиться, это не значит, что любое наше восприятие сомнительно, а чужие объяснения всегда верны. Ожидания способны влиять на интерпретацию, но внешний сигнал не исчезает. Когда данные ясны и согласуются между собой, они ограничивают возможные догадки. Мозг может предложить версию; это ещё не означает, что он вправе бесконечно игнорировать проверку.

Почему первая версия кажется такой убедительной

Первая интерпретация часто возникает раньше, чем мы успеваем её заметить. Пока вы думаете: «Мне послышалось моё имя», внимание уже переместилось к стойке, а тело может начать вставать. Эта скорость полезна: если на дороге внезапно появляется препятствие, долго перебирать объяснения опасно. Но быстрый вывод — не обязательно точный вывод.

К тому же после первого впечатления легко перестать искать другие варианты. Услышав имя в шуме, человек может не обратить внимания на тарелку у стойки и на заказ, который официант несёт к соседнему столу. Если мы убеждены, что коллега сердится, нейтральное сообщение может показаться холодным, а тёплый жест — случайным. Ожидание не только подсказывает объяснение, но порой влияет и на то, какие подробности мы замечаем. Это особенно вероятно, когда сигнал неясный, а версия для нас эмоционально важна.

Есть и ещё одна ловушка: уверенность не всегда точно показывает, насколько хороши исходные данные. Иногда мы отчётливо помним, что «слышали своё имя», хотя слышали лишь часть звукового фрагмента. Память сохраняет не только само событие, но и его смысл, который мог оформиться уже в момент восприятия. Это не делает человека лжецом и не означает, что память бесполезна. Это просто повод различать две вещи: «я услышал имя» и «я услышал неясный звук и решил, что это было моё имя».

Упражнение «Три версии»

В следующий раз, когда неоднозначное событие вызовет сильную реакцию, попробуйте короткое упражнение. Оно не заставляет вас отказаться от первого впечатления; оно помогает увидеть в нём гипотезу, а не окончательный приговор.

1. Запишите первую версию. Что, по вашему впечатлению, произошло? По возможности отделите наблюдаемое от толкования. Например: «Я получил ответ “посмотрим” и рас-

строился» — наблюдение и реакция. «Коллега точно отказывается помогать» — уже объяснение. Можно добавить оценку уверенности: «Похоже на отказ, но я не уверен».

2. Придумайте ещё два правдоподобных объяснения. Не любые фантастические версии, а такие, которые действительно могут объяснить те же данные. В случае ответа «посмотрим» это может быть и «человек пока не знает расписание», и «ему нужно время, чтобы решить».

3. Назовите наблюдение, которое помогло бы выбрать. Какая новая подробность различила бы версии? Возможно, это конкретный срок ответа, уточняющий вопрос или поступок позже. Если проверка доступна, попробуйте её провести; если нет — оставьте вывод предварительным.

Польза упражнения не в том, чтобы всегда находить оправдание и не в том, чтобы сомневаться в очевидном. Если человек ясно сказал «нет», не нужно превращать отказ в загадку из трёх версий. Но когда сигнал неполный, а последствия вывода важны, несколько вариантов возвращают мышлению пространство для манёвра.

Спросить можно и так: «Правильно ли я понял, что сейчас это скорее отказ?» или «Ты пока не уверен или предлагаешь обсудить позже?» Спокойное уточнение часто лучше долгого гадания. А в ситуации, где ошибка может быть опасной, сначала стоит выбрать безопасное действие, не ожидая полной ясности. Проверка нужна не для того, чтобы отменить свои ощущения, а чтобы точнее понять, на что они опираются.

Маленькая проверка для читателя

Представьте: вечером вы входите в прихожую и в полумраке замечаете возле двери высокий неподвижный силуэт. Что пришло первым — «там человек», «пальто на вешалке» или что-то ещё? Запомните свой ответ, не меняя его специально.

Теперь включите свет. Это пальто, брошенное на высокий крючок; рукав свисает, а его тень ложится на дверь. Свет не «разоблачил» глупость вашего мозга — в темноте действительно было мало данных. Вы увидели очертания и достроили их до наиболее знакомой версии. Возможно, вы сразу догадались про пальто. Возможно, нет. Важнее то, что дополнительная информация позволила сравнить первое впечатление с тем, что было в комнате.

В реальной жизни проверка редко бывает такой простой: мы не всегда можем включить свет над каждым чужим намерением и не всякое сомнение разрешается немедленно. Но можно удерживать полезное различие: сигнал — это то, что нам доступно услышать или увидеть; ожидание — один из способов объяснить этот сигнал; проверка — возможность узнать, насколько версия подходит к новым данным.

