ПСИХОЛОГИЯ • ПРАКТИКА

НАУКА БЕЗ МИФОВ

ПОЧЕМУ МЫ САМИ СЕБЕ МЕШАЕМ ЖИТЬ?

Научно-популярная психология
и практика самонаблюдения



ЮРИЙ ШВЕЦ

Юрий Швец

Почему мы сами мешаем себе жить

https://litres.ru/74766292
SelfPub; 2026

Аннотация

Почему мы переживаем из-за событий, которые ещё не произошли? Почему откладываем важные решения, хотя прекрасно понимаем их необходимость? Почему снова и снова оказываемся в похожих конфликтах, выбираем знакомые, но тяжёлые отношения и возвращаемся к привычкам, от которых давно хотели избавиться? Мы привыкли объяснять это характером, воспитанием, обстоятельствами или недостатком силы воли. Однако будничные объяснения редко помогают что-то изменить: человек может годами знать о своей проблеме, искренне хотеть перемен — и продолжать действовать по-прежнему. За нашими поступками стоят более сложные механизмы, и большинство из них остаются для нас невидимыми именно потому, что работают автоматически.

Содержание

Аннотация 8
Содержание 11
Перечень рисунков 13
Введение. Человек, которого мы не понимаем 15
Почему мы так мало понимаем собственное поведение 16
Почему понимание проблемы не всегда её решает 18
Как мозг формирует нашу субъективную реальность 20
Центральный тезис этой книги 22
Как устроена книга 24
Как безопасно работать с практиками 26
Чего эта книга не делает 28
Несколько слов об авторской позиции 29
Часть I. Мозг, который создаёт нашу реальность 31
Глава 1. Мы видим не мир, а его интерпретацию 32
Где заканчивается событие и начинается его смысл 34
Мозг не копирует мир, а собирает его 36
Почему ожидания особенно сильны там, где много неопределённости 39

Эксперимент: как люди не замечают гориллу 41
Почему два человека переживают одно событие по-разному 44
Можно ли доверять собственному восприятию 45
Практика: пять способов посмотреть на одну ситуацию 50
Неожиданный вывод: свобода начинается не с правильной мысли 55
Коротко о главном 57
Научная основа главы 57
Глава 2. Мозг, который постоянно нас обманывает 59
Эвристики: не поломка, а способ экономии 60
Эффект подтверждения: следователь на службе у одной стороны 63
Ошибка выжившего: нас учат те, кто остался в кадре 66
Иллюзия контроля: кнопка, которая ничего не включает 68
Катастрофизация и «всё или ничего»: когда мысль ставит ультиматум 70
Как искажения работают сообща: один обычный день 72
Почему иррациональное решение кажется 74

рациональным
Практика: «Поймай своё когнитивное искажение» 77
Неожиданный вывод: искажения — не враги, а бывшие союзники 81
Коротко о главном 83
Научная основа главы 84
Глава 3. Память: почему прошлое никогда не остаётся в прошлом 86
Как рождается воспоминание 88
Память — не видеозапись 90
Каждое воспоминание собирается заново 93
Эмоциональная память: ярче не значит точнее 95
Память и личность: мы — это истории, которые рассказываем 98
Прошлый опыт строит ожидания 100
Практика: «Моя история глазами настоящего» 103
Неожиданный вывод: неточность памяти — это доступ к редактированию 107
Коротко о главном 109
Научная основа главы 110
Глава 4. Бессознательные решения: кто выбирает за нас? 112
Не пять процентов свободы и не два 114

отдельных мозга
Автоматическое и осознанное: режимы работы, а не две системы 116
Привычка: когда выбор делает контекст 120
Эмоции включаются в решение раньше аргументов 122
Почему мы объясняем поступки задним числом 125
Так насколько свободны наши повседневные решения 128
Практика: «Карта моих автоматических решений» 130
Неожиданный вывод: самосознание важнее самоконтроля 134
Коротко о главном 135
Научная основа главы 136
Часть II. Психологические ловушки, в которые мы попадаем 138
Глава 5. Тревога: когда будущее становится опаснее настоящего 139
Страх и тревога: сигнал о настоящем и сигнал о будущем 141
Конец ознакомительного фрагмента. 144

Юрий Швец
Почему мы сами мешаем себе жить

ПОЧЕМУ МЫ САМИ СЕБЕ МЕШАЕМ ЖИТЬ?

Как наш мозг создаёт страхи, тревогу, ограничения и сценарии, из которых мы не можем выбраться

Юрий Швец

Аннотация

Почему мы переживаем из-за событий, которые ещё не произошли? Почему откладываем важные решения, хотя прекрасно понимаем их необходимость? Почему снова и снова оказываемся в похожих конфликтах, выбираем знакомые, но тяжёлые отношения и возвращаемся к привычкам, от которых давно хотели избавиться? Мы привыкли объяснять это характером, воспитанием, обстоятельствами или недостатком силы воли. Однако будничные объяснения редко помогают что-то изменить: человек может годами знать о своей проблеме, искренне хотеть перемен — и продолжать действовать по-прежнему. За нашими поступками стоят более сложные механизмы, и большинство из них остаются для нас невидимыми именно потому, что работают автоматически.

Мозг не просто регистрирует происходящее: он отбирает, к чему направить внимание, заранее предсказывает события, придаёт им смысл, сравнивает с прошлым опытом и запускает готовые реакции раньше, чем мы успеваем подумать. Эти процессы помогают нам жить: без них каждый день превратился бы в изнурительный анализ тысяч сигналов. Но те же самые механизмы иногда превращаются в ловушки: тревога рисует опасное будущее, избегание постепенно сужает жизнь, память хранит не события, а наши переживания о

них, внутренний критик обесценивает достижения, а повторяющиеся сценарии заставляют наступать на одни и те же грабли. Эта книга — о том, как устроены такие механизмы, откуда они берутся и почему мы редко замечаем их работу.

Шестнадцать глав ведут читателя последовательным маршрутом. Сначала вы узнаете, как мозг конструирует субъективную реальность: как работают восприятие, когнитивные искажения, память и автоматические решения, принимаемые раньше, чем мы успеваем их осознать. Затем речь пойдёт о психологических ловушках, в которые мы попадаем: тревоге, страхе, избегании, заниженной самооценке и повторяющихся сценариях в отношениях. Третья часть посвящена ограничениям, которые мы создаём сами: привычкам, прокрастинации, чужим ожиданиям и нераспознанным эмоциям. Заключительная часть — о том, как меняться: нейропластичности, воображении, мысленной репетиции и силе маленьких шагов, из которых складываются устойчивые перемены.

Каждая глава сочетает узнаваемую жизненную историю, доступное объяснение и конкретную научную основу — эксперименты, обзоры и метаанализы с проверяемыми источниками, а не красивые обещания. Практические упражнения помогают не просто читать, а наблюдать за собой: отличать факты от интерпретаций, замечать избегание, видеть свои привычки и постепенно пробовать новые способы реагирования. В конце книги вы найдёте словарь основных по-

нятий, дневник самонаблюдения на тридцать дней, дополняющий план психологических изменений из последней главы, и рекомендации по дальнейшему изучению психологии для тех, кто захочет углубиться в тему и научиться отличать надёжные знания от популярных мифов.

Книга не обещает избавления от всех проблем, не сводит человеческое страдание к «неправильным мыслям» и не заменяет профессиональную помощь. Там, где она нужна, об этом говорится прямо. Она даёт другое: понятную и честную карту собственной психики, научно обоснованные объяснения привычных трудностей и инструменты для тех, кто готов внимательно и без самообвинения исследовать своё поведение. Возможно, главное открытие, которое ждёт вас на этих страницах, заключается в том, что препятствие на пути к желаемой жизни — это не приговор и не дефект характера, а механизм. А механизм можно заметить, понять и постепенно изменить — не усилием воли в одиночку, а шаг за шагом, с опорой на знания и на себя.

Книга носит просветительский характер и не заменяет индивидуальную консультацию врача или психолога. Собирательные истории не являются описаниями конкретных клиентов.

Содержание

Оглавление обновляется в Word: выделите его и нажмите «Обновить поле».

Введение. Человек, которого мы не понимаем 7

Часть I. Мозг, который создаёт нашу реальность 10

Глава 1. Мы видим не мир, а его интерпретацию 14

Глава 2. Мозг, который постоянно нас обманывает 30

Глава 3. Память: почему прошлое никогда не остаётся в прошлом 46

Глава 4. Бессознательные решения: кто выбирает за нас? 62

Часть II. Психологические ловушки, в которые мы попадаем 80

Глава 5. Тревога: когда будущее становится опаснее настоящего 84

Глава 6. Страх, который управляет нашей жизнью 100

Глава 7. Почему мы сами себя обесцениваем 116

Глава 8. Почему мы повторяем одни и те же ошибки 132

Глава 9. Отношения: почему мы выбираем не тех людей 148

Часть III. Как мы формируем собственные ограничения 150

Глава 10. Привычки, которые становятся нашей судьбой 154

Глава 11. Почему мы откладываем собственную жизнь 170
Глава 12. Чужие ожидания как невидимая клетка 186
Глава 13. Эмоции, которые мы не умеем понимать 202
Часть IV. Как перестать мешать себе жить 220
Глава 14. Можно ли изменить собственный мозг? 224
Глава 15. Воображение, внимание и сила психологической настройки 240
Глава 16. Новая жизнь начинается не с понедельника 256
Заключение. Перестать быть собственным препятствием 282
Словарь основных психологических понятий 290
Итоговый дневник психологического самонаблюдения на 30 дней 298
Рекомендуемая литература и дальнейшее изучение психологии 306
Сводная библиография 318

Перечень рисунков

1.1 — Как сенсорные данные и прошлый опыт участвуют в интерпретации

2.1 — Как когнитивное искажение превращается в самоподдерживающийся круг

3.1 — Воспоминание как цикл: каждое извлечение пересобирает прошлое

4.1 — Спектр от автоматических к осознанным решениям и факторы, сдвигающие решение по шкале

5.1 — Замкнутый круг тревоги: как поведение, снимающее напряжение, поддерживает тревогу

6.1 — Как избегание закрепляет страх: замкнутый круг

7.1 — Три слоя между событием и отношением к себе

8.1 — Петля повторяющегося сценария: как краткое облегчение закрывает круг

9.1 — Слои одного переживания: что мы принимаем за любовь

10.1 — Петля привычки: как контекст запускает действие, а подкрепление закрепляет связь

11.1 — Петля прокрастинации: краткосрочное облегчение увеличивает долгосрочное давление

12.1 — Спектр усвоения: от чужого давления к собственному выбору

13.1 — Цикл эмоционального ответа: событие, оценка, те-

ло, чувство, действие

14.1 — От разового намерения к новому способу реагирования

15.1 — От пассивной фантазии к работающей репетиции

16.1 — Цикл устойчивых изменений: от одной цели через действие и наблюдение к пересмотру плана

Введение. Человек, которого мы не понимаем

Как читать эту книгу и что она может дать

История в начале введения собирательная. В ней соединены типичные ситуации, которые встречаются в психологической практике и в обычной жизни; она не описывает конкретного клиента или реального человека.

Вечер четверга. Человек возвращается с работы, ставит чайник и достаёт телефон — «на пять минут». Через сорок минут он всё ещё листает ленту, хотя собирался позвонить другу, разобрать документы и лечь вовремя. Завтра он объяснит себе это усталостью. Послезавтра — недостатком дисциплины. В понедельник он честно начнёт новую жизнь, а к среде вернётся к прежнему распорядку. Если спросить его, что произошло, он ответит искренне — и, скорее всего, неточно. Не потому, что обманывает, а потому, что у нас нет прямого доступа к тем процессам, которые на самом деле управляли его вечером.

Почему мы так мало понимаем собственное поведение

Кажется, что уж о себе-то мы знаем всё: мы присутствуем при каждом своём поступке, слышим каждую свою мысль. Однако именно эта близость мешает видеть. Мы наблюдаем за собой изнутри, без дистанции, без возможности сравнить, без контрольной записи. Мы видим результат решения, но не сам процесс его принятия. Мы чувствуем эмоцию, но не замечаем, какая оценка ситуации её запустила. Мы помним событие, но не замечаем, что помним уже не само событие, а свою последнюю версию рассказа о нём.

К этому добавляется другое свойство: психика охотно достраивает объяснения постфактум. Спросите человека, почему он раздражился в разговоре, и он почти всегда найдёт правдоподобный ответ. Но правдоподобие — не гарантия точности. Настоящими причинами могли быть недосып, старая обида, ожидание критики или привычный сценарий, усвоенный много лет назад. Всё это редко попадает в наши объяснения, потому что мы объясняем себе своё поведение теми словами, которые у нас есть, а не теми механизмами, которые работают на самом деле.

Психология за последние десятилетия накопила немало знаний об этих механизмах — об устройстве восприятия, внимания, памяти, эмоций, привычек и принятия решений.

Часть этих знаний звучит неожиданно, часть — неудобно: оказывается, мы доверяем себе больше, чем следовало бы, и меньше, чем могли бы. Эта книга написана, чтобы сделать такие знания доступными и полезными без профессионального образования.

Есть и ещё одна причина нашей слепоты к себе. О других людях мы судим по внешнему — по поступкам и словам, а о себе — изнутри, по намерениям, страхам и усталости. Поэтому чужая резкость кажется нам чертой характера, а собственная — понятной реакцией на обстоятельства. Такое смещение естественно, но оно искажает и самопознание, и отношения. Научиться видеть себя чуть более со стороны, а других — чуть более изнутри, означает сделать свои суждения заметно точнее.

Почему понимание проблемы не всегда её решает

Существует распространённое убеждение: стоит понять причину своей трудности — и она исчезнет. Человек узнаёт, что его тревога связана с привычкой ожидать худшего, кивает — и продолжает тревожиться. Другой понимает, что откладывает дела из-за страха ошибки, соглашается с этим объяснением — и продолжает откладывать. Понимание оказалось верным, но почти ничего не изменило.

Дело в том, что большая часть нашего поведения регулируется не рассуждениями, а автоматическими процессами: привычками, эмоциональными реакциями, усвоенными сценариями. Они формировались годами и не подчиняются аргументам напрямую. Знание о механизме похоже на карту местности: оно необходимо, но карта сама по себе не заменяет ходьбы. Чтобы изменить привычный способ реагирования, обычно нужна не только ясная мысль, но и новый опыт — повторённые действия в реальных ситуациях, постепенные, иногда неуклюжие попытки вести себя иначе.

Бывает и хуже: понимание превращается в новую форму бездействия. Человек бесконечно анализирует своё прошлое, ищет всё более глубокие причины и получает от этого ощущение работы, хотя жизнь при этом не меняется. Поэтому в этой книге объяснения всегда соседствуют с практи-

кой, а практика направлена не на то, чтобы «правильно думать», а на то, чтобы внимательнее наблюдать и чуть иначе действовать.

Здесь помогает сменить вопрос. Вместо «почему я такой?» полезнее спрашивать «что именно происходит прямо перед моей привычной реакцией?» и «какой маленький другой шаг я могу попробовать?». Первый вопрос ищет объяснение, второй — точку приложения усилий. Объяснение может ждать; точка приложения нужна сейчас.

Как мозг формирует нашу субъективную реальность

Мы склонны считать, что видим мир напрямую: есть событие — есть наша реакция на него. Но между событием и реакцией всегда стоит работа мозга. Внимание отбирает лишь малую часть происходящего. Восприятие достраивает недостающее с учётом прошлого опыта и ожиданий. Интерпретация придаёт событию смысл: «меня не уважают», «я справлюсь», «это опасно». Память сохраняет не фотографию, а переработанную версию. Только после всего этого мы переживаем эмоцию и выбираем действие — причём «выбираем» часто лишь постфактум.

Это не дефект и не поломка. Такое устройство позволяет нам жить в сложном мире, не анализируя каждый сигнал заново. Проблема начинается там, где автоматические оценки устарели: сформированные в одних условиях, они продолжают работать в других. Человек, привыкший к критике, слышит упрёк в нейтральной фразе. Тот, кто давно избегает публичных выступлений, уже не помнит, когда в последний раз проверял свой страх на прочность. Прошлый опыт из помощника превращается в невидимого режиссёра.

Отсюда следует важное различие, на котором держится вся книга: факты и их смысл — не одно и то же. Наша первая версия события заслуживает внимания, но не всегда заслу-

живает безоговорочного доверия. Уметь спросить себя «что именно произошло, а что я добавил от себя?» — значит получить пространство для выбора там, где раньше его не было.

Именно поэтому два человека могут выйти из одного разговора с совершенно разными впечатлениями, а один и тот же человек — вспоминать одно событие по-разному в разные годы. Это не значит, что «всё относительно» и объективности не существует. Это значит, что наш доступ к объективности всегда опосредован — и полезно знать, какими именно фильтрами.

Центральный тезис этой книги

Иногда главным препятствием на пути к желаемой жизни становятся не только внешние обстоятельства, но и автоматические психологические механизмы, которые человек не замечает. Тревожные предсказания, когнитивные искажения, избегание, привычки, усвоенные сценарии, чужие ожидания — всё это влияет на наши решения сильнее, чем нам кажется, именно потому, что влияет незаметно.

Осознание этих механизмов не отменяет их и не делает нас всесильными. Но оно создаёт паузу между событием и ответом — небольшое пространство, в котором появляется выбор. Именно там, где мы перестаём автоматически повторять старые сценарии и начинаем осознанно выбирать собственные действия, начинается та степень свободы, которая человеку доступна.

Обратите внимание на формулировку: не «мы виноваты в том, что с нами происходит», а «мы не замечаем часть того, что с нами происходит». Вина смотрит назад и требует наказания; внимание смотрит вперёд и открывает возможности. Эта книга целиком написана из второй позиции.

Сразу обозначим, чего в этой идее нет. Мы не утверждаем, что человек сам виноват во всех своих трудностях. Мы не говорим, что мысли создают любую реальность. И мы не обещаем, что достаточно «начать мыслить правильно», что-

бы жизнь изменилась. Такие обещания принадлежат рекламе, а не психологии.

Как устроена книга

Книга состоит из четырёх частей и шестнадцати глав, и их порядок не случаен. Первая часть, «Мозг, который создаёт нашу реальность», посвящена базовым механизмам: восприятию, когнитивным искажениям, памяти и автоматическим решениям. Без них трудно понять всё остальное, поэтому именно с них начинается путь.

Вторая часть, «Психологические ловушки, в которые мы попадаем», разбирает тревогу, страх и избегание, самооценку и внутреннего критика, повторяющиеся сценарии и трудности в отношениях. Третья часть, «Как мы формируем собственные ограничения», посвящена привычкам, прокрастинации, социальным ожиданиям и эмоциям. Четвёртая, «Как перестать мешать себе жить», — о возможностях изменений: нейропластичности, воображении, мысленной репетиции, а также о том, как выстроить устойчивую систему небольших перемен.

После шестнадцатой главы вас ждут дополнительные материалы. Словарь коротко и точно объясняет основные понятия книги — к нему удобно возвращаться по ходу чтения. Итоговый дневник самонаблюдения на тридцать дней продолжает план психологических изменений из последней главы и превращает чтение в регулярную практику. Раздел о рекомендуемой литературе подскажет, куда двигаться даль-

ше, и научит отличать надёжные источники от популярных упрощений.

