

РЕШЕНИЯ БЕЗ СУЕТЫ

I



МАРК ВОЛЬНЫЙ

Марк Вольный

Решения без суеты часть 1

«Автор»

2026

Вольный М.

Решения без суеты часть 1 / М. Вольный — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь замечали, что снова оказываетесь в ситуации, из которой уже пытались выбраться? Вроде бы всё понимаете. Знаете, что нужно делать. Обещаете себе больше не повторять прежних ошибок. Но проходит время — и вы снова принимаете те же решения. Только обстоятельства теперь другие. Почему так происходит? Мы привыкли искать причины неудач в нехватке денег, возможностей, времени или везения. Но что, если дело совсем не в этом? «Решения без суеты» — книга о незаметных механизмах, которые управляют нашим выбором. О страхе потерять, привычке оправдывать себя, эмоциональных решениях и ловушках собственного мышления. На примерах из жизни, бизнеса и финансов Марк Вольный показывает, почему даже умные и опытные люди годами наступают на одни и те же грабли. Здесь нет обещаний изменить жизнь за семь дней. Зато есть возможность увидеть то, чего вы раньше не замечали в собственных поступках. Возможно, после этой книги вы начнёте принимать решения иначе.

© Вольный М., 2026

© Автор, 2026

Марк Вольный

Решения без суеты часть 1

Проблема не в деньгах, а в решениях.

Обычно всё начинается не с денег. Хотя человек почти всегда уверен в обратном. Он смотрит на свой результат — сколько зарабатывает, как живёт, какие у него возможности — и почти автоматически связывает это с внешними вещами. Рынок не тот, время не то, возможностей мало, старт был неудачный. Иногда добавляется ещё что-то вроде «не повезло» или «не туда пошёл изначально». Это звучит логично, потому что так проще объяснить текущее положение.

Я так же думал. Когда у меня не получалось, я не видел в этом цепочку решений. Мне казалось, что проблема где-то снаружи. В проекте, в людях, в рынке. Иногда в том, что я просто «не угадал момент». И в этом состоянии ты не чувствуешь, что что-то делаешь неправильно. Наоборот, внутри есть ощущение, что ты стараешься, думаешь, пробуешь. Просто результат почему-то не приходит.

Если смотреть на это со стороны, становится заметно, что человек почти никогда не связывает итог с конкретным выбором. Он не помнит, в какой момент принял слабое решение. Потому что в тот момент оно не выглядело слабым. Оно выглядело нормальным, оправданным, иногда даже единственно возможным. И это ключевой момент, который долго ускользает.

Например, человек выбирает работу. Не потому что это лучший вариант, а потому что «сейчас надо хоть что-то». Внутри это звучит спокойно и разумно. Есть деньги, есть стабильность, есть ощущение, что ты не стоишь на месте. В этот момент нет ощущения ошибки. Есть ощущение, что ты действуешь правильно в текущих условиях.

Проходит время, и эта же ситуация начинает восприниматься иначе. Появляется усталость, ощущение тупика, непонимание, куда двигаться дальше. Но в памяти не фиксируется момент выбора. Кажется, что ты просто оказался здесь. Как будто это случилось само.

То же самое происходит с деньгами. Человек может годами принимать небольшие решения, которые в моменте кажутся незначительными. Потратил чуть больше, отложил важное, выбрал быстрый вариант вместо правильного. Каждое такое действие не выглядит критичным. Оно не ощущается как что-то, что может повлиять на итог.

Но именно из этого и складывается результат. Не из одного большого решения, а из десятков и сотен мелких. Проблема в том, что они не воспринимаются как важные. В моменте это всегда что-то простое и понятное. «Ничего страшного», «потом разберусь», «сейчас не до этого».

Я часто видел это в трейдинге. Человек заходит в сделку не потому, что у него есть чёткое понимание, а потому что «похоже на точку входа». Внутри это ощущается как логика. Он может даже объяснить, почему зашёл. Но если копнуть глубже, там нет решения как такового. Есть реакция на ситуацию.

Потом сделка идёт не туда, появляется дискомфорт, и включается следующий уровень. «Надо подождать», «рынок ещё развернётся», «рано фиксировать». И снова это не выглядит как ошибка. Это выглядит как попытка исправить ситуацию. Хотя на деле это продолжение той же цепочки слабых решений.