В кафе человек услышал имя, которого не произносили. Мозг не выдумал звук из пустоты: он встретил шум, неполную звуковую информацию и ожидание встречи с Машей — и быстро собрал вероятное слово. Такая скорость помогает нам жить среди неполных сообщений. Но она же делает первое толкование похожим на бесспорный факт.

Поэтому замечать предсказания — не значит перестать доверять себе. Это значит чуть точнее относиться к тому, что именно мы знаем. «Я слышал Машу» — сильнее, чем позволяют данные. «В шуме мне послышалось имя, потому что я ждал Машу» — уже описание с местом для проверки. Между этими фразами помещается целая свобода: можно не игнорировать впечатление, но и не отдавать ему последнее слово.

А ещё полезно спросить себя: чему моё внимание помогло проявиться — и что осталось за его пределами? Следующая глава будет о том, как этот внутренний прожектор выбирает, что осветить, а что оставить в тени.

Внимание — прожектор сознания: что мы замечаем, а что пропускаем

Прочитайте следующий эпизод один раз и посчитайте, сколько раз мяч переходит от одного игрока к другому. Не возвращайтесь глазами к началу.

Синий игрок отдал мяч Белому. Белый бросил Синему. Синий покатил мяч Белому. Белый вернул его Синему. Синий передал Белому. У дальней двери появился человек в ярко-оранжевой куртке, пересёк площадку и скрылся за стойкой судьи. Белый перебросил мяч Синему. Синий отдал его Белому. Белый отправил мяч Синему. Синий перекинул Белому. Белый вернул мяч Синему.

Сколько передач вы насчитали? А теперь, не пересчитывая, вспомните: что ещё происходило на площадке?

Если вы заметили человека в куртке — отлично. Если нет, это не значит, что вы читали плохо. Скорее всего, вы делали именно то, что вас попросили: следили за мячом. В движении, шуме и живой обстановке подобный пропуск случается ещё легче. Человек может смотреть прямо на сцену — и не заметить важную её часть.

Это задание на бумаге, конечно, не лабораторный эксперимент: напечатанные слова остаются перед глазами, а реальная площадка меняется каждую секунду. Но принцип здесь тот же, что в знаменитых опытах с подсчётом передач, где некоторые участники не замечали необычного персонажа на площадке. Внимание не копирует всё вокруг. Оно выбирает, чему дать преимущество. И у этого выбора есть цена: часть происходящего остаётся на периферии, а иногда — вовсе не попадает в осознанное переживание.

Почему прожектор не освещает всю сцену

Метафора прожектора удобна: внимание высвечивает одни участки происходящего и оставляет другие в полумраке. Но это не буквальный луч, который скользит по картинке в голове. Восприятие распределено по разным системам мозга, а выбор зависит сразу от нескольких вещей: куда мы посмотрим, чего ждём, что пытаемся сделать и какие сигналы выделяются среди остальных.

Когда вы считаете передачи, задача направляет внимание на мяч и игроков. Это нисходящее управление: цель, заданная сознательно, помогает отбирать подходящую информацию. В то же время яркое движение, резкий звук или необычный цвет могут захватить внимание снизу вверх — просто потому, что выделяются на фоне. Эти влияния соревнуются, но не всегда побеждает самое яркое. Даже человек в броской куртке может проиграть мячу, если мяч — центр вашей задачи.

Значит ли это, что внимание просто «слабое»? Нет. Его ограничения — не поломка и не недостаток характера. Это часть устройства, которое помогает не утонуть в избытке сигналов. Если бы каждое движение, оттенок, звук и слово одновременно получали одинаковый приоритет, действовать было бы труднее: пришлось бы обрабатывать все варианты, не понимая, за что взяться первым.

Узкая концентрация полезна. Она позволяет не отвлекаться от сложной задачи, замечать закономерности, дочитать документ, отследить мяч. Проблема возникает не от самой сосредоточенности, а от того, что мы забываем: фокус — это выбор, а не полный обзор. Чем сильнее мы заняты одним, тем важнее иногда проверить, что осталось за пределами выбранного.

Внимание, заметность и память — не одно и то же

Эти понятия легко спутать. «Я посмотрел — значит, увидел. Увидел — значит, запомнил». Но между ними нет такой надёжной прямой линии.

В поле зрения может оказаться множество предметов. **Внимание** выделяет часть сигналов и помогает обработать их подробнее. **Заметность** — это способность чего-то привлечь внимание: её усиливают контраст, движение, неожиданность, личная значимость. **Память**

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.