Каждая глава устроена одинаково. Она открывается короткой собирательной историей — не клиническим случаем, а узнаваемой жизненной ситуацией. Затем следует психологическое объяснение и знакомство с конкретными исследованиями: мы стараемся опираться на обзоры и метаанализы, а где данных мало или выводы спорны — говорим об этом прямо. Завершают главу практика, неожиданный вывод и краткое резюме со списком научных источников. Главы можно читать подряд, а можно обращаться к той, что откликается сильнее, — но первую и четвёртую части полезнее читать последовательно.

Как безопасно работать с практиками

Упражнения в этой книге — инструменты самонаблюдения, а не экзамен и не лечение. Они рассчитаны на обычные жизненные ситуации и умеренные переживания. Несколько простых правил помогут использовать их без вреда:

Начинайте с небольших, переносимых ситуаций. Не используйте упражнения для самостоятельной проработки тяжёлого травматического опыта, насилия или ситуаций, где есть реальная опасность: сначала безопасность и поддержка специалиста.

Если во время практики состояние заметно ухудшается — нарастает тревога, появляются навязчивые мысли или тяжёлые воспоминания, — остановитесь. Вернуться к упражнению можно позже или вместе с психологом.

Пишите коротко и конкретно. Письменная форма помогает заметить то, что в размышлениях проскальзывает незамеченным, но никто не оценивает ваши записи.

Не превращайте практики в самокритику. Цель — наблюдать, а не выносить себе оценки. Замечание «я опять избегал» ценно только вместе с вопросом «что мне помешало и что поможет в следующий раз».

Маленькие регулярные шаги важнее редких подвигов. Десять минут внимательного наблюдения несколько раз в неде-

лю полезнее, чем одно героическое усилие раз в месяц.

И ещё одно правило: не ждите от упражнений немедленного эффекта. Некоторые из них приносят заметное облегчение сразу, другие просто добавляют ясности — а ясность поначалу может быть неприятной. Оба результата ценны. Если после практики вы лучше понимаете, что с вами происходит, упражнение уже сработало, даже если настроение не улучшилось.

Чего эта книга не делает

Эта книга не ставит диагнозов — ни вам, ни вашим близким. Узнавая в главах свои черты, помните: описание механизма — это не ярлык личности. Мы говорим о процессах, общих для всех людей, а не о том, «какой вы человек». Там, где это уместно, мы прямо указываем, при каких признаках стоит рассмотреть обращение за профессиональной поддержкой.

Эта книга — не руководство по самодиагностике и не замена психотерапии, консультации врача или медикаментозного лечения, если оно необходимо. Психологические трудности бывают разными, и далеко не все решаются чтением и упражнениями. Если состояние долго не улучшается, мешает работе, отношениям, сну и повседневной жизни, самым разумным шагом будет обратиться к специалисту — психологу, психотерапевту или врачу. Об этом подробнее говорится в заключении.

Не претендует книга и на окончательную истину. Психология — развивающаяся наука: часть моделей уточняется, часть экспериментов пересматривается, и там, где у исследований есть ограничения, мы стараемся их называть. Мы различаем подтверждённые данные, теоретические модели и гипотезы — и предлагаем вам делать то же самое, читая любые тексты о психологии, включая эту книгу.

Несколько слов об авторской позиции

Автор этой книги — исследователь и практикующий психолог. Эти две роли задают тон всему тексту. Исследовательская часть требует точности: не выдумывать фактов, не округлять выводы до красивых лозунгов, ссылаться на проверяемые источники. Практическая часть требует уважения к читателю: за каждой «ошибкой мышления» стоит живой человек, у которого были причины именно так научиться жить.

Честность для нас важнее эффектных обещаний. Если какой-то вопрос наука ещё не решила, мы так и напишем. Если техника имеет ограничения, мы назовём их вместе с возможностями. А если вы заметите, что какая-то мысль книги вызывает у вас сомнение, — это хороший знак: значит, вы читаете именно так, как задумано, не принимая на веру даже слова автора.

Поэтому здесь вы не встретите ни обещаний быстрого исцеления, ни разговора свысока. Мы будем относиться к психике как к системе, которая всегда старалась помочь своему владельцу — иногда устаревшими способами. Задача этой книги не в том, чтобы победить себя, а в том, чтобы наконец познакомиться с собой ближе: увидеть, как устроены наши реакции, откуда берутся наши страхи и сценарии, и какие

маленькие решения способны постепенно изменить направление жизни. Если вы готовы к такому разговору — начнём.

Часть I. Мозг, который создаёт нашу реальность



Источник: иллюстрация автора

Глава 1. Мы видим не мир, а его интерпретацию

Как ожидания, внимание и прошлый опыт влияют на наши решения

История в начале главы является собирательной. Она не описывает конкретного клиента или реального человека.

В 15:12 Марина получила сообщение от руководителя: «Зайдите ко мне после совещания. Есть разговор».

Она перечитала его несколько раз. Семь слов, никаких объяснений. Марина посмотрела на календарь: совещание заканчивалось в шесть, значит, до разговора оставалось почти три часа. Она попыталась вернуться к отчёту, но строчки перестали складываться в смысл. Перед глазами возникла недавняя ошибка в документах. Потом вспомнилось, что руководитель накануне поздоровался с ней суше обычного. Следующей мыслью было: «Вот и подтверждение».

За соседним столом сидел Олег. Он заметил, что Марина уже несколько минут неподвижно смотрит в монитор, и спросил, всё ли в порядке. Она показала ему сообщение.

— Может, речь о новом проекте? — сказал Олег. — Он же на прошлой неделе говорил, что хочет расширить направление.

— С чего бы? — Марина почти раздражённо посмотрела на него. — Если бы хотел предложить проект, так и написал

бы.

— А если бы хотел уволить, разве стал бы назначать встречу сообщением за три часа?

Олег не ставил себе задачу её успокоить. Он просто видел другую версию. Марина уже мысленно объясняла близким, почему осталась без работы, а Олег обсуждал, кто мог бы возглавить новое направление. Исходные данные у них были одинаковыми: семь слов на экране. Различалось почти всё остальное.

В шесть выяснилось, что руководитель хотел обсудить перераспределение задач в отделе. Марине предлагали новую роль с более высокой ответственностью, но и с заметно большей нагрузкой. Разговор не был ни безусловно хорошим, ни катастрофическим. Он требовал уточнений, расчёта и решения. Однако до него Марина успела прожить несколько часов внутри события, которого ещё не было. Более того, она почти не оставила себе возможности заметить в сообщении что-либо, кроме угрозы.

Если бы встреча закончилась иначе, механизм остался бы тем же. Дело не в том, что Олег оказался «позитивнее» и потому прав. Плохие новости действительно бывают, ошибки имеют последствия, а руководители иногда сообщают об увольнении. Дело в другом: до встречи у Марины существовали только сообщение и её интерпретация, но переживала она интерпретацию так, словно это уже свершившийся факт.

Где заканчивается событие и начинается его смысл

Мы постоянно смешиваем три разных слоя опыта. Первый — то, что можно зарегистрировать: слова, интонацию, жест, время, действие. Второй — смысл, который мы придаём происходящему: «меня не уважают», «я опять всё испортил», «наконец-то меня заметили». Третий — ответ: эмоции, телесное напряжение, мысли и поведение.

В обыденной речи эти слои сливаются. Мы говорим: «Он меня проигнорировал», хотя камера зафиксировала бы лишь, что человек прошёл мимо, не поздоровавшись. «Она говорила со мной свысока» — хотя можно было бы записать формулировки, громкость и длительность пауз, но не превосходство само по себе. «Совещание было провальным» — хотя провал является оценкой, а не дополнительным участником совещания.

Различать событие и его смысл не означает обесценивать переживания. Если от короткого сообщения у человека учащается пульс, это не воображаемый пульс. Если кто-то чувствует обиду после фразы близкого, боль не становится менее реальной от того, что её запустила определённая интерпретация. Тело отвечает не только на физическое событие, но и на значение, которое это событие для нас приобретает. В психологических теориях эмоций процесс оценки значи-

мости события для наших целей и благополучия называют когнитивной оценкой. Такие модели подчёркивают: эмоциональный ответ связан не только с характеристиками события, но и с тем, какое значение оно имеет для человека.[1]

Не означает это и того, что объективной реальности не существует. Стол останется столом, даже если мы неверно оценим расстояние до него. Человек может действительно быть несправедливым, угроза — реальной, а ошибка — серьёзной. Тезис этой главы не «всё зависит только от наших мыслей», а более точный: мы узнаём о мире через восприятие, а восприятие всегда включает активную обработку. Поэтому наша первая версия события заслуживает внимания, но не всегда заслуживает безоговорочного доверия.

Эта небольшая развилка имеет практические последствия. Пока интерпретация неотличима от факта, у нас будто бы нет выбора: раз сообщение означает увольнение, остаётся только паниковать или защищаться. Когда мы способны сказать: «Я получил короткое сообщение и объяснил его как угрозу», появляется место для вопросов. Насколько надёжно моё объяснение? Чего я ещё не знаю? Какие другие версии возможны? Что поможет проверить их, не делая вид, что опасности точно нет?

---

[1] Moors A., Ellsworth P.C., Scherer K.R., Frijda N.H. Appraisal theories of emotion: state of the art and future development // Emotion Review. 2013. Vol. 5, No. 2. P. 119–124. DOI: 10.1177/1754073912468165. Обзор теоретических моделей, а не единственное возможное объяснение возникновения эмоций.

Мозг не копирует мир, а собирает его

Мы склонны представлять восприятие работой видеокамеры: свет попадает в глаза, звук — в уши, затем мозг воспроизводит полученную запись. Эта метафора интуитивно понятна, но она скрывает главную задачу нервной системы. Сенсорные органы регистрируют не готовые предметы, людей и намерения, а физические сигналы. На сетчатке возникает двумерный световой паттерн, хотя мы видим объёмную сцену. Звуковая волна сама по себе не содержит разделения на знакомый голос, шум за окном и музыку. Мозгу необходимо установить вероятные причины сигналов и организовать их в осмысленную картину.

Одна из влиятельных современных моделей описывает этот процесс через предсказание. Мозг использует прежний опыт и текущий контекст, чтобы заранее оценивать, какие сигналы наиболее вероятны. Поступающая информация уточняет эти ожидания, а несовпадение между прогнозом и сигналом — так называемая ошибка предсказания — помогает обновить модель. Здесь «ошибка» не означает промах или глупость: это технический термин для расхождения, которое несёт новую информацию. Предиктивная обработка не является окончательно завершённой теорией всего поведения, но она хорошо показывает, почему восприятие нель-

зя считать простым копированием.[2]

Представьте, что вы возвращаетесь домой в полной темноте и почти безошибочно обходите мебель. Глаза получают мало информации, но знакомая планировка помогает действовать. Или вы слышите обрывок фразы на шумной улице и всё же понимаете обращённую к вам просьбу. Контекст достраивает недостающее. В этих случаях прошлый опыт экономит время и позволяет не анализировать каждый сигнал заново.

То же свойство проявляется в неоднозначных изображениях. Куб Неккера можно увидеть обращённым вперёд одной или другой гранью; рисунок не меняется, а организованная мозгом сцена меняется. После того как человек узнал, что на пятнистом изображении можно различить далматинца, последующий взгляд на него уже не бывает прежним: знание участвует в том, что мы видим.

В зрительной системе обнаружены сложные нисходящие влияния: сигналы, связанные с задачей, вниманием, ожиданиями и контекстом, воздействуют на обработку поступающей зрительной информации. При этом восприятие нельзя свести к одностороннему движению «снизу вверх», от органов чувств к коре, или «сверху вниз», от убеждений к ощу-

---

[2] Clark A. Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science // Behavioral and Brain Sciences. 2013. Vol. 36, No. 3. P. 181–204. DOI: 10.1017/S0140525X12000477. Статья представляет влиятельную теоретическую модель; она не рассматривается в главе как окончательное объяснение всех процессов восприятия и поведения.

щениям. Это взаимодействие.[3]

Более полезная бытовая метафора — не камера и не художник, рисующий что пожелает, а редактор, работающий с неполным материалом. У него есть черновик, созданный прошлым опытом, и новые данные, поступающие прямо сейчас. Если данных мало, черновик влияет сильнее. Если поступает ясное и устойчивое свидетельство, редактору приходится переписывать текст. Хорошая работа заключается не в верности черновику любой ценой, а в своевременной правке.

Логику такого взаимодействия можно представить как последовательность, в которой у нас появляется несколько точек для уточнения и выбора (рис. 1.1).

[3] Gilbert C.D., Li W. Top-down influences on visual processing // Nature Reviews Neuroscience. 2013. Vol. 14, No. 5. P. 350–363. DOI: 10.1038/nrn3476.



Рисунок 1.1 — Как сенсорные данные и прошлый опыт участвуют в интерпретации

Источник: иллюстрация автора по материалам главы

Почему ожидания особенно сильны там, где много неопределённости

Современные исследования подтверждают, что ожидания способны ускорять узнавание и повышать точность восприятия. Когда события предсказуемы, мы эффективнее распределяем ресурсы. Ожидание знакомого звука, следующего слова в фразе или движения привычного предмета позволяет подготовиться к ним заранее.

Но влияние ожидания зависит от обстоятельств. Обзор исследований Флориса де Ланге, Михи Хейлброна и Питера Кока показывает: при слабом, зашумлённом или неоднозначном сигнале ожидания могут повлиять не только на скорость, но и на содержание восприятия. Если же стимул ясен, а ожидание сильно расходится с ним, сенсорные данные обычно ограничивают эту предвзятость. Иными словами, мы не видим любую желаемую картину вопреки очевидному. Наибольший простор для достраивания возникает там, где реальность недоговаривает.[4]

Человеческое общение полно именно таких недосказанностей. Собеседник ответил коротко, не поздоровался, отложил встречу, поставил точку вместо привычного восклицательного знака. Иногда за этим стоит холодность или недовольство. Иногда — усталость, спешка, особенности стиля или незнакомый нам контекст. Пока данных мало, мозг заполняет пустоту наиболее доступной версией.

Доступность версии зависит от опыта. Человек, которого неоднократно критиковали за ошибки, может быстрее распознавать малейшие признаки недовольства. В ситуациях, где критика действительно вероятна, это помогает ему вовремя скорректировать поведение. Но та же чувствитель-

[4] de Lange F.P., Heilbron M., Kok P. How do expectations shape perception? // Trends in Cognitive Sciences. 2018. Vol. 22, No. 9. P. 764–779. DOI: 10.1016/j.tics.2018.06.002. См. раздел о перцептивных последствиях ожиданий: влияние зависит от надёжности ожидания и степени неоднозначности сенсорного сигнала.

ность способна превращать нейтральный сигнал в предупреждение о катастрофе. То, что когда-то было полезной настройкой, в новых обстоятельствах начинает сужать картину.

Поэтому вопрос «Почему я всё выдумываю?» обычно мало помогает. Мозг не занимается бесцельным выдумыванием; он пытается заранее подготовить нас к возможному развитию событий. Полезнее спросить: «Какой опыт делает именно эту версию такой естественной? Насколько она подходит к текущей ситуации? Какую цену я плачу, если принимаю её без проверки?»

Так мы перестаём спорить с самим фактом наличия автоматической реакции и начинаем исследовать её происхождение и уместность. Первая мысль может возникнуть раньше нашего согласия. Но следующую мысль, дополнительный вопрос и выбранное действие мы во многих случаях уже способны выбрать сами.

Эксперимент: как люди не замечают гориллу

На интерпретацию накладывается ещё один механизм — избирательность внимания. Мы не обрабатываем всё, что теоретически доступно органам чувств. Задача, на которой мы сосредоточены, определяет, какая часть происходящего попадёт в поле нашего осознанного опыта.

В знаменитом эксперименте Дэниела Саймонса и Кристофера Чабриса участники смотрели видеозапись людей, передающих друг другу баскетбольный мяч. Их просили внимательно считать передачи. Во время записи в кадре появлялся человек в костюме гориллы, останавливался, бил себя в грудь и уходил. Около половины наблюдателей, занятых подсчётом, не замечали столь необычное событие. Этот вариант феномена называют устойчивой невнимательной слепотой: человек может не увидеть заметное динамическое событие, если его внимание занято другой задачей.[5]

Это не значит, что участники были невнимательными людьми или плохо старались. Скорее наоборот: сосредоточенность на задании отсекала то, что казалось несущественным. Внимание выполняло свою работу — отбирало. Но отбор имел цену.

Важно не смешивать этот эксперимент с утверждением, будто ожидания заставляют нас видеть любую желаемую реальность. Здесь речь прежде всего о другом: часть события может вообще не попасть в наш субъективный отчёт. И всё же бытовой вывод близок. Мы судим о ситуации не по полной записи происшедшего, а по тому фрагменту, который успели выделить, и по смыслу, который ему придали.

Представьте разговор, во время которого вы ожидаете

---

[5] Simons D.J., Chabris C.F. Gorillas in our midst: sustained inattentional blindness for dynamic events // Perception. 1999. Vol. 28, No. 9. P. 1059–1074. DOI: 10.1068/p281059.

критику. Вы можете особенно точно заметить нахмуренные брови собеседника, паузу перед ответом и одно неосторожное слово, но пропустить его попытку согласиться с вами или предложить помощь. Позже память сохранит не беспристрастную хронику, а материал, прошедший через фильтр задачи: «найти подтверждение угрозы». Подробно о работе памяти мы поговорим в третьей главе; сейчас важно увидеть саму последовательность: отбор внимания → доступный материал → интерпретация → эмоциональный ответ → поведение.

Эта последовательность влияет и на дальнейшее событие. Если человек заранее настроен на защиту, его голос может стать суше, а ответы — короче. Собеседник в ответ тоже напрягается. Первоначальное ожидание получает новые «подтверждения», отчасти созданные поведением самого ожидающего. В социальной психологии сходный процесс называют поведенческим подтверждением: ожидания одного человека способны влиять на его действия, а через них — на ответ другого человека.[6] Так интерпретация перестаёт быть только внутренним комментарием: она начинает участвовать в построении следующей реальности.

---

[6] Snyder M., Tanke E.D., Berscheid E. Social perception and interpersonal behavior: on the self-fulfilling nature of social stereotypes // Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 35, No. 9. P. 656–666. DOI: 10.1037/0022-3514.35.9.656. Эксперимент показал поведенческое подтверждение стереотипа о физической привлекательности; это не доказывает, что любое ожидание неизбежно сбывается.

Почему два человека переживают одно событие по-разному

Одно и то же событие попадает в разные системы координат. У каждого человека свой опыт отношений, привычные способы объяснять намерения других людей, текущее состояние, уровень усталости и представления о том, что сейчас поставлено на карту.

Фраза «Делай как знаешь» в одной паре может означать доверие, в другой — отстранение, в третьей — скрытое недовольство. Сама по себе она не содержит достаточного ответа. Для одного партнёра она звучит как свобода, потому что в его семье самостоятельность считалась проявлением уважения. Для другого — как отказ от близости, потому что в его опыте близкие участвовали в решениях вместе. Оба могут искренне не понимать, почему простая фраза вызвала конфликт: каждый слышит не только слова, но и контекст, который для него самоочевиден.

Различия не обязательно уходят глубоко в детство. На восприятие влияют и ближайшие обстоятельства. После напряжённого дня нейтральный вопрос легче прозвучит как претензия. Перед важным экзаменом любая поправка преподавателя может показаться указанием на неизбежный провал. В состоянии неопределённости мы ищем опору, а самая привычная интерпретация предлагает её быстрее остальных

— даже если это опора тревожная.