Когда всё заканчивается, человек смотрит на результат и думает, что ему просто не повезло. Или что рынок был сложный. Или что стратегия не сработала. Но он не видит, что результат — это не одна сделка. Это последовательность выборов внутри неё.

Та же логика работает в бизнесе. Человек запускает проект, делает первые шаги, сталкивается с трудностями и начинает адаптироваться. Где-то упрощает, где-то откладывает, где-то

принимает решения «на сейчас». В моменте это выглядит как гибкость. Как умение подстроиться.

Но если смотреть на это в динамике, становится видно, что это не адаптация, а постепенное ухудшение качества решений. Просто это происходит не резко, а незаметно. Нет точки, где можно сказать: вот здесь всё сломалось. Есть процесс, который постепенно уводит в сторону.

Самое сложное в этом — ощущение нормальности. В моменте ты не чувствуешь, что делаешь что-то не так. У тебя есть объяснение каждому действию. И эти объяснения звучат разумно. Ты не думаешь: «я сейчас приму слабое решение». Ты думаешь: «сейчас это лучший вариант».

И именно поэтому человек не видит связи между выбором и итогом. Потому что в голове нет ощущения, что это выбор. Есть ощущение, что это просто реакция на обстоятельства. Как будто ты не выбираешь, а вынужден действовать так, как есть.

Со временем это накапливается. Но не как отдельные ошибки, а как общее состояние. Человек начинает чувствовать, что что-то не так. Что он вроде бы старается, но не двигается. Что делает много действий, но не получает результата. И в этот момент снова включается привычное объяснение: «что-то не то снаружи».

Я через это проходил не один раз. Когда смотришь назад, становится очевидно, что всё складывалось из решений. Но в процессе это не ощущается. В процессе кажется, что ты просто живёшь, реагируешь, пробуешь. И только потом, когда результат уже есть, начинаешь видеть, как всё было связано.

Проблема в том, что этот взгляд назад редко что-то меняет. Потому что в моменте всё снова выглядит так же. Снова есть ситуация, снова есть выбор, и снова он не ощущается как выбор. Он ощущается как что-то естественное.

И вот здесь появляется ключевая вещь, которую обычно не замечают. Слабые решения не выглядят слабыми. Они выглядят нормальными. Иногда даже правильными. Поэтому они повторяются.

Это не история про то, что человек не старается. Наоборот, он может делать очень много. Пробовать разные варианты, искать, думать, анализировать. Но если качество решений остаётся тем же, результат тоже остаётся примерно тем же.

Разница не в усилиях. Разница в том, как принимается выбор. Но это не видно сразу. Потому что нет ощущения, что есть какая-то система или логика, по которой ты действуешь. Есть только поток ситуаций, в которых ты что-то решаешь.

И в этом потоке легко потеряться. Потому что каждое отдельное решение не кажется важным. Оно не ощущается как точка, которая может повлиять на итог. Но именно из этих точек и складывается вся картина.

Когда это начинаешь замечать, многое становится понятнее. Не легче, но понятнее. Потому что исчезает иллюзия, что проблема где-то снаружи. Остаётся только одно — как ты принимаешь решения.

Когда начинаешь внимательнее смотреть на свои действия, появляется странное ощущение. Будто ты всё время находишься внутри одинаковых ситуаций, только декорации меняются. Работа может быть другой, проект новый, люди вокруг другие, но внутренний процесс почти не меняется. Ты снова думаешь примерно так же, снова принимаешь похожие решения и снова приходишь к схожему результату.

Обычно это не бросается в глаза, потому что внимание уходит на внешнее. Человек смотрит на цифры, на условия, на возможности. Ему кажется, что если поменять среду, всё пойдёт иначе. И он действительно меняет: работу, нишу, подход, иногда даже страну. На какое-то время становится легче, появляется ощущение нового старта, как будто теперь всё сложится по-другому.

Но проходит немного времени, и начинает происходить знакомое. Сначала небольшие уступки самому себе. Где-то решил не углубляться, потому что «и так понятно». Где-то отложил важное, потому что «сейчас не лучший момент». Где-то выбрал более простой путь, потому что «нет смысла усложнять». В моменте это выглядит как разумная экономия сил.