Признать это не значит сказать: «Каждый прав по-своему, поэтому проверять бессмысленно». Напротив, именно множественность возможных смыслов делает проверку необходимой. Вместо спора о том, что фраза «на самом деле» означает, можно уточнить: «Когда ты говоришь “делай как знаешь”, ты доверяешь мне решение или тебя что-то не устраивает?» Такой вопрос не гарантирует честного ответа и не отменяет возможной манипуляции, но он даёт больше данных, чем угадывание.

Иногда проверка подтвердит неприятную версию. Это не провал навыка самонаблюдения. Цель работы с интерпретациями — не делать мир уютным, а видеть его точнее и действовать сообразно обстоятельствам. Если человек действительно нарушает договорённости, важно распознать это и обозначить границу. Если угрозы нет, уточнение помогает не тратить силы на борьбу с предполагаемой опасностью.

Можно ли доверять собственному восприятию

После разговора о ловушках восприятия возникает соблазн перейти к противоположной крайности: «Если мозг всё достраивает, значит, себе доверять нельзя». Это такой же неточный вывод, как и вера в безошибочность первого впечатления.

Восприятие большую часть времени помогает нам успешно ориентироваться. Мы узнаём знакомых, понимаем речь, оцениваем расстояние, замечаем изменения в настроении близких. Автоматичность не равна ошибочности. Опыт водителя, врача или педагога позволяет улавливать тонкие сигналы, недоступные новичку. Интуиция может содержать результат обучения, даже если человек не способен немедленно объяснить все её основания.

Но надёжность опыта ограничена условиями, в которых он сформировался. Привычка ожидать критики в семье, где критиковали часто, может быть точной там и избыточной в новых отношениях. Профессиональная чуткость к ошибкам полезна при проверке документов, но в разговоре с уставшим близким способна превращаться в поиск дефектов. Навык, перенесённый за пределы своей области, не перестаёт быть навыком — он просто может переставать соответствовать задаче.

Поэтому вместо тотального доверия или тотального сомнения полезна проверяемая внимательность. Она строится на трёх вопросах:

Что именно я воспринял — какие слова, действия и детали можно было бы зафиксировать?

Какой смысл я добавил от себя — что я решил о намерениях, будущем и о себе?

Что могло бы подтвердить или опровергнуть мою версию — какой информации не хватает и как её получить?

Проверяемая внимательность похожа на калибровку прибора. Мы не объявляем прибор неисправным только потому, что одно измерение оказалось неточным. Мы выясняем, в каких условиях он работает хорошо, где появляется систематическое отклонение и когда нужен второй способ измерения. Так и с личным опытом: важно знать не только свои сильные стороны, но и типичные условия ошибки. Кто-то особенно тонко чувствует перемены в голосе, но склонен принимать усталость собеседника за раздражение. Другой хорошо замечает факты, однако поздно распознаёт собственную обиду и поэтому объясняет её чужой бестактностью уже после разговора. Самонаблюдение делает эти особенности предметом знания, а не новой причиной для самокритики.

Для такой калибровки полезны не только громкие промахи, но и эпизоды, в которых первая интерпретация подтвердилась. Если помнить лишь ошибки восприятия, возникает искажённый образ себя как человека, который «всё понимает неправильно». Спокойный разбор удачного случая показывает, какие данные вы использовали, что помогло уточнить смысл и где сработал опыт. Надёжность складывается из способности замечать оба исхода. Иначе упражнение превращается в тренировку недоверия к себе, хотя его назначение другое — повышать точность суждения.

Проверка не всегда требует прямого вопроса другому человеку. Иногда доступны независимые данные: текст дого-

ворённости, предыдущая переписка, расписание, повторное наблюдение в более спокойном состоянии. В рабочей ситуации можно попросить конкретный критерий оценки вместо угадывания отношения руководителя. В близких отношениях полезно сопоставить отдельный эпизод с устойчивой картиной поведения. Одно резкое замечание и систематическое унижение не следует объяснять одинаково, как и одну задержку ответа и регулярное нарушение договорённостей. Чем значительнее последствия решения, тем сильнее основание не ограничиваться первым впечатлением.

Есть и обратная ловушка: под видом проверки человек начинает искать новые сведения бесконечно. Он перечитывает сообщения, сравнивает интонации, спрашивает знакомых, но каждый ответ порождает следующий вопрос. Здесь уже работает не любознательность, а потребность полностью устранить неопределённость. Практический критерий помогает различить эти процессы: какое конкретное решение должна изменить новая информация? Если ответа нет, дополнительный анализ, вероятно, лишь поддерживает тревогу. Иногда наиболее честным выводом остаётся: «Данных пока недостаточно; я выберу осторожный шаг и вернусь к оценке, когда появятся новые факты».

Состояние человека тоже влияет на то, какая проверка доступна. После бессонной ночи или в разгар ссоры даже простой вопрос может прозвучать как обвинение. В такой момент полезнее сначала обозначить необходимость паузы: «Я

сейчас могу неверно понять тебя. Давай вернёмся к разговору через час». Пауза здесь не заменяет решения и не должна становиться способом бесконечно избегать темы. Она помогает отложить вывод до момента, когда вы способны расслышать ответ. Если вопрос срочный и связан с безопасностью, откладывать действие не нужно: сначала защита, затем анализ смыслов.

Особенно трудно различать факт и интерпретацию, когда за версией стоит важная часть нашей биографии. Признать другую возможность может означать не просто изменить мнение о разговоре, а пересмотреть привычное представление о семье, дружбе или собственной ценности. Поэтому интеллектуального понимания механизма часто недостаточно. Человек может знать о когнитивной оценке и всё равно защищать знакомую версию, потому что она сохраняет внутреннюю целостность. Здесь уместна не борьба с собой, а бережный вопрос: что я рискую потерять, если допущу другое объяснение? Такой вопрос переводит спор о правоте в исследование значения.

Наконец, новая версия не обязана быть окончательной. В обычной жизни мы редко получаем полную картину чужих намерений. Поэтому хорошая интерпретация похожа не на приговор, а на рабочую гипотезу с понятными основаниями. Она учитывает доступные факты, оставляет место уточнению и помогает выбрать соразмерный поступок. Если появляются новые свидетельства, гипотезу можно пересмот-

реть без ощущения, что прежняя позиция была унижением или поражением. Способность обновлять мнение — практическая форма интеллектуальной честности. Она требует меньше самоуверенности, чем защита первой версии, но даёт больше опоры для контакта с действительностью.

Эти вопросы не требуют превращать каждый разговор в следствие. Иногда достаточно внутренней паузы на несколько секунд. В других случаях понадобится задать уточняющий вопрос, посмотреть на ситуацию позже или сопоставить несколько эпизодов, а не один. Речь идёт не о постоянном самоконтроле, а о способности в нужный момент вернуть себе немного пространства между впечатлением и поступком.

Практика: пять способов посмотреть на одну ситуацию

Выберите недавнюю ситуацию, которая вызвала заметное, но переносимое эмоциональное напряжение. Например, вам не ответили на сообщение, руководитель коротко прокомментировал работу, близкий человек отказался от встречи. Для первого упражнения не стоит брать острую травматическую ситуацию, насилие или событие, которое продолжает представлять реальную опасность. В таких случаях важнее безопасность и, при необходимости, поддержка специалиста, а не самостоятельный поиск альтернативных объяснений.

Запишите исходную ситуацию одним предложением. За-

тем отдельно сформулируйте первую автоматическую интерпретацию: что вы мгновенно решили о происходящем, о другом человеке, о будущем или о себе? Не исправляйте её и не оценивайте. Она нужна как отправная точка.

Ситуация: «Коллега прочитал моё сообщение о совместной задаче и не ответил за пять часов».

Первая интерпретация: «Он игнорирует меня, потому что не хочет работать со мной».

Первый импульс: «Написать резкое сообщение и снять с себя часть задачи».

Теперь последовательно используйте пять оптик. Это не пять способов убедить себя, что всё хорошо. Каждая оптика добавляет другой класс информации. Записывайте коротко, но достаточно конкретно, чтобы новые версии можно было сравнить.

Шаг / оптика
Вопрос для самонаблюдения
Пример записи

1. Оптика наблюдателя

Что зафиксировала бы камера? Что является фактом, а что — моим выводом?

Сообщение прочитано, ответа за пять часов нет. Причина отсутствия ответа неизвестна.

2. Оптика другого человека

Какие два или три объяснения могли бы существовать для него? Что я знаю о его контексте, а чего не знаю?

Возможны занятость, потребность уточнить данные, нежелание сотрудничать или другое обстоятельство. Пока все версии не проверены.

3. Оптика времени

Как я мог бы посмотреть на это через неделю? Будет ли текущая версия столь же очевидной?

Через неделю важнее будет, решили ли мы задачу и прояснили ли договорённость, а не сама пятичасовая пауза.

4. Оптика заботы

Что я сказал бы близкому человеку в такой ситуации — не обесценивая его чувства и не обещая благополучный исход?

Понятно, что неопределённость раздражает. Можно не делать вывод о мотиве и выбрать спокойный способ уточнить статус.

5. Оптика ценности

Что для меня важно в этой ситуации? Какой поступок будет соответствовать моим ценностям независимо от того, какая версия подтвердится?

Для меня важны надёжность и уважение. Я могу ясно обозначить срок, спросить о препятствии и предложить следу-

ющий шаг без обвинения.

После этого сравните версии. Не выбирайте самую приятную, выбирайте наиболее полную и проверяемую. Иногда первоначальная интерпретация останется наиболее вероятной. Разница в том, что теперь вы видите её статус и знаете, какое свидетельство могло бы её укрепить или ослабить.

Завершите упражнение одним действием, которое добавит информации или приблизит вас к важному результату. В примере с коллегой это может быть сообщение: «Нужно согласовать материалы до 15:00 завтрашнего дня. Успеваешь ли ты со своей частью? Если есть препятствие, давай обсудим и перераспределим задачи». В нём нет ни уверенности в плохом мотиве, ни вынужденного оптимизма. Есть факт, срок и проверяемый вопрос.

Полезно повторить упражнение на нескольких ситуациях и понаблюдать, какая оптика даётся труднее всего. Человеку, привыкшему обвинять себя, может быть сложно увидеть контекст другого или позицию заботы. Тому, кто обычно избегает конфликтов, трудно перейти от понимания к ясному действию. Оптика ценности здесь особенно важна: понимание возможных смыслов не должно заканчиваться бесконечным анализом. Оно нужно, чтобы выбирать точнее.

Если после упражнения напряжение не уменьшилось, это не означает, что вы выполнили его неправильно. Цель практики — не обязательное спокойствие, а более ясное разли-

чение фактов, предположений и возможных действий. Иногда ясность сначала усиливает неприятное чувство: например, когда человек признаёт, что проблема в отношениях действительно повторяется. Но именно такая ясность позволяет перестать спорить с отдельными сигналами и заняться самой проблемой.

При повторении упражнения не обязательно каждый раз заполнять всю таблицу письменно. В напряжённый будний момент можно ограничиться короткой записью из трёх строк: наблюдение, первая версия, следующий проверяемый шаг. Полная форма полезна на этапе обучения и в ситуациях, где цена ошибки высока. Со временем пять оптик становятся не обязательным ритуалом, а способом заметить, чего в вашем первом взгляде обычно не хватает. Если вы склонны обвинять другого, чаще пригодится оптика контекста. Если склонны оправдывать всех вокруг за свой счёт — оптика фактов и ценностей.

Отдельно стоит отслеживать действие, которое последовало за новой интерпретацией. Более взвешенная мысль сама по себе ещё не меняет ситуацию. Человек может придумать пять объяснений молчания коллеги и по-прежнему не уточнить срок. Партнёр может понимать, что фраза неоднозначна, но продолжать отвечать сарказмом. Поэтому последняя строка упражнения всегда относится к поведению: вопрос, просьба, граница, пауза или подготовка к разговору. Именно действие позволяет проверить не только первую

версию, но и нашу новую, более привлекательную гипотезу.

Не стоит использовать эту практику для спора с чужими чувствами. Фраза «Ты просто неправильно интерпретируешь» обычно не добавляет человеку информации, зато сообщает, что его опыт не имеет значения. Другой способ звучит точнее: «Я вижу, что для тебя это прозвучало как отказ. Я имел в виду другое, но хочу понять, что именно в моих словах привело к такому выводу». Здесь различение факта и смысла не отменяет ответственности говорящего. Оно помогает обоим увидеть, как возникло недопонимание и что каждый может изменить в следующем разговоре.

Неожиданный вывод: свобода начинается не с правильной мысли

Мы не можем полностью перестать интерпретировать. Даже решение «я буду видеть только факты» само требует выбора того, что считать значимым фактом. Жить без предсказаний, ожиданий и смыслов человеку не нужно и не удастся. Более реалистичная задача — замечать, как эти смыслы возникают, и не отдавать первой версии автоматическое право определять поступок.

Это меняет и отношение к ответственности. Мы не всегда выбираем первую мысль, первый испуг или первую волну обиды. Обвинять себя за них так же бесполезно, как требовать немедленно мыслить рационально. Но во многих ситу-

ациях мы можем участвовать в том, что произойдёт дальше: останемся ли внутри версии, попробуем ли её проверить, зададим ли вопрос, отступим ли, защитим ли границу, выберем ли разговор вместо догадки.

Такое участие не безгранично. При сильной тревоге, травматическом опыте или длительном истощении пространство выбора может сужаться, и одного упражнения бывает недостаточно. Профессиональная помощь здесь не является признанием слабости: иногда сначала нужно восстановить саму возможность остановиться и рассмотреть происходящее. Но и небольшая пауза в обыденной ситуации уже имеет значение.

Марина из начала главы не могла заставить себя мгновенно поверить в благополучный исход. Ей и не требовалось. Она могла бы сказать себе: «Я не знаю содержания разговора. Мой мозг уже выбрал угрожающую версию, потому что она для меня привычна. До встречи я могу подготовить факты о своей работе, записать вопросы и не принимать решение за руководителя». Это не отменило бы волнения, но вернуло бы ей почти три часа активной жизни вместо почти трёх часов ожидания приговора. Олегу, впрочем, тоже была бы полезна пауза: его уверенность в новом проекте не заменяла фактов, как и её уверенность в увольнении.

Поэтому главная мысль этой главы звучит так: мы свободнее не тогда, когда наш мозг перестаёт строить интерпретации, а тогда, когда мы перестаём при-

нимать каждую интерпретацию за саму реальность. Между событием и ответом появляется не гарантия хорошего исхода, а возможность более точного и осмысленного действия.

Коротко о главном

Восприятие — активный процесс: мозг использует сенсорные данные, прошлый опыт, ожидания и контекст.

Ожидания особенно влиятельны при неопределённости, но ясные сенсорные данные способны их корректировать.

Внимание отбирает лишь часть происходящего, поэтому наша картина события неполна уже на входе.

Интерпретация вызывает реальные эмоции и влияет на поведение, хотя остаётся не самим событием, а его версией.

Задача самонаблюдения — не мыслить позитивно и не сомневаться во всём, а проверять смыслы и расширять пространство выбора.

Научная основа главы

Moors A., Ellsworth P.C., Scherer K.R., Frijda N.H. Appraisal theories of emotion: state of the art and future development // Emotion Review. 2013. Vol. 5, No. 2. P. 119–124. DOI: https://doi.org/10.1177/1754073912468165.

Clark A. Whatever next? Predictive brains, situated agents,

and the future of cognitive science // Behavioral and Brain Sciences. 2013. Vol. 36, No. 3. P. 181–204. DOI: https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477.

Gilbert C.D., Li W. Top-down influences on visual processing // Nature Reviews Neuroscience. 2013. Vol. 14, No. 5. P. 350–363. DOI: https://doi.org/10.1038/nrn3476.

de Lange F.P., Heilbron M., Kok P. How do expectations shape perception? // Trends in Cognitive Sciences. 2018. Vol. 22, No. 9. P. 764–779. DOI: https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.06.002.

Simons D.J., Chabris C.F. Gorillas in our midst: sustained inattentional blindness for dynamic events // Perception. 1999. Vol. 28, No. 9. P. 1059–1074. DOI: https://doi.org/10.1068/p281059.

Snyder M., Tanke E.D., Berscheid E. Social perception and interpersonal behavior: on the self-fulfilling nature of social stereotypes // Journal of Personality and Social Psychology. 1977. Vol. 35, No. 9. P. 656–666. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.9.656.

Глава 2. Мозг, который постоянно нас обманывает

Когнитивные искажения: почему умный человек принимает странные решения

История в начале главы является собирательной. Она не описывает конкретного клиента или реального человека.

В четверг вечером Вадим в пятый раз за неделю открыл страницу с графиком акций небольшой технологической компании.

За две недели он собрал целое досье: сорок с лишним статей, подборку подкастов, таблицу с расчётами. Почти все материалы говорили одно и то же: у компании впереди большой рост. Те немногие аналитики, что предупреждали о долгах и переоценённости рынка, попадали в отдельную папку под названием «паникёры». Вадим не замечал, как это название освобождало его от необходимости читать их аргументы.

— Ты хоть одну статью против прочитал? — спросила Лена.

— Зачем? — Вадим не отрывался от экрана. — Я же всё посчитал. Смотри: рынок растёт, у них патенты, команда сильная.

— Это аргументы «за». Я спрашиваю, что ты сделал со своими сомнениями.

Сомнения у Вадима были, и распорядился он ими ориги-

нально. Он нашёл трёх человек, разбогатевших на похожих вложениях, и перечитывал их интервью, как другие перечитывают рецепт. Он не знал — и не мог узнать из этих интервью, — сколько людей с теми же планами и той же уверенностью потеряли деньги: интервью с ними никто не брал.

Каждое утро ровно в девять Вадим открывал приложение брокера. Если цена росла, он довольно кивал: работает. Если падала — закрывал приложение до обеда, чтобы «не дёргать позицию взглядом». Он искренне считал такую дисциплину способом управлять ситуацией. О том, что цена акции не зависит от времени, когда он смотрит на экран, Вадим предпочитал не думать: это было неприятно.

Через два месяца компания объявила о проблемах с главным продуктом, и бумаги потеряли треть стоимости. Вадим сидел перед экраном и чувствовал не столько злость, сколько растерянность. «Но я же всё делал разумно, — сказал он Лене. — Я всё посчитал». В этом и состояла самая странная часть истории: он действительно считал. Считать и думать, однако, оказалось не одним и тем же.

Эвристики: не поломка, а способ экономии

Прежде чем разбирать отдельные ловушки, стоит определиться с термином. Когнитивным искажением называют устойчивое, повторяющееся отклонение суждения от того,

что можно было бы получить при более полном и аккуратном анализе. Важно слово «устойчивое»: речь не о случайной ошибке, а о предсказуемом сдвиге, который возникает у многих людей в сходных условиях. Именно предсказуемость позволяет изучать искажения научно — и именно она даёт нам шанс их замечать.

В 1970-е годы Амос Тверски и Даниэль Канеман начали программу исследований, показавшую, что человек, оценивающий вероятности в условиях неопределённости, редко действует как безупречный статистик. Вместо полного расчёта мы пользуемся эвристиками — короткими правилами: «похоже на типичный случай», «легко вспоминается, значит, часто бывает», «оттолкнусь от первого названного числа». Эти правила обычно работают быстро и достаточно точно, но в ряде ситуаций дают систематические смещения, которые можно предсказать и измерить.[7]

Зачем мозгу такая экономия? Обработка информации требует ресурсов: времени, внимания, энергии. Жизнь не оставляет возможности проводить расследование перед каждым решением — от выбора крупы в магазине до оценки тона коллеги. Быстрые маршруты позволяют действовать, не останавливаясь. Проблема начинается там, где быстрый

---

[7] Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty: heuristics and biases // Science. 1974. Vol. 185, No. 4157. P. 1124–1131. DOI: 10.1126/science.185.4157.1124. Классический обзор программы «эвристики и искажения»; отдельные эффекты этой программы позже уточнялись, но её основной вывод о систематических смещениях хорошо подтверждён.

маршрут подменяет собой пункт назначения: когда мы принимаем удобный вывод за проверенный.

Легко заметить эти правила в обычном дне. Оценивая, насколько рискованно летать, мы не поднимаем статистику авиакатастроф, а прикидываем, легко ли вспоминается свежая авария: яркая новость делает риск ощутимо больше. Соглашаясь на цену в переговорах, мы невольно «привязываемся» к первой названной цифре, даже если знаем, что она взята с потолка. Знакомясь с человеком, мы за секунды относим его к типу — «свой», «зануда», «опасный» — и дальше читаем его поступки через этот ярлык. Каждое из этих сокращений разумно в типичной ситуации и обманчиво в нетипичной, а заранее отличить одну от другой мы обычно не можем.

Поэтому правильнее видеть в искажениях не дефекты конструкции, а побочные эффекты полезного устройства. В первой главе мы говорили о том, что восприятие достраивает неполную картину мира; суждения устроены похожим образом. Мозг не дожидается полного досье — он выдаёт наиболее вероятный ответ на основе того, что есть. Иногда этот ответ верен. Иногда — уверенно неверен, и именно уверенность делает его опасным: сомневающийся человек хотя бы перепроверяет.

Стоит сразу обозначить и границу темы. Искажения — не причуда слабых умов и не признак невежества. В большинстве классических экспериментов участниками были студен-

ты хороших университетов, а смещения воспроизводились у врачей, аудиторов и аналитиков. Знание о ловушке само по себе почти не защищает от неё: можно годами преподавать теорию вероятностей и всё равно ловить себя на мысли, что «после пяти орлов уж точно выпадет решка». Знание даёт не иммунитет, а возможность заметить ошибку после — и устроить дела так, чтобы она обходилась дешевле.

Полезно держать в уме и скромность самой науки об искажениях. Каждый отдельный эффект — результат конкретных экспериментов с конкретными условиями; размер эффектов меняется от задачи к задаче, а некоторые громкие результаты позже уточнялись. Это не отменяет основной вывод — суждения человека подвержены систематическим смещениям, — но запрещает превращать список искажений в колоду гадальных карт, которыми мы раздаём диагнозы себе и окружающим. Цель этой главы не научить читателя произносить латинские названия ловушек, а помочь заметить момент, когда быстрый вывод уже начал распоряжаться решением.

Эффект подтверждения: следователь на службе у одной стороны

Самое известное и, пожалуй, самое работоспособное искажение — тенденция искать, замечать и запоминать прежде всего то, что согласуется с уже сложившимся мнением. В

психологии её называют эффектом подтверждения. Человек, решивший, что новый коллега некомпетентен, будет фиксировать его промахи и пропускать удачи. Человек, убеждённый в собственной невезучести, легко вспомнит десять подтверждений и с трудом — один случай, когда всё сложилось. Убеждение начинает работать как редактор новостной ленты: согласное пропускается на первую полосу, несогласное уходит в корзину.

Классическая демонстрация этого механизма — задача, которую в 1960-е предложил психолог Питер Уэйсон. Участникам показывали три числа — 2, 4, 6 — и просили угадать правило, которому подчиняется ряд. Для этого они предлагали собственные тройки чисел, а экспериментатор отвечал, подходят ли они под правило. Большинство быстро формулировало гипотезу вроде «чётные числа, возрастающие на два» — и дальше предлагало тройки, которые эту гипотезу подтверждают: 8, 10, 12; затем 20, 22, 24. Почти никто не пробовал последовательности вроде 3, 5, 7 или 1, 10, 100, способные гипотезу опровергнуть. А правило было проще: «любые три числа в возрастающем порядке». Подтверждающие проверки принципиально не могли его выявить, зато с каждым новым «да» уверенность участников росла. Этот и многие другие эксперименты подробно разобрал в обзоре психолог Рэймонд Никерсон.[8]

---

[8] Nickerson R.S. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises // Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 2. P. 175–220. DOI:

Логика ловушки особенно хорошо видна именно на таких задачах. Проверка «подходит ли» почти ничего не говорит о правиле, если под него подходит очень многое: миллион подтверждающих троек не отличает «возрастание на два» от простого «возрастания». Зато единственная тройка, получившая «нет», сузила бы поиск мгновенно. Мы же ведём себя так, словно убеждение — сокровище, которое нужно охранять, а не гипотеза, которую выгодно испытать на прочность, пока она не дорого нам обошлась.

Вне лаборатории эффект подтверждения обходится дороже, чем нерешённая головоломка. Врач, поставивший предварительный диагноз, рискует дальше собирать прежде всего те симптомы, которые его подтверждают. Руководитель, решивший, что сотрудник «недотягивает», перестаёт поручать ему задачи, на которых тот мог бы вырасти, — и через год получает сотрудника, который действительно не вырос: убеждение помогло создать подтверждающую его реальность. Родитель, убеждённый, что подросток «ничем не интересуется», замечает телефон в его руках и не замечает чертежей на столе. Во всех этих случаях цена ошибки несоразмерна усилию, которое стоила бы одна честная опровергающая проверка.

Причины такой односторонности не сводятся к лени или

10.1037/1089-2680.2.2.175. Обзор включает задачу Уэйсона «2–4–6»; автор подчёркивает, что эффект подтверждения — не универсальный закон, а тенденция, зависящая от мотивации и условий задачи.

глупости. Опровергающая проверка требует усилия и часто неприятна: мало кто любит узнавать, что ошибался. Кроме того, согласие социально выгодно: оно укрепляет отношения и принадлежность к группе, тогда как спор напрягает. Исследования показывают и ограничения эффекта: когда у человека нет личной заинтересованности в выводе, а процедура явно требует рассмотреть альтернативы, односторонность заметно снижается. Искажение сильнее всего там, где на карту поставлено что-то важное для нас самих — репутация, принадлежность к «своим», самооценка. Именно поэтому мы легко находим подтверждающую логику у политических оппонентов и с трудом — у себя.

Вадим из начала главы не был плохим аналитиком. Он собрал много данных и построил таблицу. Но его сбор работал как фильтр: внутрь проходило согласие, наружу выбрасывалось сомнение. Следователь, который трудится только на сторону обвинения, всегда найдёт достаточно улик — вопрос лишь в том, чьи интересы он представляет.

Ошибка выжившего: нас учат те, кто остался в кадре

Вторая ловушка связана не с поиском, а с самим материалом, который оказывается у нас перед глазами. Во время Второй мировой войны статистик Абрахам Вальд анализировал повреждения бомбардировщиков, вернувшихся с бо-

евых вылетов. Военные предлагали усилить бронёй те места, где пробоин больше всего. Вальд рекомендовал обратное: бронировать участки, по которым у вернувшихся машин попаданий почти не было. Логика проста и жестока: самолёты, поражённые в эти места, не долетели до базы и не попали в статистику. Выводы строились по выжившим, а выжившие не были репрезентативной выборкой. Историю этой работы подробно разобрали Марш Мангел и Франсиско Саманьего.[9]

Та же структура повторяется в мирной жизни, только без самолётов. Мы читаем биографии людей, бросивших университет и построивших компании, но не читаем биографий тех, кто бросил университет и не построил ничего: такие книги не издают. Мы слышим советы инвесторов, угадавших растущий рынок, и не слышим советов тех, кто угадывал столь же уверенно и ошибся: их не зовут на конференции. Материал, по которому мы учимся жизни, уже отфильтрован успехом — и фильтр этот невидим, потому что отброшенные случаи не оставляют следа в нашей картине.

Особенно настойчиво эту выборку продают нам под видом образования. Целая индустрия книг и лекций устроена по принципу «разберём привычки ста миллиардеров»: у ста успешных людей находят общую черту — ранний подъём,

[9] Mangel M., Samaniego F.J. Abraham Wald's work on aircraft survivability // Journal of the American Statistical Association. 1984. Vol. 79, No. 386. P. 259–267. DOI: 10.1080/01621459.1984.10478038. Историко-статистический разбор рекомендаций Вальда; оригинальные меморандумы Вальда долгое время оставались малодоступными.

медитацию, холодный душ — и подают её как причину успеха. Но чтобы такой вывод был обоснован, нужно проверить обратное: сколько людей с теми же привычками успеха не достигли и сколько успешных обходятся без них. Этой проверки нет, потому что она не продаётся: «тысячи людей вставали в пять утра и остались там, где были» — честный, но невозможный заголовок.

Ошибка выжившего не означает, что опыт успешных людей бесполезен. Она означает другое: по одним историям успеха нельзя оценить ни вероятность успеха, ни то, что именно к нему привело. Герой интервью уверен, что помогла смелость; возможно, помогли смелость, знакомства и удачный год, в котором смелость десятков таких же людей закончилась ничем. Спрашивать «кто ещё делал так же и чем это кончилось» — скучнее, чем вдохновляться, но значительно честнее. Вадим, перечитывающий интервью трёх счастливчиков, держал в руках не рецепт, а три лотерейных билета с уже объявленным выигрышем.

Иллюзия контроля: кнопка, которая ничего не включает

В 1970-е психолог Эллен Лангер провела серию экспериментов о том, как легко человек начинает чувствовать власть над чистой случайностью. В самом известном опыте участники покупали лотерейные билеты: одним билет про-

сто выдавали, другим позволяли выбрать. Шансы, разумеется, были одинаковыми. Но когда перед розыгрышем экспериментаторы предлагали продать билет обратно, «выбравшие» требовали в среднем заметно бóльшую цену, чем те, кому билет достался без выбора. Сам факт выбора — никак не влияющий на исход — создавал ощущение, что исход отчасти зависит от человека. Лангер назвала это иллюзией контроля: привычные признаки ситуаций мастерства — выбор, активное участие, знакомство с задачей, соревнование — переносятся на ситуации, где всё решает случай.[10]

Отсюда ритуалы болельщиков, «счастливая» ручка на экзамене, уверенность трейдера, что его дисциплина наблюдения влияет на рынок. Иллюзия контроля не всегда вредна: ощущение влияния поддерживает активность и защищает от беспомощности. Цена вопроса — точность. Человек, переоценивающий контроль, недооценивает риск: берётся за дела с завышенными ставками и винит себя, когда проигрывает честную лотерею.

Важно не перепутать иллюзию контроля с реальным влиянием. Водитель, следящий за дорогой, действительно управляет машиной; врач, изучивший снимок, действительно влияет на исход лечения. Иллюзия начинается там, где элементы мастерства — выбор, усилие, вовлечённость — присут-

[10] Langer E.J. The illusion of control // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. Vol. 32, No. 2. P. 311–328. DOI: 10.1037/0022-3514.32.2.311. Серия из шести экспериментов; эффект устойчиво воспроизводился в последующих работах, хотя его величина зависит от условий.

ствуют, а причинной связи с результатом нет. Простой пробный вопрос звучит так: «Если я проделаю то же самое вдвое старательнее, изменится ли вероятность исхода?» Для подготовки к экзамену — да. Для подбрасывания монеты — нет, сколько бы раз мы ни мысленно просили её об орле.

Последнее особенно важно, потому что иллюзия контроля работает в обе стороны. Если я убеждён, что всё зависит от меня, то любая неудача становится моей виной. «Я должен был предусмотреть» — фраза, которая звучит ответственно, но часто означает лишь то, что человек требует от себя власти над тем, что от него не зависело. Зрелая ответственность начинается не с расширения контроля до бесконечности, а с точного разграничения: где мои рычаги, а где погода. Утренний ритуал Вадима влиял не на цену акции, а на его самочувствие — и путать эти две вещи оказалось дорого.

Катастрофизация и «всё или ничего»: когда мысль ставит ультиматум

Ещё одна группа искажений касается не статистики, а смысла, который мы придаём событиям. Аарон Бек, один из основателей когнитивной терапии, описал характерные ошибки в автоматических мыслях людей, переживающих депрессию и тревогу: такие мысли возникают мгновенно, переживаются как очевидная правда, а при внимательном рас-

смотрении оказываются смещёнными.[11] Среди них Бек и его коллеги выделяли катастрофизацию — предвкушение наихудшего исхода как почти свершившегося — и дихотомическое мышление, то есть оценку в двух крайних категориях без середины: «либо идеально, либо провал», «либо меня любят, либо я никому не нужен».

Катастрофизация легко выдаёт себя за ответственность. «Я просто готовлюсь к худшему», — говорит человек, который после одного критического замечания уже мысленно теряет работу, съезжает с квартиры и оправдывается перед родителями. Подготовка к худшему — полезный навык, но у неё есть отличительный признак: она заканчивается планом действий. Катастрофизация заканчивается параличом, потому что занята не подготовкой, а многократным проживанием катастрофы. Подробнее о механизме тревожного ожидания мы поговорим в пятой главе; здесь важен сам ход мысли: вероятное подменяется неизбежным, а неприятное — невыносимым.

Мышление «всё или ничего» устроено ещё экономнее. Оно избавляет от утомительной градации: не нужно оценивать, насколько хорошо получилось, — есть только «получилось» и «провал». Диета, нарушенная одним пирожным, объявляется проваленной целиком, и можно доедать короб-

[11] Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979. ISBN 978-0-89862-000-9. Основополагающая монография когнитивной терапии; клиническая модель, а не описание мышления здорового человека в целом.

ку. Выступление, прошедшее хорошо, но с одной запинкой, записывается в катастрофы. Такая мысль выглядит требовательностью к себе, а на деле нередко служит удобным поводом бросить дело, не неся дальше расходов на неопределённый результат: если всё равно «провал», то и продолжать незачем.

Обе ошибки объединяет одно свойство: они закрывают ситуацию раньше, чем она развилась. Катастрофа уже произошла — в воображении; провал уже зафиксирован — по внутреннему протоколу. Дальше можно не проверять. В этом их эмоциональная цена и их скрытая выгода: неопределённость мучительна, и даже плохая определённость порой ощущается как облегчение. Но цена такого облегчения — решения, принятые по сценарию, который никогда не существовал вне нашей головы.

Как искажения работают сообща: один обычный день

До сих пор мы рассматривали ловушки по отдельности — так удобнее их изучать. В жизни они редко действуют в одиночку. Посмотрим, как они могут выстроиться в цепочку в течение самого обычного дня человека, который ничего экстраординарного не делает.

Утром он решает не откликаться на интересную вакансию: «всё равно не возьмут». Это катастрофизация в мягкой

форме — исход объявлен известным до проверки. За день он дважды замечает, что коллега, которого он считает недоброжелателем, прошёл мимо без приветствия, и не замечает, как тот же коллега на совещании поддержал его предложение: подтверждающий поиск исправно поставляет материал. Вечером он смотрит интервью с человеком, который «просто поверил в себя и всё бросил», и чувствует укол зависти: ошибка выжившего подсовывает ему чужой результат без чужой статистики. А ночью он долго проверяет, закрыл ли окно, — хотя помнит, что закрыл: маленький ритуал контроля успокаивает лучше, чем факт.

Ничего из этого человек не замечает, потому что каждый эпизод ощущается как нормальное мышление. Искажения не сообщают о себе гудком. Напротив, они экономят нам душевный труд: решение «не откликаться» освобождает от тревоги ожидания, фильтр подтверждений — от пересмотра мнения о коллеге, ритуал — от неприятного чувства неопределённости. В этом их устойчивость: они немедленно вознаграждают нас облегчением, а счёт выставляют позже и в другой валюте — упущенной вакансией, испорченным рабочим отношением, лишним часом тревоги.

Отсюда следует практический принцип: ловить искажения удобнее не по мыслям, а по следам. Повторяющийся результат — вот подпись искажения на деле. Если вы раз за разом не откликаетесь на возможности, ссоритесь с людьми одного типа или недооцениваете одни и те же риски, вряд ли

мир каждый раз устраивает именно так: скорее, один и тот же внутренний механизм встречается с разными ситуациями и выдаёт одинаковый ответ. Повторяющийся исход — лучший детектор собственных смещений, и он доступен без всякой лаборатории.

Почему иррациональное решение кажется рациональным

Осталось объяснить самое неприятное: почему мы обычно не замечаем собственных искажений. Человек, попадающийся в них, не чувствует себя дураком — наоборот, у него есть причины, аргументы, расчёты. Вадим не лукавил, говоря «я всё посчитал»: он действительно сидел над таблицей. Внутреннее ощущение проделанной работы — самый убедительный сертификат качества, который мы себе выдаём.

Одна из современных теорий предлагает неожиданный ответ. Исследователи Юго Мерсье и Дэн Спербер утверждают, что человеческое рассуждение исторически «заточено» не под одинокий поиск истины, а под аргументацию: выдвигать доводы в пользу своей позиции и оценивать доводы других. В такой системе искать подтверждения собственной гипотезе — не сбой, а штатная функция: задача рассуждающего — защитить позицию, а критику берут на себя собеседники. Отсюда наблюдаемая асимметрия: к чужим аргументам мы придирчивы, к своим — снисходительны. Теория объяс-

няет и то, почему групповое обсуждение иногда выправляет ошибки, а иногда, напротив, загоняет группу в общую крайность: всё зависит от того, есть ли среди собеседников настоящее несогласие.[12]

Практический вывод из этого одновременно мрачноват и обнадёживает. Мрачная часть: чувство «я подумал, значит, проверил» — недорогой внутренний отчёт, оно ничего не гарантирует. Рассуждение может работать адвокатом заранее выбранного вывода, и качество этой работы тем выше, чем умнее человек: умный адвокат найдёт больше доводов. Обнадёживающая часть: та же машина аргументации отлично работает, когда её направляют на чужую позицию. Попробуйте честно защитить вывод, противоположный вашему, — и рассуждение так же старательно найдёт слабые места вашего первого решения.

Это объясняет и странный феномен: чем образованнее и сообразительнее человек, тем изобретательнее его самообман. Он не делает меньше ошибок — он лучше их оформляет. У него всегда есть статистика (из одних подтверждающих источников), логика (построенная от вывода к посылкам) и красивая теория (объясняющая, почему несогласные неправы). Интеллект здесь не страховка, а усилитель: он работает на ту цель, которую ему задали, а цель чаще всего задаёт не

[12] Mercier H., Sperber D. Why do humans reason? Arguments for an argumentative theory // Behavioral and Brain Sciences. 2011. Vol. 34, No. 2. P. 57–74. DOI: 10.1017/S0140525X10000968. Теоретическая модель, вызвавшая широкую дискуссию; в главе используется как объяснение, а не как окончательный факт.

разум, а уже сложившееся желание или страх.

Поэтому вопрос «как мыслить рациональнее» полезно заменить вопросом «как устроить проверку». Разумность — не свойство отдельной мысли, а свойство процедуры: искали ли мы опровержение, выслушали ли несогласного, заранее ли назначили условие, при котором изменим мнение. Без такой процедуры интеллект служит тому, кто первым занял кабинет, — нашей исходной убеждённости. Решения при этом выглядят взвешенными, ощущаются взвешенными и остаются односторонними.