Проблема в том, что эти решения не остаются единичными. Они начинают повторяться. И каждое следующее становится чуть проще, потому что уже есть опыт. Уже есть внутреннее оправдание, уже есть ощущение, что так можно. И в какой-то момент это перестаёт восприниматься как выбор. Это становится привычной реакцией.

Я часто ловил себя на этом в бизнесе. Когда только начинаешь, стараешься делать всё максимально правильно. Проверяешь, думаешь, не торопишься. Но потом приходит усталость, появляются задачи, которые нужно решать быстро, и ты начинаешь упрощать. Сначала чуть-чуть, потом сильнее. И в какой-то момент уже не замечаешь, как принимаешь решения «на автомате».

Внутри это ощущается как опыт. Как будто ты просто стал быстрее понимать, что делать. Но если присмотреться, становится видно, что это не скорость, а сокращение пути. Ты меньше думаешь, меньше проверяешь, быстрее соглашаешься на первый вариант, который кажется нормальным.

И здесь появляется интересный момент. Человек может быть уверен, что он думает. Что он анализирует, принимает решения осознанно. Но на практике это часто выглядит как быстрая реакция, которая потом обосновывается. Сначала происходит действие, потом под него подстраивается объяснение.

Например, ты решаешь не делать что-то важное сегодня. Внутри сразу появляется мысль: «сейчас не то состояние», «надо сначала разобраться», «лучше сделать это нормально, а не наспех». Это звучит логично. Но если убрать слова, остаётся простая вещь — ты выбрал отложить.

В этом нет ничего критичного, если это происходит редко. Но если это становится постоянной моделью, результат начинает меняться. Причём не сразу. Сначала просто появляется ощущение, что ты немного не успеваешь. Потом — что задач становится больше, чем ты можешь закрыть. Потом — что ты постоянно догоняешь.

И в этот момент снова возникает привычное объяснение. «Слишком много дел», «перегруз», «нужно как-то оптимизировать». Но за этим редко замечается, что сама структура решений не менялась. Ты по-прежнему выбираешь откладывать, упрощать, реагировать, а не решать.

То же самое происходит с деньгами. Человек может зарабатывать, может даже увеличивать доход, но при этом не чувствовать движения вперёд. Деньги приходят и уходят, появляются новые расходы, новые желания, новые обязательства. И в какой-то момент возникает ощущение, что сколько бы ни было, всё равно недостаточно.

Если смотреть на это через решения, становится видно, что дело не в сумме. А в том, как человек распоряжается тем, что у него есть. Он не принимает одно большое неправильное решение. Он принимает множество маленьких, которые в сумме дают результат.

Потратил чуть больше, потому что «сейчас можно». Не стал откладывать, потому что «сначала нужно закрыть другие вещи». Взял на себя дополнительное обязательство, потому что «вроде потяну». Каждое из этих действий не выглядит проблемой. Но вместе они создают состояние, из которого потом сложно выйти.

Самое неприятное в этом процессе — ощущение, что ты не управляешь ситуацией. Что всё происходит само. Что ты вроде бы стараешься, но не контролируешь итог. И это ощущение толкает на новые решения, которые снова принимаются в моменте.

Например, человек может резко решить всё изменить. Начать с понедельника, поставить жёсткие рамки, убрать лишнее, взять под контроль финансы, работу, режим. В этот момент внутри есть ощущение ясности. Кажется, что теперь всё будет по-другому.

Но проходит несколько дней, и начинается откат. Появляется усталость, сопротивление, старые мысли. И снова включаются знакомые оправдания. «Сейчас не время», «слишком резко начал», «надо мягче». И человек возвращается туда, где был, иногда даже чуть глубже.

Это не происходит потому, что он слабый или ленивый. Это происходит потому, что сами решения остаются прежними. Он снова действует в моменте, снова реагирует на состояние, снова выбирает то, что сейчас кажется легче или понятнее.

И здесь важно заметить одну вещь. Человек не видит эту цепочку, потому что смотрит на отдельные эпизоды. Он помнит, что начал, что старался, что что-то делал. Но не связывает это в одну линию. Не видит, как одно решение приводит к другому.

Когда начинаешь смотреть на это как на процесс, картина меняется. Становится видно, что результат — это не случайность и не внешнее влияние. Это последовательность действий, которые в моменте выглядели нормальными.