Соберём описанные механизмы в одну схему: быстрый вывод порождает избирательный поиск, поиск поставляет подтверждения, подтверждения укрепляют уверенность, а уверенность запускает следующий такой же цикл — уже с меньшей готовностью сомневаться (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 — Как когнитивное искажение превращается в самоподдерживающийся круг

Источник: иллюстрация автора по материалам главы

Практика: «Поймай своё когнитивное искажение»

Упражнение занимает 15–20 минут в день и рассчитано на неделю наблюдений. Понадобится блокнот или заметка в телефоне. Задача — не искоренить искажения (это невозможно да и не нужно), а научиться замечать их в момент, когда они ещё не приняли решение за вас. Два важных ограничения. Во-первых, не применяйте практику к вопросам без-

опасности, здоровья и насилия: там нужны действие и при необходимости специалист, а не самоанализ. Во-вторых, не превращайте упражнение в самокритику: замеченное искажение — не вина, а находка. Вы его нашли, значит, оно больше не работает втайне.

Шаг 1. Выберите убеждение. Запишите одно действующее убеждение, которое влияет на ваши решения: о работе, о человеке, о себе. Формулируйте утвердительно: «этот проект обречён», «мне всегда не везёт с людьми», «я держу ситуацию под контролем».

Шаг 2. Проследите сборку. В течение недели отмечайте, какую информацию по этой теме вы впускаете, а какую отбрасываете: что читаете до конца, о чём спрашиваете, что прокручиваете в памяти, а что «пролистываете».

Шаг 3. Назначьте опровергающий тест. Заранее сформулируйте: какое событие или факт заставил бы вас смягчить убеждение? Если ответа нет, убеждение непроверяемо — а значит, работает как догма, а не как гипотеза.

Шаг 4. Проверьте основание. Спросите себя: известны ли мне случаи, когда похожий план у других людей не сработал? Если в вашем материале одни истории успеха — вы читаете только выживших.

Шаг 5. Разграничьте контроль. Выпишите два столбца: «от меня зависит» и «не зависит». Затем перенесите усилия в первый и честно отметьте, какие из ваших ритуалов влияют лишь на самочувствие.

Шаг 6. Поймайте ультиматум. Отмечайте мысли со словами «всё», «ничего», «никогда», «катастрофа», «полностью». Каждую переведите на язык степеней: насколько вероятно, насколько плохо, что именно произойдёт и каким будет следующий конкретный шаг.

Убеждение: «Руководитель считает меня бездарем».

Наблюдение за сборкой: за неделю записано четыре эпизода — два сухих комментария (вписаны мгновенно), одна благодарность (замечена только при заполнении дневника), одна нейтральная встреча (не запомнилась вовсе).

Опровергающий тест: «Если в ближайший месяц мне доверят самостоятельный участок, я признаю убеждение преждевременным».

Перевод ультиматума: не «считает бездарем», а «был недоволен двумя сроками из шести задач».

Шаг / оптика
Вопрос для самонаблюдения
Пример записи

Эффект подтверждения

Что я счёл бы доказательством противоположного? Что отфильтровал за неделю?

Из десяти статей девять подтверждали мой вывод; десятую я не дочитал.

Ошибка выжившего

По какой выборке я сужу? Где те, кто делал так же и не попал в поле зрения?

Я пересматриваю интервью трёх удачливых инвесторов и не знаю судьбу тысяч остальных.

Иллюзия контроля

Что здесь действительно зависит от меня? Мой ритуал влияет на исход или на моё самочувствие?

Проверка котировок каждое утро успокаивает меня, но не двигает цену.

Катастрофизация

Какова реальная вероятность худшего? Каким будет следующий шаг, а не весь сценарий целиком?

Вместо «меня уволят» — «мне указали на ошибку; я могу исправить её к четвергу».

Мышление «всё или ничего»

Есть ли вариант между идеалом и провалом? Что я назову результатом на 70 процентов?

Выступление с двумя запинками — не провал, а выступление, которое можно улучшить.

Через неделю перечитайте записи и найдите своё самое частое искажение. Обычно у человека есть одно-два «люби-

мых» — именно они формируют повторяющиеся решения. Не ставьте задачу перестать искажать: ставьте задачу поймать искажение до того, как оно подпишет документ, отправит письмо или назовёт ситуацию именем, которого та не заслуживала.

Если записей почти нет — не спешите делать вывод, что у вас нет искажений: скорее всего, они просто не оставляли заметного эмоционального следа. Проще всего ловить их на раздражении, обиде и внезапной уверенности: именно эти чувства обычно сопровождают работу быстрых маршрутов. Сильная эмоция при спорном выводе — не доказательство ошибки, но веский повод оглянуться и спросить, как именно этот вывод был получен.

Неожиданный вывод: искажения — не враги, а бывшие союзники

Есть соблазн закончить главу клятвой: отныне мыслю строго, проверяю всё, никому не верю, в том числе себе. Такая клятва — ещё один образец мышления «всё или ничего», на этот раз направленного против собственного мозга. Полная проверка всех суждений невозможна физически: на неё не хватит ни дня, ни жизни, а попытка вести её закончится либо остановкой любых решений, либо новой формой самообмана — «теперь-то я точно объективен».

Точнее другая позиция: когнитивные искажения — быв-

шие союзники, у которых устарели полномочия. Подтверждающий поиск экономит силы в стабильной среде; чувство контроля поддерживает действие в неопределённой; быстрый вывод о худшем когда-то помогал выживать и иногда помогает сейчас. Мы не увольняем этих сотрудников — мы отзываем у них право единоличной подписи.

Есть у этой позиции и этическое измерение. Зная, как устроены подтверждающий поиск и иллюзия контроля, мы становимся аккуратнее в суждениях о других людях. Человек, принявший плохое решение, не обязательно глуп или безответственен: возможно, его быстрые маршруты сработали так же штатно, как работают наши — просто в его ситуации они вышли на неверный ответ. Такое понимание не отменяет ответственности за последствия, но возвращает в оценку чужих поступков долю смирения, которой нашей первой реакции обычно не хватает.

При этом ответственность переносится с мыслей на процедуры. Мысль «всё пропало» может прийти без спроса, и упрекать себя за неё бессмысленно. А вот установить правило «важные решения принимаются после одного опровергающего теста и одного разговора с несогласным» — уже наш выбор. Свобода по отношению к собственному мышлению выглядит скромно: не чистота от ошибок, а своевременный вопрос «а как я это узнал?».

Вадим, кстати, не разорился: сумма была заметной, но не катастрофической. Полезнее убытка оказался разговор, ко-

торый за ним последовал. Лена не сказала «я же говорила» — она спросила: «Что из своей таблицы ты бы теперь проверил иначе?» Вадим долго молчал, а потом ответил честно: «Я бы посмотрел, что стало с теми, кого я назвал паникёрами». Это не сделало его всезнающим. Но впервые за месяцы его аналитический аппарат получил задание работать против удобного вывода — и именно тогда он заработал на хозяина.

Практическим продолжением такой позиции может стать короткий дневник решений. Не нужно записывать каждый выбор. Достаточно один раз в день отметить решение, которое имело заметные последствия: какие данные были доступны, какая версия показалась очевидной и что вы решили не проверять. Через неделю такие записи покажут не «уровень вашей рациональности», а повторяющиеся места, где одна дополнительная процедура действительно полезна. Для одного человека это будет разговор с несогласным, для другого — проверка базовой частоты, для третьего — запрет принимать финансовое решение в состоянии эйфории.

Коротко о главном

Когнитивные искажения — предсказуемые сдвиги суждения, побочные эффекты быстрых и обычно полезных эвристик; им подвержены независимо от ума и образования.

Эффект подтверждения: мы ищем, замечаем и запоминаем согласие с нашим мнением; проверить гипотезу помогают

опровергающие пробы, а не накопление новых «да».

Ошибка выжившего: мы учимся по тем, кто остался в поле зрения; истории успеха не показывают ни вероятность успеха, ни полную цену попытки.

Иллюзия контроля заставляет путать участие с влиянием и превращает случайные неудачи в личную вину.

Катастрофизация и мышление «всё или ничего» закрывают ситуацию раньше её развития: неприятное объявляется неизбежным, частичное — полным.

Чувство «я всё обдумал» не гарантирует проверку: рассуждение часто работает адвокатом готового вывода; помогает процедура — опровергающий тест и заранее назначенное условие смены мнения.

Научная основа главы

Tversky A., Kahneman D. Judgment under uncertainty: heuristics and biases // Science. 1974. Vol. 185, No. 4157. P. 1124–1131. DOI: https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124.

Nickerson R.S. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises // Review of General Psychology. 1998. Vol. 2, No. 2. P. 175–220. DOI: https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175.

Mangel M., Samaniego F.J. Abraham Wald's work on aircraft survivability // Journal of the American Statistical

Association. 1984. Vol. 79, No. 386. P. 259–267. DOI: https://doi.org/10.1080/01621459.1984.10478038.

Langer E.J. The illusion of control // Journal of Personality and Social Psychology. 1975. Vol. 32, No. 2. P. 311–328. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.32.2.311.

Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery G. Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford Press, 1979. ISBN 978-0-89862-000-9.

Mercier H., Sperber D. Why do humans reason? Arguments for an argumentative theory // Behavioral and Brain Sciences. 2011. Vol. 34, No. 2. P. 57–74. DOI: https://doi.org/10.1017/S0140525X10000968.

Глава 3. Память: почему прошлое никогда не остаётся в прошлом

Как воспоминания собираются заново и управляют нашим настоящим

История в начале главы является собирательной. Она не описывает конкретного клиента или реального человека.

На семейном ужине Нина рассказала историю, которую знала наизусть: как в девять лет она отвечала за младшую сестру на даче и упустила её на целый час.

Она рассказывала это много раз — смеясь, но с привычным уколом вины. Гроза только кончилась, пахло мокрой сиренью. Сестра Ольга ушла к речке в резиновых сапогах, а Нина обнаружила пропажу, только когда мама спросила, где ребёнок. Дальше — бегущие взрослые, крики, и вот Ольгу приводят за руку: целая, мокрая, довольная. «С тех пор я всё контролирую, — закончила Нина свой рассказ. — Я же тогда чуть сестру не потеряла».

— Нина, это я тебя потеряла, — не выдержала Ольга. — К речке ушла ты. Я осталась с котом, а когда прибежала мама, плакала я.

— Что? Нет. Я помню сапоги. Твои сапоги, красные.

— Красные сапоги были у тебя, их тебе на восемь лет подарили. И мамы там вообще не было, была тётя Люда.

Фотографий того дня не сохранилось. Взрослые участни-

ки истории уже ничего не могли подтвердить. Сёстры поспорили, посмеялись и остановились на ничьей: две уверенные версии одного события, у каждой — свои запахи, цвета и обязательные красные сапоги. Но смешно было недолго. Нина ловила себя на неприятной мысли: она много лет объясняла свою привычку всё проверять и никому не доверять важное именно «тем случаем, когда я потеряла сестру». А если сестра права — из чего тогда сделана её уверенность? И какую ещё часть её биографии она помнит не так, как было?

Спор двух сестёр — не курьёз и не признак чьей-то забывчивости. Это окно в устройство памяти. Мы привыкли думать о ней как об архиве: событие записано, папка закрыта, при необходимости достаём и читаем. Наука о памяти описывает другую картину — и у этой картины есть важные последствия для того, как прошлое участвует в нашей сегодняшней жизни.

В этой главе мы разберёмся, как на самом деле формируются воспоминания, почему память не похожа на видеозапись, как эмоции редактируют архив и почему прошлый опыт продолжает строить наши ожидания — иногда точно, иногда с роковыми поправками. Речь пойдёт об обычной памяти обычных людей: о детских историях, семейных легендах, рабочих конфликтах годичной давности. Мы сознательно не заходим на территорию клинической работы с тяжёлым травматическим опытом — там действуют те же механизмы, но работа с ними требует специальных условий и ча-

сто помощи специалиста.

Как рождается воспоминание

Воспоминание проходит три стадии, и на каждой что-то отбирается или меняется. Сначала — кодирование: событие превращается в след памяти. Сохраняется далеко не всё, а то, на что было направлено внимание и что получило значение. Затем — хранение: след не лежит в архиве неизменным, он входит в связи с другими знаниями и переживаниями. Наконец — извлечение: мы не «достаём» готовую запись, а собираем воспоминание заново из сохранившихся фрагментов, общих знаний о мире и текущего контекста. Ошибка возможна на каждом этапе — и, что важнее, пересборка на этапе извлечения является не сбоем, а штатным режимом работы.

Первым это показал британский психолог Фредерик Бартлетт в исследованиях 1920–1930-х годов. Он давал участникам читать незнакомую индейскую легенду «Война призраков» — с непривычным сюжетом, странными для английского слушателя деталями и пропусками в логике, — а затем просил пересказать её через разные промежутки времени. С каждым пересказом история становилась короче, связнее и «англичаннее»: незнакомое стиралось, странное объяснялось привычным, пропуски достраивались. Люди не копировали текст — они реконструировали его с помощью схем, то

есть устойчивых представлений о том, как вообще устроены такие истории.[13]

Схема — ключевое понятие. У каждого из нас есть обобщённые модели: как ведут себя в ресторане, как выглядит ссора, как начинается дружба, как проходит экзамен. Схемы незаменимы: благодаря им мы не разбираем каждую ситуацию с нуля. Но у них есть цена: память охотнее сохраняет то, что укладывается в схему, и незаметно подправляет то, что не укладывается. История Нины собиралась вокруг простой семейной схемы «старший отвечает за младшего»: она была старшей, значит, ответственной в рассказе оказалась она — независимо от того, кто на самом деле ушёл к речке.

Есть у кодирования и ещё одна особенность, о которой полезно помнить. Мы сохраняем не «событие вообще», а событие, увиденное с нашей тогдашней позиции: с того места, где мы стояли, с тем, что мы тогда знали и чего боялись. Ребёнок кодирует семейный конфликт иначе, чем взрослый участник: он не знает причин, не понимает половины слов, зато отчётливо фиксирует громкость голосов и собственный страх. Годы спустя взрослый человек «помнит детство» — но работает с материалом, записанным детским устройством восприятия, а перечитывает его взрослым. Отсюда столько недоразумений в семьях: участники спорят о событиях, хотя

[13] Bartlett F.C. Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology. Cambridge: Cambridge University Press, 1932 (переиздание: 1995). ISBN 978-0-521-48356-8. Классическая работа; описание экспериментов с «Войной призраков» дано по авторской монографии.

на самом деле у них просто нет общей записи — есть разные фрагменты, собранные разными системами.

Из этого устройства следует трезвый вывод: точность воспоминания и уверенность в нём — разные вещи. Яркость, эмоциональность, способность пересказать событие с подробностями — всё это признаки хорошо сконструированной истории, но не гарантия её соответствия прошлому. Дальше мы увидим, насколько далеко может зайти эта пересборка.

Память — не видеозапись

Самый наглядный экспериментальный удар по метафоре архива нанесли Элизабет Лофтус и Джон Палмер в 1974 году. Участники смотрели короткие записи дорожных аварий, после чего отвечали на вопросы. Ключевой вопрос звучал по-разному у разных групп: оцените скорость машин, когда они «столкнулись», «ударились», «врезались друг в друга» или «сокрушили» друг друга. Одно слово меняло оценку: при глаголе «сокрушили» названная скорость была заметно выше, чем при «столкнулись». А через неделю участников спросили, было ли на записи разбитое стекло. Стекла в записи не было вовсе, но те, кто неделей раньше слышал глагол «сокрушили», значительно чаще «помнили» его.[14]

---

[14] Loftus E.F., Palmer J.C. Reconstruction of automobile destruction: an example of the interaction between language and memory // Journal of Verbal

Формулировка вопроса, заданного после события, оказалась способна встроиться в воспоминание о самом событии. Этот эффект — влияние дезинформации — Лофтус и её коллеги исследовали потом десятилетиями: впечатления, услышанные после происшествия, способны дополнять, смещать и изменять воспоминания о нём. Выводы оказались востребованы далеко за пределами лаборатории: они изменили взгляд на свидетельские показания в суде, где человек может искренне, детально и уверенно описывать то, чего не видел.[15]

Важно не перепутать этот вывод с циничным «памяти верить нельзя». Мы прекрасно помним огромную часть жизни: имена, дорогу домой, содержание прошлогоднего отпуска. Речь о другом: память не записывает событие как камера и не хранит его как файл. Она сохраняет фрагменты и следы смысла, а при каждом обращении собирает из них связную картину — и в эту картину могут попасть материалы, поступившие позже: чужой рассказ, фотография, вопрос, наша собственная многократная репетиция истории.

Лабораторные ошибки памяти редко бывают случайным

Learning and Verbal Behavior. 1974. Vol. 13, No. 5. P. 585–589. DOI: 10.1016/S0022-5371(74)80011-3. Два эксперимента; эффект формулировки вопроса воспроизводился многократно, его величина зависит от условий.

[15] Loftus E.F. Planting misinformation in the human mind: a 30-year investigation of the malleability of memory // Learning & Memory. 2005. Vol. 12, No. 4. P. 361–366. DOI: 10.1101/lm.94705. Обзор программы исследований эффекта дезинформации, включая юридические следствия.

шумом: чаще они движутся в сторону смысла. Новая деталь принимается охотнее, если она делает историю понятнее, логичнее, приличнее. Мозг не складирует противоречия — он мирит их. Именно поэтому ложные элементы так трудно отличить изнутри: они не висят в воспоминании инородным телом, они сращены с остальной тканью смысла. Проверить их можно только извне — документами, свидетелями, хронологией, — а внутренняя уверенность здесь не аргумент.

Пересказ — особый случай. Каждый раз, рассказывая историю, мы немного её приводим в порядок: убираем лишнее, выравниваем логику, усиливаем мораль. Слушатели реагируют, и их реакция подсказывает, какие детали «работают». Через десятки пересказов история приобретает отшлифованную форму, которой у исходного события не было. Мы помним не столько сам день у речки, сколько последний вариант рассказа о нём. Семейные легенды — Нинин случай в том числе — живут именно так: они точны как истории и приблизительны как протоколы.

Особенно активно пересборка работает в трудные периоды. После развода, увольнения, ссоры мы прокручиваем событие многократно — и каждый прокрут не нейтрален. Один человек репетирует версию «меня предали», другой — «я всё испортил», третий — «мы оба ошибались». Через месяцы эти версии становятся неотличимы от памяти: то, что начиналось как одна из интерпретаций, затвердевает в «факт биографии». Именно поэтому первые недели после значи-

мого события так важны: мы тогда не только переживаем, но и пишем черновик истории, которую потом будем рассказывать себе годами.

Каждое воспоминание собирается заново

Современная нейронаука добавила к наблюдениям Бартлетта важную деталь: реконструктивность памяти — не недостаток, а конструктивное решение. Дэниел Шактер и Донна Роуз Аддис, обобщив данные исследований мозга, показали: когда мы вспоминаем прошлое и когда воображаем будущее, в значительной степени работают одни и те же мозговые системы. Это наблюдение легло в основу гипотезы конструктивного эпизодического моделирования: память хранит не готовые фильмы, а элементы событий, чтобы собирать из них как воспоминания, так и прогнозы — гибкость этой системы неизбежно порождает ошибки.[16]

Логика такого устройства понятна. Задача памяти — не поставить прошлое в музей, а снабдить нас материалом для решений в настоящем и будущем. Гибкая система, собирающая прошлое из фрагментов, способна и будущее собирать

[16] Schacter D.L., Addis D.R. The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future // Philosophical Transactions of the Royal Society B. 2007. Vol. 362, No. 1481. P. 773–786. DOI: 10.1098/rstb.2007.2087. Обзор и теоретическая гипотеза конструктивного эпизодического моделирования.

из тех же фрагментов: представить разговор, который ещё не состоялся, прикинуть ходы, проиграть сценарий. Жёсткий архив сделать это не позволил бы. Мы платим за творческую память её неточностью — и, судя по всему, это выгодная сделка: вид, способный планировать, важнее вида, способного к безупречному цитированию прошлого.

Проверить эту гибкость на себе несложно. Вспомните, как вы впервые пришли на нынешнее место работы. Скорее всего, «воспоминание» соберётся из нескольких кадров: дверь, чьё-то лицо, ощущение неловкости. Теперь заметьте, что в этих кадрах вы можете увидеть самого себя со стороны — хотя в тот день вы не висели на потолке. Перспектива «глазами наблюдателя» — верный признак конструкции: исходный опыт у нас от первого лица, и сторонний вид в него встроен позже, при пересборке.

Но у пересборки есть ещё одно свойство, о котором редко думают: в воспоминание встраивается наше сегодняшнее состояние. Мы вспоминаем из «здесь и сейчас» — с текущим настроением, текущими отношениями с героями истории, текущим мнением о себе. Человек в период развода пересматривает годы брака и находит в них ранние признаки распада; тот же человек в период примирения вспоминает те же годы иначе. Прошлое не меняется, но его сборка каждый раз выполняется под задачу настоящего. Отсюда прямое следствие: воспоминание говорит нам не только о прошлом, но и о том, кто вспоминает и зачем он это делает сейчас.

Есть данные и о том, что пересобранное воспоминание не просто «читается» — оно возвращается в хранилище в обновлённом виде. Извлечённый эпизод на время становится податливым: новые сведения и переживания, возникшие в момент воспоминания, могут встроиться в след при его повторном сохранении. Память о том памятном дне у речки после очередного семейного ужина — уже не та память, что была до ужина: в неё вписалась версия сестры, красные сапоги, смех за столом. Мы не только вспоминаем прошлое — мы каждый раз немного его переиздаём.

Поэтому точнее было бы сказать: прошлое не остаётся в прошлом не потому, что оно преследует нас как призрак, а потому, что мы постоянно его воспроизводим — в пересказах, снах, ожиданиях, решениях. Каждое воспроизведение — новая редакция. Большую часть жизни мы живём не среди событий, а среди их текущих версий.

Эмоциональная память: ярче не значит точнее

Эмоции — главный редактор памяти. События, окрашенные сильным чувством, запоминаются лучше нейтральных: страх, радость, стыд работают как маркер значимости. В когнитивной нейронауке хорошо изучен один из механизмов этого эффекта: при эмоционально значимом событии активируется миндалевидное тело, которое модулирует работу

других структур, участвующих в закреплении памяти, — благодаря этому эмоциональные эпизоды консолидируются прочнее. Обзор этих данных дали Кевин ЛаБар и Роберто Кабеса.[17]

При этом эмоциональная память избирательна. Она усиливает ядро события — то, на чём сфокусировано переживание, — часто за счёт периферии. Человек, переживший ограбление, может подробно помнить нож и почти ничего не помнить о лице или одежде грабителя. Яркость центральной детали создаёт ощущение, что помним мы всё, — и это ощущение обманчиво. Эмоционально яркое воспоминание кажется точным именно потому, что оно яркое; исследования показывают, что уверенность здесь растёт быстрее, чем фактическая точность.

Есть и второй слой: мы помним не только события, но и чувства. Иногда чувство сохраняется, когда картины события уже нет: человек не может рассказать, что именно произошло в раннем детстве, но тёплый покой у бабушки на кухне или странная тревога перед отцовскими приходами домой остаются с ним как «воспоминания без сюжета». Такие следы чувств не являются документальным отчётом о прошлом, но они реально влияют на настоящее — на то, какие места, люди и ситуации ощущаются безопасными или угрожающи-

---

[17] LaBar K.S., Cabeza R. Cognitive neuroscience of emotional memory // Nature Reviews Neuroscience. 2006. Vol. 7, No. 1. P. 54–64. DOI: 10.1038/nrn1825. Обзор нейробиологических механизмов влияния эмоций на память.

ми ещё до всякого анализа.

Почему чувства сохраняются так упорно? Потому что для системы выживания именно они несут главную информацию: «это опасно», «это безопасно», «с этим человеком можно». Картинка события — деталь; вывод о безопасности — суть. Поэтому след эмоции может пережить и сюжет, и участников. В обычной жизни это проявляется мягко: непонятная теплота при запахе сирени, необъяснимое напряжение в помещениях с определённой акустикой, мгновенная симпатия к человеку с чьими-то знакомыми интонациями. Мы реагируем на настоящее, а отвечает в нас материал, записанный давно.

С этим связано распространённое недоразумение. Человек чувствует внезапную тревогу или тепло и заключает: «раз так сильно чувствую, значит, тогда было именно так». Сила чувства, однако, свидетельствует о значимости следа, а не о точности картины. Эмоциональный след мог закрепиться при событии, детали которого память давно потеряла или пересобрала. Чувство настоящее — выводы о прошлом, которые мы из него делаем, остаются гипотезами.

Третий слой эмоциональной памяти описал Гордон Бауэр: воспоминания согласуются с текущим настроением. В грустном состоянии грустные эпизоды вспоминаются легче и в большем количестве, в хорошем настроении доступнее приятные.[18] Это создаёт коварную петлю. В трудный период мы

[18] Bower G.H. Mood and memory // American Psychologist. 1981. Vol. 36, No. 2.

обращаемся к прошлому за опорой — а архив подсовывает преимущественно подтверждения того, что «всегда было плохо». Из этого отобранного прошлого мы делаем выводы о себе и о будущем, не замечая, что выборку составило настроение. История Нины работала похожим образом: годами она доставала из памяти прежде всего эпизоды, согласованные с убеждением «мне нельзя ничего доверять», и каждый такой эпизод укреплял само убеждение.

Важно сразу оговорить границы: последующие исследования показали, что эффекты согласования памяти и настроения реальны, но небезграничны — их величина зависит от задачи, силы настроения и материала. Настроение не переписывает прошлое, оно меняет порядок очереди в архиве: какие папки окажутся сверху, когда мы придём за поддержкой или за доказательствами. Но и этого достаточно, чтобы в трудный вечер наша жизнь выглядела хуже, чем она выглядела утром, — и чтобы выводы, сделанные в такой вечер, казались беспристрастными.

Память и личность: мы — это истории, которые рассказываем

Из всего сказанного вытекает неудобный и освобождаю-

P. 129–148. DOI: 10.1037/0003-066X.36.2.129. Классический обзор; позже величина эффектов зависимости памяти от настроения уточнялась и оказалась чувствительной к условиям эксперимента.

щий факт: наша биография в том виде, в каком мы её носим в себе, — не протокол, а рассказ. У него есть герой (мы сами), характерные сюжеты («меня всегда недооценивают», «я выкручиваюсь»), повторяющиеся морали и любимые сцены, которые мы пересматриваем чаще других. Психологи называют это нарративной идентичностью: мы не просто имеем прошлое, мы составляем из него историю о том, кто мы такие, — и дальше живём внутри этой истории, выбирая поступки, которые с ней согласуются.

Составление такой истории подчиняется тем же законам, что и любая работа памяти. Одни эпизоды становятся ключевыми сценами, другие архивируются без права на цитирование. Удивительно, как мало нужно для смены жанра: человек, который всю жизнь рассказывал о себе как о «вечном втором», однажды — на тренинге, в терапии, в разговоре с другом — впервые перечисляет вслух свои удачи и обнаруживает, что материала на другую историю у него тоже достаточно. Оба набора фактов настоящие. Разница в редакторской политике.

Здесь кроется и уязвимость, и возможность. Уязвимость: история, собранная в тяжёлый период, может закрепиться как само собой разумеющаяся и потом годами отбирать себе подтверждения — механизм, знакомый нам по предыдущей главе. Возможность: поскольку история собирается, её можно пересматривать — не выдумывая другое прошлое, а честно возвращая в рассказ то, что было выкинуто за ненуж-

ностью. Практика в конце главы построена именно на этом.

Прошлый опыт строит ожидания

Соединим сказанное с темой всей книги. В первой главе мы видели, что восприятие работает через предсказание: мозг встречает настоящее с готовыми ожиданиями. Из чего они сделаны? В значительной степени — из памяти. Каждый прогноз «такие разговоры плохо кончаются», «мне не стоит пробовать», «люди в конце концов предают» — это извлечённое и обобщённое прошлое. Память поставляет сырьё для ожиданий, ожидания направляют внимание, внимание отбирает новые факты, а новые факты пополняют память. Круг замыкается.

Теперь добавим к этому всё, что мы узнали об устройстве памяти. Сырьё для прогнозов отобрано вниманием в прошлом, подправлено схемами, пересобрано десятки раз под задачи разных «настоящих», отфильтровано настроением. Ожидание, построенное на таком материале, ощущается как опыт — «я же знаю, со мной такое уже было», — а на деле является версией опыта. Оно может быть точным и полезным: человек, однажды обжёгшийся на нарушенных договорённостях, правильно читает ранние сигналы. Оно может быть устаревшим: привычка ждать критики, сформированная в одних отношениях, продолжает работать в других, где критики нет.

Здесь важно не скатиться в крайность «прошлое всё выдумано». Нет: события были, последствия реальны, уроки часто верны. Но между событием и его нынешней ролью в нашей жизни стоит длинная цепочка редакций. Уважение к этой цепочке меняет сам вопрос, который мы задаём прошлому. Не «что со мной было на самом деле?» — на него нередко нет окончательного ответа, — а «какую версию своей истории я использую сейчас и что она делает с моими решениями?»

Обыденные примеры такой работы встречаются на каждом шагу. Человек, который в прошлой компании был «младшим» и «не очень нужным», на новом месте продолжает занимать периферию: не потому, что его туда ставят, а потому, что он заранее слышит оттенок пренебрежения в нейтральных просьбах. Другой, чей ранний опыт говорил «со мной считаются», спокойно просит повышения — и получает отказ или согласие, но в любом случае живёт в мире, где просить можно. Оба прогноза сделаны из памяти; оба выглядят как знание жизни; разница между ними — не в силе характера, а в том, какие архивы были доступны при сборке ожидания.

Есть и хорошая новость в этой цепочке. Поскольку ожидания собраны из пересобранного прошлого, обновление архива меняет прогноз. Человек, который сознательно добавляет в свою историю забытые эпизоды — случаи, когда справился, когда был принят, когда риск оправдался, — не за-

нимается самоубеждением: он восстанавливает полноту выборки, которую настроение и схемы годами кромсали. Прогноз, построенный на полном материале, обычно оказывается и точнее, и рабочее.

Обобщим механизм: событие кодируется через внимание и эмоции, хранится в связях с другими знаниями, извлекается через пересборку с участием текущего состояния — и возвращается в хранилище уже в новой редакции, готовой стать основой следующего ожидания (рис. 3.1).



Рисунок 3.1 — Воспоминание как цикл: каждое извлечение пересобирает прошлое

Источник: иллюстрация автора по материалам главы

Практика: «Моя история глазами настоящего»

Упражнение занимает 30–40 минут. Его цель — не найти «правду любой ценой» и не переписать прошлое в удобную сторону, а увидеть свою историю как версию и дополнить её тем, что вы знаете сегодня. Выберите эпизод, который вы часто вспоминаете или рассказываете, с умеренной эмоциональной окраской: обидно, смешно, стыдно — но не разрушительно. Если воспоминание связано с насилием, утратой или до сих пор вызывает острую боль, это не материал для письменного самостоятельного упражнения: такую работу безопаснее вести со специалистом.

Почему вообще работать с воспоминанием письменно? Потому что рассказ «в голове» существует в привычной, отрепетированной форме — он течёт по накатанной колее. Письмо замедляет процесс и делает видимыми швы: где факт, где оценка, где чужая версия, где вывод, который мы давно принимаем за факт. Медленное внимание — тот же инструмент, которым пользовались участники исследований Бартлетта невольно; мы применим его сознательно.

Шаг 1. Запишите историю так, как обычно её рассказываете, — не редактируя и не улучшая. Десять-пятнадцать предложений.

Шаг 2. Подчеркните в записи проверяемые факты: кто,

где, что сказал, что сделал. Отдельно выпишите оценки и выводы: «нарочно», «все видели», «я опять всё испортил», «с тех пор я знаю, что…».

Шаг 3. Разделите два слоя чувств: что вы чувствовали тогда и что чувствуете сейчас, перечитывая запись. Это разные чувства, и смешивать их — всё равно что подписывать вчерашнее письмо сегодняшней датой.

Шаг 4. Добавьте перспективу других участников: что каждый из них мог видеть, помнить, чувствовать? Если возможно и уместно, спросите кого-то из них — не ради спора, а ради второй версии.

Шаг 5. Найдите вывод, который вы сделали тогда и носите с собой до сих пор: «ошибаться опасно», «никому нельзя доверять», «я всегда оказываюсь лишним». Сформулируйте его явно.

Шаг 6. Перепишите историю глазами настоящего: сохраните тогдашнюю боль, но добавьте сегодняшнее знание — о себе, о других, о том, что было недоступно тогдашнему вам. Завершите фразой: «Сегодня эта история означает для меня…».

Исходная версия: «В десятом классе меня вызвали к доске, я растерялся, все смеялись. С тех пор я знаю: публичность — не моё».

Факты: вызвали к доске; ответить не смог; двое смеялись (остальные — предположение).

Чувства тогда: стыд, желание исчезнуть. Чувства сейчас:

сочувствие к мальчику и досада, что из одного урока сделан вывод на двадцать лет.

Перспектива других: для класса это был один эпизод из тысячи; вероятно, его никто, кроме меня, не хранит.

Старый вывод: «публичность опасна».

Сегодня история означает: «одна растерянность в шестнадцать лет — не приговор; я могу учиться выступать взрослым, а не защищать того мальчика».

Шаг / оптика
Вопрос для самонаблюдения
Пример записи

Факты и оценки

Можно ли это записать камерой? Если нет — это мой вывод.

«Он перебил меня дважды» — факт; «он меня не уважал» — вывод.

Чувства тогда и сейчас

Не подписывайте прошлое сегодняшним чувством и наоборот.

Тогда — стыд; сейчас — нежность к себе шестнадцатилетнему.

Версия других участников

Что могли видеть и помнить остальные? Где моя уверенность опережает данные?

Сестра помнит, что у речки была я, а не она.

Старый вывод

Какое правило я вынес из этого эпизода? Работает ли оно в моей нынешней жизни?

«Ошибаться опасно» — правило, которое до сих пор отменяет мои попытки.

Смысл сегодня

Чему эпизод научил? Что я могу добавить из сегодняшнего знания, не отменяя тогдашней боли?

Сегодня: «ошибаться больно, но поправимо — и я это много раз проверяла».

Не ждите, что после упражнения воспоминание перестанет быть грустным или неловким: цель не в смене чувства, а в смене статуса истории. Она перестаёт быть бесспорным документом и становится тем, чем является, — одной из редакций, которую вы вправе дополнять. Если в процессе обнаружится, что какая-то история держит слишком сильно и не отпускает после нескольких попыток, это повод обратиться за поддержкой: некоторые воспоминания не предназначены для одиночной переработки.

Полезно вернуться к упражнению через несколько недель

и перечитать обе версии. Меняется ли отношение к истории? Появились ли новые детали, воспоминания, вопросы? Иногда самый заметный эффект — не в тексте, а в поведении: человек, разделивший «факт» и «вывод, который я вынес в девять лет», обнаруживает, что перестал автоматически подчиняться этому выводу — например, впервые за годы согласился выступить или доверил кому-то важное дело.

Неожиданный вывод: неточность памяти — это доступ к редактированию

Обычно из фактов этой главы делают мрачный вывод: память ненадёжна, свидетели ошибаются, прошлое недостоверно, доверять себе нельзя. Но посмотрите внимательнее: та же неточность означает, что прошлое не цементировано. Событие произошло один раз и навсегда, а его место в нашей жизни — нет. Мы не можем изменить то, что было; мы постоянно — хотим того или нет — меняем то, как это «было» устроено, что из этого следует и какую роль это играет в следующем решении.

В этом неожиданная встреча памяти со свободой. Если бы память была видеозаписью, выводы, сделанные в девять лет, стояли бы в нас как неотменимый приговор: «я тот, кто теряет», «я тот, кто молчит», «со мной всегда так». Но память — пересборка, а значит, у нас есть законный способ участвовать в ней: добавлять контекст, спрашивать других участни-

ков, возвращать отсебятине ярлык вывода, отделять тогдашнюю боль от сегодняшнего правила. Это не самообман и не «позитивное мышление»: мы не выдумываем прошлое, мы перестаём принимать одну его редакцию за единственную.

Это перекликается с главной темой книги. Мы мешаем себе жить не потому, что с нами что-то было, — а потому, что из случившегося мы когда-то сделали выводы и забыли, что это были выводы. «Мне нельзя доверять людям», «я не выступаю», «я всегда порчу праздники» — за каждой такой формулой стоит воспоминание, а за воспоминанием — цепочка редакций. Вернуть формуле статус вывода — значит вернуть себе право его пересмотреть.

Сёстры так и не установили истину о дне у речки — и, что удивительно, это перестало быть важным. Для Нины важнее оказалось другое: выяснилось, что её привычка всё контролировать опирается не на документ, а на историю, у которой есть вторая версия. Она не перестала контролировать — старые навыки не увольняются одним открытием. Но впервые она смогла сказать себе: «Я проверяю не потому, что однажды чуть не потеряла сестру. Я проверяю, потому что привыкла проверять, и эту привычку поддерживает история, в точности которой я уже не уверена». Между «я такая по факту биографии» и «я такая по привычной версии биографии» — то самое пространство, в котором возможен выбор.

Есть здесь и важная этическая граница. Реконструктивность памяти не даёт права объявлять чужие воспоминания

выдумкой, особенно когда речь идёт о насилии или длительном причинении вреда. Человек может ошибаться в дате, последовательности или отдельной детали и при этом верно помнить само событие и его значение. Точность работы с памятью предполагает два одновременных движения: не превращать каждую деталь в неопровержимый документ и не обесценивать переживание из-за обнаруженной неточности. В споре близких полезнее уточнять, что каждый помнит и чувствует, чем назначать себя окончательным хранителем прошлого. Это особенно важно в близких отношениях.

Коротко о главном

Память работает в три стадии — кодирование, хранение, извлечение — и на каждой возможны отбор и изменения; извлечение является пересборкой, а не воспроизведением записи.

Воспоминания реконструируются с помощью схем: незнакомое подгоняется под привычное, пропуски достраиваются, пересказ постепенно заменяет событие.

Информация, полученная после события, — вопросы, чужие рассказы, формулировки — способна встроиться в воспоминание; уверенность и детальность не гарантируют точности.

Эмоции усиливают запоминание ядра события, но не делают воспоминание безошибочным; настроение редактиру-

ет доступ к прошлому: в грусти доступнее грустное.

Ожидания строятся из памяти, поэтому прогнозы опираются не на прошлое как таковое, а на его текущую версию; пересмотр версии — законный способ изменить будущие решения.

Научная основа главы

Bartlett F.C. Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology. Cambridge: Cambridge University Press, 1932 (переиздание: 1995). ISBN 978-0-521-48356-8.