Это не даёт быстрого ответа и не упрощает ситуацию. Наоборот, становится чуть сложнее, потому что исчезает возможность объяснить всё внешними причинами. Остаётся только наблюдать, как ты сам принимаешь решения, и как из этого складывается твой результат.

Глава 1. Ты принимаешь решения в моменте, а не в системе.

Обычно это не выглядит как проблема. Наоборот, кажется, что всё происходит естественно. Есть ситуация, ты на неё реагируешь, принимаешь решение и идёшь дальше. Внутри нет ощущения хаоса или ошибки. Есть ощущение, что ты просто живёшь и адаптируешься под то, что происходит.

Я долго считал это нормальным. Если возникает возможность — надо действовать. Если что-то идёт не так — надо быстро подстроиться. Если появляется сомнение — надо его как-то решить. Всё это выглядит как гибкость и здравый смысл. И в моменте это действительно ощущается как правильный подход.

Но если посмотреть на это чуть дальше, становится видно, что решения принимаются не из какой-то общей логики, а прямо внутри текущего состояния. Ты не опираешься на систему, на заранее понятные принципы. Ты просто реагируешь на то, что чувствуешь сейчас.

Например, приходит идея заняться чем-то новым. Внутри появляется энергия, интерес, ощущение, что это может сработать. В этот момент ты не проверяешь, насколько это вписывается в твою общую картину. Ты не задаёшь себе вопрос, почему именно это. Ты просто начинаешь.

Внутри это звучит примерно так: «похоже на возможность», «надо попробовать», «вдруг это то самое». И эти мысли не кажутся импульсивными. Они кажутся логичными. Потому что есть аргументы, есть ощущение движения, есть желание не упустить шанс.

Проблема становится заметной позже. Когда проходит первая волна интереса, когда появляются сложности, когда нужно продолжать без первоначального драйва. И вот здесь оказывается, что решения как такового не было. Был импульс, который ты назвал решением.

То же самое происходит в деньгах. Человек получает доход, видит какую-то покупку или возможность и решает потратить. В моменте это обосновывается очень просто. «Я могу себе это позволить», «я давно хотел», «это не так уж и много». Всё звучит спокойно и разумно.

Но если таких решений становится много, структура начинает рассыпаться. Потому что нет общего принципа, по которому ты действуешь. Есть только отдельные эпизоды, в каждом из которых ты принимаешь решение заново, исходя из текущего состояния.

Интересно, что человек редко чувствует это как импульсивность. Импульсивность ассоциируется с чем-то резким, необдуманным, почти неконтролируемым. А здесь всё выглядит иначе. Здесь есть объяснение, есть логика, есть внутренний диалог.

Например, ты можешь долго «думать» перед решением. Перебирать варианты, анализировать, сравнивать. Но в какой-то момент всё равно выбираешь то, что внутри откликается сильнее. То, что кажется более комфортным, более понятным, менее напряжённым.

И в этот момент ты говоришь себе, что принял решение. Хотя по факту ты просто пришёл к состоянию, в котором один вариант перестал вызывать сопротивление. Это не совсем выбор. Это скорее снятие напряжения.

Я это хорошо видел в трейдинге. Когда смотришь на график, у тебя есть несколько сценариев. Но в какой-то момент один из них начинает казаться более вероятным. Не потому что он объективно лучше, а потому что тебе с ним спокойнее.

Ты заходишь в сделку и внутри чувствуешь, что всё логично. Есть объяснение, есть ощущение контроля. Но если рынок идёт против тебя, это ощущение быстро меняется. Появляется дискомфорт, и ты начинаешь принимать новые решения уже из него.

Добавить позицию, потому что «это временно». Не закрывать убыток, потому что «рано». Подождать, потому что «сейчас развернётся». И каждое из этих действий снова выглядит логичным. Потому что ты объясняешь его текущим состоянием.

Если посмотреть на это со стороны, становится видно, что никакой системы нет. Есть цепочка реакций. Каждая следующая строится на предыдущей, но не на общей логике. И в итоге ты приходишь к результату, который не планировал.

В работе происходит похожая история. Человек начинает день с намерением сделать важные задачи. Есть понимание, что нужно двигаться вперёд. Но в процессе появляются отвлекающие вещи, мелкие задачи, сообщения, какие-то срочные вопросы.