Loftus E.F., Palmer J.C. Reconstruction of automobile destruction: an example of the interaction between language and memory // Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior. 1974. Vol. 13, No. 5. P. 585–589. DOI: https://doi.org/10.1016/S0022-5371(74)80011-3.

Loftus E.F. Planting misinformation in the human mind: a 30-year investigation of the malleability of memory // Learning & Memory. 2005. Vol. 12, No. 4. P. 361–366. DOI: https://doi.org/10.1101/lm.94705.

Schacter D.L., Addis D.R. The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future // Philosophical Transactions of the Royal Society B. 2007. Vol. 362, No. 1481. P. 773–786. DOI: https://doi.org/10.1098/rstb.2007.2087.

LaBar K.S., Cabeza R. Cognitive neuroscience of emotional

memory // Nature Reviews Neuroscience. 2006. Vol. 7, No. 1. P. 54–64. DOI: https://doi.org/10.1038/nrn1825.

Bower G.H. Mood and memory // American Psychologist. 1981. Vol. 36, No. 2. P. 129–148. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129.

Глава 4. Бессознательные решения: кто выбирает за нас?

Автоматические реакции, привычки, эмоции и границы повседневной свободы

История в начале главы является собирательной. Она не описывает конкретного клиента или реального человека.

В четверг, в 23:47, Андрей стоял посреди кухни с телефоном в руке и не мог вспомнить, зачем он его разблокировал.

День был совершенно обычным, но если бы кто-то попросил Андрея отчитаться о нём, отчёт получился бы странным. Утром он собирался заехать в автосервис — ещё накануне дважды подумал об этом. Но у развязки рука сама повернула руль на привычный маршрут к офису, и об автосервисе Андрей вспомнил, только заглушив двигатель на парковке. Самой дороги он почти не запомнил: где-то слушал подкаст, где-то мысленно спорил с коллегой, а машина в это время ехала, тормозила и перестраивалась.

В обед он положил в корзину тот же йогурт, который брал годами, хотя неделю назад решил, что пора попробовать другой, — этот показался слишком сладким. На планёрке он сказал: «Да, я подключусь к новому проекту», хотя ещё вчера твёрдо решил отказаться: нагрузка и так была на пределе. Согласие вышло изо рта раньше, чем успело оформиться воспоминание о вчерашнем решении. Вечером жена расска-

зывала что-то за ужином, а он в третий раз за десять минут уткнулся в экран. «Ты меня вообще слушаешь?» — «Я проверял рабочую почту», — ответил он с раздражением. Объяснение возникло мгновенно, гладко и уверенно. Только рабочей почты на экране не было — там листалась лента новостей.

Перед сном Андрей подумал: «С завтрашнего дня буду внимательнее». Ему не пришло в голову задать себе более неудобный вопрос: а принимал ли он сегодня хотя бы одно из этих решений — про дорогу, про йогурт, про проект, про телефон? Или решения принимались где-то без него, а он лишь узнавал о них постфактум и снабжал убедительными причинами?

Всё это были мелочи. Никаких катастроф, никаких судьбоносных развилок — обычный четверг, каких сотни. Но именно в мелочах виден механизм, который в более серьёзных ситуациях решает, согласимся ли мы на невыгодные условия, ответим ли резко близкому человеку, отложим ли важный разговор, купим ли то, что нам не нужно. Если в мелочах «выбирает» привычка, обстановка и готовое объяснение, есть ли основания считать, что в больших решениях всё устроено принципиально иначе?

Вопрос вовсе не риторический. В этой главе мы разберёмся, какая часть повседневного поведения действительно управляется автоматическими процессами, почему не стоит представлять себе голову ареной борьбы двух отдельных

«умов», как привычки передают право выбора обстановке, что эмоции успевают сделать с решением до того, как мы его обдумали, и откуда берётся наша удивительная способность объяснять собственные поступки уверенно, гладко и не всегда правдиво. И, наконец, главное: что во всём этом остаётся нашей свободой.

Не пять процентов свободы и не два отдельных мозга

Начнём с двух преувеличений, которые мешают трезво говорить об автоматичности. Первое — знаменитая формула «подсознание принимает 95% наших решений». Цифра внушительная и потому разошлась по книгам, тренингам и рекламным презентациям. Однако у неё нет надёжного научного источника. Не существует метода, который позволил бы пересчитать все решения человека за день и разделить их на «сознательные» и «бессознательные» с точностью до процента. Само такое деление условно: когда вы тормозите перед внезапно выбежавшим на дорогу ребёнком, в действии участвует и молниеносная автоматическая реакция, и осознание происходящего секундой позже, и последующее обдумывание. Разрезать этот процесс на «сознательную» и «бессознательную» доли невозможно не потому, что наука пока не доросла, а потому что процесс един. Число «95%» следует читать не как факт, а как гиперболу: она верно ука-

зывает на масштаб автоматичности и неверно — на возможность измерить его одним процентом.

Откуда вообще взялась эта цифра? Она пришла из маркетинговой литературы начала двухтысячных, где утверждалось, будто подавляющая доля покупательских решений совершается бессознательно. Для рекламной индустрии такая формула была удобна: она обещала доступ к «настоящим» мотивам потребителя в обход его сознания. Но маркетинговая легенда — не измерение. Когда вы встречаете в тексте точный процент бессознательного, полезно задать простой вопрос: а как его посчитали? Чаще всего ответа нет.

А масштаб действительно велик. В программном обзоре Джона Барга и Тани Чартранд показано, что значительная часть повседневного поведения — восприятие, оценки, эмоциональные реакции, цели и сами действия — управляется автоматическими процессами, которые запускаются без сознательного решения, а порой и вопреки ему.[19] Авторы специально подчёркивали: автоматичность — не сбой психики и не признак «недожатого» сознания, а нормальный, биологически оправданный способ экономить ограниченный ресурс внимания. Сознательная обработка медленна и энергозатратна; если бы каждое действие требовало решения, мы бы не вышли из дома.

---

[19] Bargh J.A., Chartrand T.L. The unbearable automaticity of being // American Psychologist. 1999. Vol. 54, No. 7. P. 462–479. DOI: 10.1037/0003-066X.54.7.462. Обзорная работа о масштабе автоматических процессов; она не содержит оценки в «95%» и не измеряет долю бессознательного одним числом.

Проверьте на себе завтрашнее утро. Завязать шнурки, распознать лицо близкого, построить грамматически правильную фразу, удержать равновесие в автобусе, понять по интонации, что собеседник торопится, — всё это сложнейшие вычислительные задачи, которые мы выполняем, не замечая усилия. Автоматизмы — фундамент нашей компетентности. Опытный водитель, музыкант или хирург хороши именно тем, что огромная часть их мастерства «упакована» в автоматические программы, освобождая внимание для нестандартного.

Но из факта автоматичности не следует вывод о бесправии сознания. Здесь нас подстерегает второе преувеличение — образ двух отдельных «умов» в одной голове: быстрого, глуповатого и доверчивого и медленного, мудрого, но ленивого. Эта метафора удобна, но если принять её буквально, она начинает врать.

Автоматическое и осознанное: режимы работы, а не две системы

В психологии мышления давно используют различие двух типов процессов. К первому относят быстрые, автоматические, не требующие усилия реакции; ко второму — медленные, последовательные, опирающиеся на рабочую память операции, вроде удержания в уме нескольких вариантов и сравнения их последствий. В популярной литературе это

различие часто подают как «систему 1» и «систему 2», и тогда у читателя возникает картинка двух соседей по чердаку, которые по очереди берут управление.

Джонатан Эванс и Кейт Станович, авторы одной из самых влиятельных версий таких теорий, специально отвечали на эту критику: не существует двух анатомически обособленных «систем» с чёткой границей между ними.[20] Речь идёт о семействах процессов с разными типичными признаками. Автоматические обычно быстры, параллельны, не грузят рабочую память и запускаются без намерения. Осознанные обычно медленны, последовательны и позволяют удерживать гипотезы, воображать альтернативы и проверять рассуждение. Но «обычно» не значит «всегда»: конкретный мыслительный акт редко бывает чистым. Когда опытный врач узнаёт диагноз «с первого взгляда», его мгновенная реакция выглядит автоматической, однако за ней стоят годы медленного, трудного, вполне осознанного обучения. Режимы переплетаются и постоянно обмениваются результатами.

Поэтому точнее говорить не о двух системах и не о двух «я», а о спектре. На одном его полюсе — реакции, которые почти невозможно остановить волей: отдёргивание руки от горячей кастрюли, вздрагивание от резкого звука. На

[20] Evans J.St.B.T., Stanovich K.E. Dual-process theories of higher cognition: advancing the debate // Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8, No. 3. P. 223–241. DOI: 10.1177/1745691612460685. Авторы прямо предостерегают от представления о двух обособленных «системах» с чёткой границей; различие касается типичных признаков процессов.

другом — решения, требующие развёрнутого сравнения: выбрать ипотечную программу, составить аргументацию, распланировать переезд. Между полюсами лежит огромная середина, где автоматический ответ уже готов, но ещё может быть пересмотрен: согласиться по привычке — или сначала подумать, вспыхнуть в ответ на реплику — или уточнить, что имелось в виду (рис. 4.1).



Рисунок 4.1 — Спектр от автоматических к осознанным решениям и факторы, сдвигающие решение по шкале

Источник: иллюстрация автора по материалам главы

От чего зависит, где на этой шкале окажется конкретное

решение? От времени: при дефиците секунд работают готовые программы. От новизны: в знакомой среде автоматизмы точны, в незнакомой начинают промахиваться. От цены ошибки: чем дороже промах, тем больше смысла переключаться в медленный режим. И от состояния: усталость, голод, спешка и сильная эмоция сдвигают нас к автоматическому полюсу. Посмотрите теперь на четверг Андрея: поздний час, знакомая обстановка, привычные раздражители, решения на фоне текущих дел. Его «решения» — не загадка характера и не моральная слабость, а почти неизбежный результат условий, в которых автопилот объективно надёжнее и дешевле. Вопрос лишь в том, туда ли он везёт.

Здесь же появляется первый практический инструмент этой главы — пауза. Не медитация и не специальное упражнение, а буквально несколько секунд между предложением и ответом, между импульсом и действием. Пауза не «включает мудрость» сама по себе; она делает другое: открывает окно, в которое медленный режим успевает получить слово. «Дам ответ завтра», «давайте я подумаю», «скажу через час» — эти фразы недооценены, потому что выглядят как откладывание. На деле это механизм переноса решения из автоматического полюса спектра ближе к осознанному.

Есть у спектра и ещё одно важное свойство: положение на нём не врождённое и не окончательное. То, что сегодня требует медленного разбора, завтра может стать автоматизмом — именно так появляется мастерство. Новичок за рулём ду-

мает о каждом переключении; через год переключает, не замечая. Обратное тоже верно: автоматизм можно вернуть в осознанный режим, если начать его наблюдать. Это и есть та точка, где наука об автоматичности встречается с практикой изменений: автопилот нельзя демонтировать, но можно менять его маршруты.

Привычка: когда выбор делает контекст

Особый вид автоматических решений — привычки. О них стоит сказать отдельно, потому что именно здесь автоматичность чаще всего принимает вид «моего свободного выбора». Венди Вуд и Дэвид Нил описывают привычку как выученную связь между устойчивым контекстом и действием: если поведение многократно повторяется в одной и той же обстановке, сама обстановка начинает запускать его, минуя обдуманное решение и даже осознанное намерение.[21] Ключевое слово здесь — «обстановка». Привычка живёт не в силе воли и не в слабости характера, а в связке «место–время–действие».

Насколько велика роль таких связок в обычном дне? Венди Вуд с коллегами просила участников в течение нескольких дней по сигналу записывать, что они делают, думают и

[21] Wood W., Neal D.T. A new look at habits and the habit-goal interface // Psychological Review. 2007. Vol. 114, No. 4. P. 843–863. DOI: 10.1037/0033-295X.114.4.843. Теоретический обзор о взаимодействии привычек и осознанных целей.

чувствуют. По оценкам исследователей, заметная доля повседневных действий — порядка двух пятых — повторялась почти ежедневно в одном и том же месте и в одно и то же время.[22] Важно правильно понять это число: оно получено в одном дневниковом исследовании и не является универсальной константой человеческой жизни. Но сам вывод устойчив: значительная часть «решений» дня — это не выборы, а воспроизведение вчерашнего. Мы не решаем каждое утро, чистить ли зубы и какой рукой; мы не решаем в магазине, к какой полке подойти; мы не решаем за ужином, потянуться ли к телефону, лежащему рядом экраном вверх.

Это объясняет странный опыт Андрея с маршрутом. Намерение «заехать в автосервис» было настоящим, но оно хранилось в медленном, осознанном режиме — а развязку он проезжал в автоматическом. Контекст оказался сильнее намерения: привычная дорога запустила привычный поворот. То же с йогуртом и с телефоном. Среда в этих сценах не фон, а соавтор решения.

Отсюда следует неочевидная, но практически ценная мысль: если контекст запускает действие, то изменение контекста — уже способ вмешаться в автоматическое решение, не требуя ежедневного героизма. Телефон, оставленный в

---

[22] Wood W., Quinn J.M., Kashy D.A. Habits in everyday life: thought, emotion, and action // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83, No. 6. P. 1281–1297. DOI: 10.1037/0022-3514.83.6.1281. Дневниковое исследование; оценка доли повторяющихся в одном контексте действий относится к данной выборке и методу и не является универсальной константой.

прихожей, не звенит в руке за ужином. Дорога, перестроенная заранее навигатором с заданной точкой, не сворачивает «сама». Это не отменяет выбора, а переносит его в более сильную позицию: решить заранее, в спокойном состоянии, какой будет среда, в которой мы завтра будем действовать на автопилоте. Подробно об устройстве и замене привычек мы поговорим в десятой главе; здесь важно одно: бороться с привычкой лобовым усилием — значит каждый раз играть на поле соперника.

У привычной экономии есть и счёт, который приходит позже. Каждое автоматическое действие «дешево» в моменте, но повторённое тысячу раз, оно складывается в стиль жизни: чем мы кормим вечер, как проходят разговоры, что происходит в первые минуты после работы. Привычка потому и трудна для пересмотра, что её цена распределена микроскопическими платежами — заметить их сложнее, чем один большой убыток. Именно поэтому в практике этой главы мы будем не бороться с привычками, а сначала составлять их опись: невидимое неизменяемо.

Эмоции включаются в решение раньше аргументов

Второй источник решений, которые мы «не принимали», — эмоции. Один из самых цитируемых экспериментов здесь провели Антуан Бешара, Антонио Дамасио и их коллеги. Пе-

ред участником раскладывали четыре колоды карт; переворачивая карты, он выигрывал и проигрывал условные деньги. Две колоды были устроены коварно: давали крупные выигрыши, но ещё более крупные проигрыши. Здоровые участники задолго до того, как могли словами объяснить разницу между колодами, начинали избегать «плохие» — а их кожа ещё раньше выдавала слабую стрессовую реакцию при приближении руки к невыгодной колоде. Пациенты с повреждениями вентромедиальной префронтальной коры, у которых нарушена связь эмоциональных сигналов с принятием решений, продолжали тянуть из плохих колод и проигрывали.[23]

Из этого эксперимента иногда делают слишком красивый вывод: «тело знает раньше разума, доверяйте ощущениям». Научно аккуратнее сказать так: телесные и эмоциональные сигналы участвуют в выборе до того, как мы способны этот выбор сформулировать, и в некоторых условиях помогают избежать плохих вариантов раньше, чем созреет объяснение. Это не делает любое чувство пророчеством: та же тревога может «кричать» о несуществующей опасности, чему посвящена следующая глава.

Систематическую картину даёт обзор Дженнифер Лернер и коллег, посвящённый эмоциям и принятию реше-

[23] Bechara A., Damasio H., Tranel D., Damasio A.R. Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy // Science. 1997. Vol. 275, No. 5304. P. 1293–1295. DOI: 10.1126/science.275.5304.1293. Один эксперимент с конкретной задачей; он не доказывает универсальную правильность «чутья» в любых решениях.

ний.[24] Авторы предлагают различать два случая. Интегральные эмоции относятся к самому выбору: страх перед реальным риском, удовольствие от ожидаемого результата — они несут информацию о варианте. Инцидентальные эмоции возникли по другому поводу — из-за погоды, ссоры, выигрыша любимой команды — но «переносятся» на никак с ними не связанные решения: раздражённый человек склоннее рисковать и обвинять, грустный — по-другому оценивает цены и перспективы. Вторая категория особенно интересна для нашей темы: мы объясняем решение обстоятельствами выбора, а его сдвинула эмоция, оставшаяся от другого события.

Практический вывод не в том, чтобы выключить эмоции — это невозможно и не нужно, без них решения, как показывают пациенты из эксперимента Бешары, становятся хуже, а не чище. Вывод в том, чтобы включить эмоцию в протокол решения как свидетеля, а не как тайного судью: «я злюсь — насколько эта злость про текущий выбор, а насколько про утреннюю переписку?» Одного этого вопроса часто достаточно, чтобы инцидентальная эмоция потеряла часть власти.

Проверить, насколько наши решения подвержены фоновым эмоциям, можно без лаборатории. Вспомните последний случай, когда вы оценивали человека, идею или пред-

[24] Lerner J.S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K.S. Emotion and decision making // Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 799–823. DOI: 10.1146/annurev-psych-010213-115043. Систематический обзор; различие интегральных и инцидентальных эмоций — рабочая рамка, а не окончательная классификация.

ложение сразу после сильного переживания по другому поводу — после пробки, неприятного звонка, хорошей новости. Теперь честно спросите: изменилась бы оценка, приди вы к этому вопросу через два часа? У большинства из нас нет приборов, показывающих, какая доля оценки принадлежит предмету, а какая — фону. Единственный доступный прибор — пауза и повторный взгляд в другом состоянии.

Почему мы объясняем поступки задним числом

Вернёмся к самой неуютной сцене четверга. Андрей сказал жене: «Я проверял рабочую почту». Он не лгал в бытовом смысле — он действительно так подумал, и подумал мгновенно. Объяснение родилось вместе с вопросом, гладкое, правдоподобное и ложное. Почему психика производит такие объяснения так легко?

Классический ответ дали Ричард Нисбетт и Тимоти Уилсон в статье 1977 года с говорящим названием «Рассказываем больше, чем можем знать».[25] В одном из описанных ими экспериментов покупатели в магазине оценивали четыре одинаковые по сути пары чулок, разложенные в ряд, и на-

[25] Nisbett R.E., Wilson T.D. Telling more than we can know: verbal reports on mental processes // Psychological Review. 1977. Vol. 84, No. 3. P. 231–259. DOI: 10.1037/0033-295X.84.3.231. Классическая и обсуждаемая работа; её выводы не означают, что любой самоотчёт ложен, особенно при медленных осознанных решениях.

зывали лучшую. Чаще выбирали крайнюю правую пару — позиционный эффект, хорошо известный в психологии. Но в объяснениях фигурировали качество ткани, оттенок, фактура; о влиянии положения не сказал никто, а при прямом вопросе участники уверенно его отвергали. Вывод авторов был шире одного эксперимента: люди готовы подробно и искренне отчитываться о причинах собственных суждений и поступков, хотя сами психические процессы, породившие эти суждения, сознанию недоступны. Отчёт о причинах — это не чтение внутреннего журнала регистрации, а правдоподобная теория, построенная задним числом из тех же общих представлений, которыми мы объясняем чужие поступки.