И в какой-то момент ты решаешь сначала закрыть «быстрое». Внутри это звучит как разумное распределение внимания. «Сейчас разберусь с этим, потом вернусь к главному». Это не выглядит как ошибка. Это выглядит как нормальный ход.

Но таких «сначала это» становится слишком много. И день заканчивается без ключевого результата. Возникает ощущение, что ты был занят, но не сделал главного. И на следующий день всё повторяется.

Здесь нет одного неправильного решения. Есть множество маленьких, каждое из которых в моменте кажется правильным. И именно это создаёт ощущение, что ты всё делаешь нормально, но результат не приходит.

Самое сложное — это то, что в моменте действительно сложно увидеть разницу. Ты не чувствуешь, что действуешь импульсивно. Ты чувствуешь, что думаешь, анализируешь, принимаешь решения. Просто потом оказывается, что эти решения не дают нужного эффекта.

И здесь появляется важный момент. Эмоции почти всегда маскируются под логику. Ты не говоришь себе: «я сейчас делаю это, потому что мне тревожно» или «потому что мне хочется быстрее закрыть вопрос». Ты находишь объяснение, которое звучит разумно.

Например, вместо «мне тяжело начинать эту задачу» появляется «надо сначала подготовиться». Вместо «я не хочу сейчас разбираться» — «лучше сделать это позже, когда будет больше времени». Формулировка меняется, но суть остаётся той же.

И в этот момент ты искренне веришь, что поступаешь правильно. Потому что твоя логика не выглядит слабой. Она выглядит убедительной. Ты можешь её объяснить, защитить, даже доказать кому-то другому.

Но если смотреть на результат, становится видно, что это не приводит туда, куда ты изначально хотел. Потому что решение принималось не из системы, а из состояния. А состояние всегда меняется.

Сегодня тебе кажется, что это хороший выбор. Завтра — что надо было делать иначе. И это создаёт постоянное ощущение нестабильности. Как будто ты всё время начинаешь заново, не опираясь на предыдущий опыт.

Именно так и формируется паттерн. Ты не строишь линию, ты просто двигаешься от точки к точке, каждый раз принимая решение заново. И в этом процессе почти невозможно увидеть, где именно всё начинает ломаться.

Когда смотришь на это чуть глубже, становится заметно, что проблема не в самих ситуациях. Они могут быть разными — деньги, работа, сделки, отношения с людьми. Но внутренний механизм почти всегда один и тот же. Ты оказываешься в моменте, чувствуешь какое-то состояние и под него принимаешь решение.

В этот момент нет ощущения, что ты отклоняешься от какой-то линии. Потому что линии как таковой нет. Есть только текущее состояние, которое кажется достаточным основанием для выбора. И чем сильнее это состояние, тем убедительнее выглядит решение.

Например, появляется тревога. Не резкая, не паническая, а фоновая. Ощущение, что что-то может пойти не так, что нужно подстраховаться, что лучше не рисковать. В этот момент ты не называешь это тревогой. Ты называешь это осторожностью.

И под это состояние начинаешь менять решения. Где-то не входишь в сделку, потому что «ситуация неоднозначная». Где-то выходишь раньше, потому что «лучше зафиксировать». Где-то вообще отказываешься от действий, потому что «сейчас не лучшее время».

Каждое из этих решений выглядит разумно. Более того, они даже могут казаться дисциплиной. Как будто ты стал аккуратнее, внимательнее, взрослее. Но если посмотреть на общую картину, становится видно, что это не система. Это реакция на внутреннее напряжение.

Через какое-то время состояние меняется. Появляется обратное ощущение — желание компенсировать, догнать, вернуть. И под него принимаются уже другие решения. Более резкие, более рискованные, более быстрые.

Ты можешь зайти в сделку без чёткого понимания, просто потому что «надо уже что-то сделать». Можешь взять на себя лишнюю нагрузку, потому что «нужно ускориться». Можешь резко поменять направление, потому что «так дальше нельзя».

И снова всё это выглядит логично. Потому что внутри есть объяснение. Ты не чувствуешь, что действуешь хаотично. Ты чувствуешь, что реагируешь на ситуацию. Просто ситуация теперь другая.

Если собрать это в одну линию, становится видно, что решения не связаны между собой. Они не вытекают из общей логики. Они каждый раз создаются заново, исходя из того, что ты чувствуешь в конкретный момент.

Я часто замечал это у людей, которые пытаются «взять себя в руки». В какой-то момент приходит ясность. Человек понимает, что так дальше нельзя, что нужно менять подход, что пора навести порядок. В этот момент он принимает сильное решение.

Начинает планировать, ставит ограничения, убирает лишнее. Первые дни идут хорошо. Есть энергия, есть ощущение контроля, есть вера в то, что теперь всё будет иначе. Это выглядит как переход на новый уровень.

Но потом появляется усталость. Не сразу, постепенно. И вместе с ней возвращаются старые состояния. Где-то становится сложнее держать рамки, где-то возникает желание «немного ослабить», где-то появляется мысль, что можно сделать исключение.

И здесь снова начинается та же логика. Решения принимаются не из той ясности, которая была в начале, а из текущего состояния. И постепенно всё возвращается обратно. Не резко, а через маленькие уступки.

Самое интересное, что человек это замечает, но не до конца понимает, что происходит. Он может сказать: «не хватило дисциплины», «сорвался», «не удержал». Но если посмотреть глубже, становится видно, что дело не в этом.

Дело в том, что не было системы, на которую можно опереться. Было состояние, в котором решения выглядели сильными. Но когда состояние изменилось, изменилась и логика решений. И это происходит почти всегда.

В деньгах это особенно заметно. Человек может принять решение контролировать расходы. Поставить себе рамки, начать следить, считать. Первое время это работает, потому что есть внимание и напряжение.

Но потом это внимание уходит. Появляются другие задачи, другие мысли, и контроль ослабевает. И снова начинаются решения «в моменте». Потратить здесь, потому что «не так важно». Добавить там, потому что «в целом нормально».

И в итоге получается странная картина. Вроде бы человек знает, как лучше. Он уже пробовал, у него даже получалось. Но он снова возвращается к прежнему поведению. И создаётся ощущение, что проблема в характере.

На практике это выглядит иначе. Просто решения снова начинают приниматься из текущего состояния, а не из общей логики. И это возвращает его в ту же точку, где он уже был.

Похожая история в работе. Есть понимание, что нужно делать сложные задачи, двигаться вперёд, развиваться. Но в моменте это часто уступает более простым действиям. Проверить что-то, ответить, закрыть мелкое.

Это не воспринимается как ошибка. Это выглядит как нормальная организация процесса. Но если таких решений становится много, ключевые вещи начинают выпадать. И в итоге движение замедляется.

Человек может чувствовать, что работает много. Что он загружен, что у него нет времени. Но если посмотреть на качество решений, становится видно, что большая часть действий — это реакция, а не выбор.

Именно это создаёт ощущение застревания. Ты вроде бы движешься, но не туда. Делаешь много, но не то, что меняет результат. И это сложно заметить, потому что каждое отдельное действие кажется оправданным.

Когда начинаешь это отслеживать, становится немного непривычно. Потому что пропадает ощущение, что ты контролируешь процесс. Появляется понимание, что многие решения принимаются автоматически, под влиянием состояния.

И здесь возникает важное наблюдение. В моменте почти любое решение можно объяснить. Почти любое действие можно сделать логичным. Вопрос не в том, есть ли у тебя объяснение. Вопрос в том, откуда это объяснение появляется.

Если оно появляется после того, как ты уже почувствовал, что хочешь сделать, это не совсем решение. Это оформление импульса в понятную форму. И таких ситуаций намного больше, чем кажется.

Именно поэтому в моменте всё выглядит правильным. Потому что ты всегда можешь объяснить, почему так сделал. Но если смотреть на результат, становится видно, что эти объяснения не дают устойчивой картины.

Решения, принятые в состоянии, всегда привязаны к нему. Когда состояние меняется, меняется и логика. И если нет чего-то, что остаётся стабильным, весь процесс начинает зависеть от колебаний.

Снаружи это выглядит как нестабильность. Сегодня одно, завтра другое. Сегодня есть результат, завтра его нет. Сегодня есть контроль, завтра снова откат. И человек начинает искать причину в чём-то внешнем.

Но если смотреть внутрь, становится видно, что причина в том, как принимаются решения. Не в их содержании, а в их источнике. И пока этот источник остаётся тем же, картина будет повторяться.

Глава 2. Иллюзия «я подумал».

Есть ощущение, которое почти не ставится под сомнение. Человек уверен, что он думает. Что перед тем, как принять решение, он анализирует, взвешивает, сравнивает. Внутри это ощущается как процесс. Как будто ты действительно сидишь и разбираешься.

Я тоже так думал. Когда принимал решения, у меня не было ощущения спешки или хаоса. Наоборот, казалось, что я всё обдумал. Что я не действую на эмоциях, что у меня есть причины и логика. И если кто-то спрашивал, почему я сделал так, я спокойно мог объяснить.

Но со временем стало видно, что это ощущение часто не совпадает с тем, что происходит на самом деле. Потому что между реакцией и мышлением есть разница, которую в моменте почти невозможно заметить. Снаружи они выглядят одинаково. Внутри — тоже.

Обычно это выглядит так. Появляется ситуация, ты начинаешь о ней думать. Прокручиваешь варианты, представляешь последствия, вспоминаешь похожие случаи. Внутри возникает ощущение, что ты анализируешь. Но если остановиться и посмотреть внимательнее, становится видно, что процесс идёт очень быстро.

Ты не разбираешься в вариантах до конца. Ты скорее ищешь тот, который вызывает меньше внутреннего сопротивления. И как только находишь его, появляется ощущение, что решение принято. Остальное уже не так важно.

Например, нужно принять решение по работе. Есть несколько вариантов, и ты начинаешь их рассматривать. Один кажется сложным, другой — более понятным, третий — вообще вызывает сомнения. В какой-то момент ты выбираешь тот, который внутри ощущается спокойнее.

И после этого начинаешь объяснять себе, почему это правильный выбор. Появляются аргументы, логика, даже примеры. Но если посмотреть на последовательность, становится видно, что сначала было ощущение, а потом под него подтянулось объяснение.

Это тонкий момент, потому что в моменте он не ощущается. Кажется, что всё происходит одновременно. Но на практике сначала возникает реакция, а потом включается мышление, чтобы её обосновать.

Я часто видел это в трейдинге. Когда человек говорит, что он анализирует рынок, на деле он часто ищет подтверждение тому, что уже почувствовал. Ему кажется, что он рассматривает разные сценарии, но на самом деле внимание постоянно возвращается к одному.

Он может смотреть на график, читать новости, искать сигналы. Но всё это время внутри уже есть склонность к определённому решению. И вся «аналитика» постепенно подстраивается под него.

Когда сделка открыта, появляется ощущение, что это было продуманное решение. Что ты всё учёл, всё проверил. Но если потом разобрать процесс, становится видно, что анализ был скорее формальностью. Он не создавал решение, он его подтверждал.

Та же логика работает и в обычной жизни. Человек может долго «думать» о том, менять ли работу, начинать ли новый проект, делать ли что-то сложное. Он может обсуждать это с другими, читать, сравнивать.

Но если посмотреть на итог, решение часто совпадает с тем, что изначально казалось более комфортным. Не обязательно лёгким, но понятным, привычным, менее тревожным. И это решение ощущается как результат анализа.

Проблема в том, что человек не замечает этот сдвиг. Ему кажется, что он действительно разобрался. Потому что у него есть аргументы. Он может объяснить, почему выбрал именно это. Но наличие объяснения не означает, что было мышление.

Мышление — это процесс, в котором ты можешь рассмотреть вариант, который тебе не нравится, и всё равно признать, что он сильнее. Это редкое состояние. Оно требует усилия и определённой честности с собой.

В большинстве случаев происходит иначе. Ты смотришь на вариант, который вызывает дискомфорт, и начинаешь искать причины его не выбирать. Иногда это происходит очень тонко. Появляются сомнения, дополнительные вопросы, ощущение, что «ещё не всё понятно».

В этот момент кажется, что ты продолжаешь думать. Но на деле ты уже выбрал не идти туда. Просто оформляешь это через размышление. И чем больше ты думаешь, тем больше аргументов появляется.

Мозг здесь работает не как инструмент поиска истины, а как инструмент снижения напряжения. Он упрощает задачу. Он не хочет держать в голове слишком много неопределённости, не хочет долго находиться в состоянии выбора.

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.