Здесь нужна научная осторожность. Выводы Нисбетта и Уилсона обсуждаются до сих пор, и было бы неверно читать их как «всё, что человек говорит о своих мотивах, — выдумка». Когда решение действительно принималось медленно и осознанно, отчёт может быть вполне точным. Но базовый феномен — уверенное объяснение, построенное после действия и не обязательно совпадающее с его настоящими причинами, — подтверждался в самых разных экспериментальных формах. У психики есть что-то вроде штатного пресс-секретаря: он не присутствовал при принятии решения, но мгновенно и складно комментирует его для публики — и прежде всего для нас самих.

Зачем это нужно? Согласованная история о себе поддерживает ощущение понятного, управляемого мира и по-

нятного себя. Признать «я не знаю, почему я это сделал» неприятнее, чем быстро сконструировать причину. Цена этой услуги — мы начинаем принимать комментарий за отчёт. Андрей, поверивший в «рабочую почту», не заметил ни усталости, ни желания выйти из разговора, ни привычной связки «стол — экран». Настоящие причины остались непроверенными, а значит, завтра сцена повторится.

Практическое следствие звучит непривычно: к собственным готовым объяснениям стоит относиться как к гипотезам. Не отбрасывать их — они часто содержат часть правды, — но и не венчать статусом факта. Полезный внутренний вопрос: «Что ещё могло мной двигать? Какое объяснение я бы предложил, если бы так поступил не я, а другой человек?» Это не упражнение в самобичевании, а попытка получить о себе данные, которые пресс-секретарь до публики не доводит.

Взгляните, как это выглядит в быту. Коллега критикует вашу идею на совещании, и вы мгновенно отвечаете резко. Спустя час вы объясняете себе: «Я защищал своё решение, потому что оно правильное». Возможно. Но возможно и другое: резкость была запущена тоном, который напомнил чей-то давешний тон, а «правильность решения» пресс-секретарь подобрал уже после. Разница между этими версиями не академическая: в первом случае завтра вы снова вспыхните, во втором — у вас есть шанс заметить момент, где вспышка ещё не началась.

Есть и вторая сторона. Способность быстро объяснять свои поступки делает нас уязвимыми перед теми, кто умеет подсовывать нам причины. Если человеку навязать удобное объяснение его собственного поведения — «ты же из принципа», «ты всегда за справедливость», — он может принять его за собственный мотив и начать действовать сообразно ему. Реклама, пропаганда и манипулятивные разговоры работают во многом именно с этой готовностью психики достраивать причины. Трезвость к собственным объяснениям — это ещё и гигиена против чужих.

Так насколько свободны наши повседневные решения

Сложим картину. Значительная часть поведения запускается автоматически; привычки передают выбор контексту; эмоции успевают повлиять на решение до аргументов; объяснения собственных поступков мы конструируем постфактум и принимаем за протокол. Легко скатиться к выводу: «значит, никакой свободы нет, мы — автоматы с функцией комментирования». Это была бы та же ошибка, что и цифра «95%», только с обратным знаком.

Посмотрите, что именно показывают исследования. Автоматические процессы сильны, но чувствительны к условиям: времени, новизне, состоянию, устройству среды. Все эти условия в заметной степени поддаются изменению — при-

чём изменению заранее, в спокойном состоянии, когда медленный режим работает в полную силу. Взрослый человек не обязан каждый вечер выигрывать у телефона дуэль взглядов; он может один раз принять решение о том, где телефон ночует. Свобода в повседневности редко выглядит как героическое усилие в момент искушения. Чаще это скромные операции на опережение: заметить спусковой крючок, встроить паузу, перестроить среду, усомниться в готовом объяснении.

Меняется при этом и адрес ответственности. Мы не отвечаем за то, что рука потянулась к экрану, — эта связка сформировалась сотнями повторений и не спрашивала нашего согласия. Обвинять себя за автоматическую реакцию так же бессмысленно, как требовать немедленно «стать другим человеком». Но мы участвуем в том, что происходит дальше: останется ли телефон лежать на столе завтра, скажем ли мы за ужином «прости, я отвлёкся, повтори, пожалуйста», оставим ли объяснение «я проверял почту» непроверенным. Ответственность начинается не с контроля над первым импульсом, а с отношения к тому, что за ним следует.

Стоит сказать и о том, чего такая свобода не обещает. Она не гарантирует, что завтра мы перестанем срываться, соглашаться против желания и тянуться к экрану. Автоматизмы перестраиваются медленно, потому что сами были построены медленно. Реалистичное ожидание другое: сначала мы замечаем автоматическое действие через час после него, потом — через минуту, потом — в самый его разгар. Этот

сдвиг точки обнаружения и есть механизм изменения: выбор появляется там, где действие замечено до завершения, а не вспомнено ночью.

Практика: «Карта моих автоматических решений»

Цель этого упражнения — не искоренить автоматизмы: без них мы не проживём и дня. Цель скромнее и полезнее — увидеть, в каких именно точках дня решения принимаются без нас, и выбрать одну точку, где мы хотели бы вернуть себе участие. Понадобятся три–пять дней и десять минут каждый вечер. Полезно заранее договориться с собой о формате: записи ведутся коротко, по вечерам, без попыток что-либо исправлять в первые дни. Наблюдение предшествует вмешательству.

Первый шаг — наблюдение без суда. Вечером вспомните два-три действия дня, которые произошли «сами»: рука потянулась к телефону, вы ответили «да», собираясь отказаться, отложили звонок, купили привычное, съели не глядя, резко ответили близкому. Не ищите провинности — вы составляете карту местности, а не обвинительное заключение. Формулировка «я заметил, что…» здесь точнее, чем «я опять сделал глупость».

Второй шаг — заполнение таблицы из трёх колонок. В первую запишите само автоматическое действие, во вторую

— спусковой крючок, в третью — немедленную выгоду и отложенную цену. Спусковой крючок описывайте максимально конкретно: место, время, состояние, предыдущее событие, находящийся рядом предмет или человек. Именно в этой конкретике и появляется управляемость: «вечер, усталость, телефон на столе» — это уже не «я безвольный», а схема, в которую можно внести изменение.

Автоматическое действие: «Сказал на планёрке "да, подключусь к проекту", хотя решил отказаться».

Спусковой крючок: «Четверг, 11:00, все смотрят, руководитель спросил в лоб, пауза казалась неловкой».

Выгода и цена: «Выгода: избежал неловкости, выглядел надёжным. Цена: две недели перегруза и раздражение на коллег».

Возможный выбор: «Фраза-пауза: "Дам ответ до вечера, посмотрю текущую загрузку"».

Шаг / оптика
Вопрос для самонаблюдения
Пример записи

1. Что произошло автоматически

Действие, которое я заметил в процессе или уже после. Без оценок «хорошо» или «плохо»

«Взял телефон за ужином и пролистал ленту десять минут»

2. Что было спусковым крючком

Место, время, состояние, предыдущее событие, рядом стоящий предмет или человек

«Ужин, 20:30, сильная усталость, телефон лежал на столе экраном вверх»

3. Что это дало сразу и какова цена

Немедленная выгода и отложенная стоимость, если это будет повторяться

«Дало: отвлечение и короткий отдых. Цена: разговор не состоялся, близкий человек замолчал»

4. Есть ли здесь выбор

Хочу ли я, чтобы это решение повторялось? Если нет — что именно я сделаю иначе в том же контексте

«Выбор есть: телефон остаётся в прихожей, первые пятнадцать минут ужина — разговор»

Третий шаг — обзор через три–пять дней. Разложите записи и отметьте повторы: какие спусковые крючки встречаются чаще всего? Обычно обнаруживается три-четыре устойчивые связки, а не «хаотичная безвольная жизнь». Теперь выберите одну — только одну — связку и продумайте для неё замену в том же контексте. Замена должна быть конкретной и маленькой: не «быть внимательнее к жене», а «те-

лефон ночует в прихожей», не «сопротивляться давлению», а «на любое предложение на планёрке отвечать: дам ответ до вечера». Формула «когда возникает ситуация X, я делаю Y» работает лучше, чем общее обещание себе, потому что она встраивает новое действие в тот же спусковой крючок, который раньше запускал старое.

Несколько безопасных ограничений. Не меняйте больше одной связки за раз: попытка перестроить весь день сразу почти гарантированно закончится возвратом к прежнему и разочарованием в самом методе. Не превращайте карту в инструмент самокритики: цель — данные, а не приговор; строка «я опять слабак» не содержит ни одного наблюдения и потому бесполезна. И наконец, есть области, где самонаблюдения недостаточно. Если автоматическое поведение связано с зависимостью, причинением вреда себе, навязчивыми действиями, которые вызывают сильное страдание, или с эпизодами, которые вы не можете вспомнить, — правильным следующим шагом будет не более точная таблица, а консультация специалиста. Карта — инструмент самопознания, а не лечение.

И последнее. Через неделю карта может показать, что часть автоматических решений вас вполне устраивает: утренний кофе, привычный маршрут, автоматическое «спасибо» и «пожалуйста». Это не провал упражнения, а важный результат. Автопилот — не противник. Противник — неведение о том, куда он нас везёт, и готовые объяснения, кото-

рые мешают это выяснить.

Такой взгляд меняет и бытовую стратегию изменений. Если решение сильно зависит от контекста, одной дисциплины часто недостаточно: полезнее заранее изменить саму обстановку выбора. Можно убрать с рабочего стола телефон, заранее подготовить вопросы к трудному разговору, не назначать важное обсуждение на конец истощающего дня. Это не попытка полностью управлять собой через внешние условия. Это признание, что свобода проявляется не только в момент поступка, но и в более раннем решении — в каких условиях мы окажемся, когда автоматическая реакция начнётся. Так появляется больше пространства для выбора.

Неожиданный вывод: самосознание важнее самоконтроля

Самая несвободная позиция — не автоматизм сам по себе, а уверенность, что «я всё делаю осознанно и по тем причинам, которые называю». Человек, который верит в полную прозрачность собственных мотивов, отдаёт автопилоту максимум власти: не замечает спусковых крючков, не перестраивает среду, не проверяет объяснений. Тот же, кто признаёт долю автоматического в себе, получает инструменты: он знает, где искать точки вмешательства. Парадоксально, но признание ограниченности самосознания расширяет зону реального выбора, а требование стопроцентной осознан-

ности сужает её до иллюзии. Вопрос «кто выбирает за нас?» имеет честный ответ: часто — контекст, привычка и эмоция. Но у ответа есть вторая часть: мы выбираем, заметить ли это и что с этим делать.

У этой мысли есть и экзистенциальная сторона. Признать за собой автоматизмы — значит отказаться от утешительной позиции «я не виноват, это всё бессознательное», но и от бесплодного «я должен был всё контролировать». Вместо обеих крайностей остаётся рабочая позиция взрослого человека: я не выбирал многие свои импульсы, но я выбираю, какие условия создаю для себя завтра, какие объяснения принимаю без проверки и в какие моменты беру паузу. Свобода здесь похожа не на всевластие, а на рулевое управление: ветер и течение нам не подчиняются, но курс — во многом наш.

Коротко о главном

Точного процента «бессознательных решений» не существует: формула «95%» — маркетинговая гипербола, а не измерение, хотя масштаб автоматичности действительно велик.

Автоматическое и осознанное мышление — не две отдельные системы в голове, а переплетённые режимы; полезнее представлять спектр, по которому решение сдвигают время, новизна, цена ошибки и состояние.

Привычка передаёт выбор контексту: устойчивая обстановка запускает привычное действие без нового решения, поэтому изменить среду часто эффективнее, чем бороться с собой.

Эмоции участвуют в решении раньше аргументов; они несут информацию, но фоновые чувства способны смещать выбор, не будучи замеченными.

Объяснения собственных поступков мы часто строим задним числом и принимаем правдоподобную версию за отчёт о причинах; к готовым объяснениям полезно относиться как к гипотезам.

Свобода повседневных решений начинается не с тотального самоконтроля, а с самонаблюдения: заметить спусковой крючок, взять паузу, перестроить среду и выбрать одну связку для изменения.

Научная основа главы

Bargh J.A., Chartrand T.L. The unbearable automaticity of being // American Psychologist. 1999. Vol. 54, No. 7. P. 462–479. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.462.

Evans J.St.B.T., Stanovich K.E. Dual-process theories of higher cognition: advancing the debate // Perspectives on Psychological Science. 2013. Vol. 8, No. 3. P. 223–241. DOI: https://doi.org/10.1177/1745691612460685.

Wood W., Neal D.T. A new look at habits and the habit-goal

interface // Psychological Review. 2007. Vol. 114, No. 4. P. 843–863. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843.

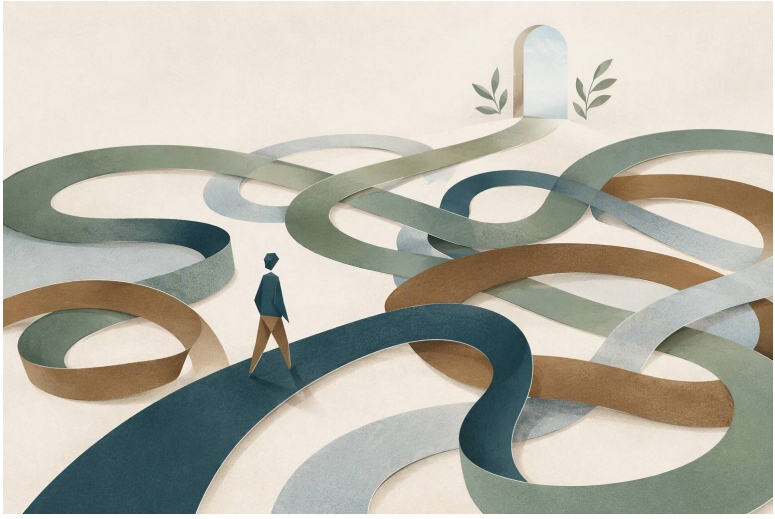
Wood W., Quinn J.M., Kashy D.A. Habits in everyday life: thought, emotion, and action // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 83, No. 6. P. 1281–1297. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1281.

Bechara A., Damasio H., Tranel D., Damasio A.R. Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy // Science. 1997. Vol. 275, No. 5304. P. 1293–1295. DOI: https://doi.org/10.1126/science.275.5304.1293.

Lerner J.S., Li Y., Valdesolo P., Kassam K.S. Emotion and decision making // Annual Review of Psychology. 2015. Vol. 66. P. 799–823. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043.

Nisbett R.E., Wilson T.D. Telling more than we can know: verbal reports on mental processes // Psychological Review. 1977. Vol. 84, No. 3. P. 231–259. DOI: https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231.

Часть II. Психологические ловушки, в которые мы попадаем



Источник: иллюстрация автора

Глава 5. Тревога: когда будущее становится опаснее настоящего

Почему мозг ищет угрозу, как тревога зацикливается и где проходит граница самопомощи

История в начале главы является собирательной. Она не описывает конкретного клиента или реального человека.

В 22:40 Ольга в третий раз за полчаса набрала номер сына и услышала всё то же: «Абонент временно недоступен».

Сын, второкурсник, жил в общежитии в другом конце города и обещал написать после тренировки. Обычно сообщение приходило около десяти. В 22:15 Ольга ещё просто смотрела на часы. В 22:30 она проверила, не было ли новостей об авариях на линии метро, которым он ездит. В 22:45 написала двум его друзьям: «Вы с Мишей? Он у вас?» В 23:00 поймала себя на том, что стоит у окна и смотрит на двор, где его быть не могло. Пульс стучал в ушах, ладони вспотели, и в голове одна за другой разворачивались картины: больница, милиция, незнакомый голос в трубке. Каждая была подробной, как сцена из фильма, и каждая казалась не фантазией, а предчувствием.

В 23:14 телефон пискнул: «Мам, сорри, телефон сел совсем, всё нормально, сплю». Ольга ответила: «Хорошо, родной, спи». Но спать не смогла ещё почти два часа. Сердце продолжало гнать кровь, мысли — крутиться: «А в следую-

щий раз? Откуда мне знать, что в следующий раз это снова будет севший телефон?» Тело пережило катастрофу, которой не было, и не хотело верить отмене извещения.

Наутро, перечитывая свои сообщения друзьям сына, Ольга почувствовала неловкость. Рационально она понимала: вероятность того, что взрослый парень сел в метро с разряженным телефоном, во много раз выше вероятности беды. Но понимание почему-то не договорило с телом и не остановило ночной круговорот мыслей. «Я сама себя накручиваю», — сказала она себе, и эта фраза была одновременно верной и бесполезной: накручивала-то она себя действительно сама, вот только кнопки, которая это выключает, в комплекте не оказалось.

Подобные вечера случаются у многих — не обязательно с детьми и не обязательно ночью. Кто-то ждёт результатов анализов и заранее проживает диагноз. Кто-то отправил резюме и через два часа молчания «знает», что его отвергли. Кто-то готовится к разговору с руководителем и репетирует его пятнадцатый вариант, пока сам разговор откладывается. Общее в этих сценах одно: событие находится в будущем и в неопределённости, а переживается оно уже сейчас и почти как свершившееся. Тревога — единственное состояние, в котором мы оплакиваем потери, которые ещё не понесли.

Страх и тревога: сигнал о настоящем и сигнал о будущем

Чтобы понять, что случилось с Ольгой, сначала разведём два состояния, которые в быту называют одним словом «боюсь». В клинической психологии, в частности в работах Дэвида Барлоу, их различают так. Страх — это тревожный сигнал об опасности, которая разворачивается здесь и сейчас: собака бросается на вас, машина виляет навстречу, ступенька ломается под ногой. Страх короток, интенсивен и направлен на немедленное действие — бежать, отпрянуть, ухватиться. Тревога — состояние другого рода: оно обращено в будущее и связано с угрозой, которая возможна, но ещё не наступила и, может быть, никогда не наступит.[26] Если страх — это пожар, то тревога — дымовой извещатель, который реагирует на возможность пожара.

У тревоги есть настоящая работа. Она заставляет нас готовиться к экзамену заранее, проверять, выключена ли плита, делать прививку, откладывать деньги, строить запасной план. Человек, полностью лишённый способности тревожиться, был бы не счастливее, а беззащитнее: он бы не гото-

---

[26] Barlow D.H. Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2002. ISBN 978-1-57230-430-7. Классическое руководство; различие страха и тревоги дано в упрощённом для главы виде.

вился к опасностям, которые ещё не наступили. Эволюционно тревога — это механизм предвосхищения, и отказаться от неё мы не можем и не должны.

Проблема начинается не с самой тревоги, а с её калибровки и продолжительности. Хорошая сигнализация отличает подгоревший тост от пожара. Плохо откалиброванная реагирует на оба события одинаково громко — и тогда жильцы либо начинают её игнорировать, либо живут в постоянной готовности к эвакуации. Тревога Ольги в тот вечер была сигнализацией второго рода: входные данные («сообщения нет на сорок минут дольше обычного») не тянули на степень пережитой катастрофы, а система среагировала так, будто беда уже подтверждена.

У тревоги, как и у страха, есть три согласованных этажа: мысли о будущей угрозе («а вдруг он попал в аварию»), телесная активация (учащённый пульс, напряжение, ком в горле) и поведение (проверки, звонки, избегание). Эти этажи подогревают друг друга: напряжение в теле читается как подтверждение, что опасность реальна, а тревожные мысли поддерживают телесное возбуждение. Поэтому тревога так убедительна: она поставляет «свидетельства» в собственную пользу со всех трёх этажей сразу.

Отдельно стоит нормализовать телесную сторону тревоги. Учащённое сердцебиение, напряжение в груди, ком в горле, дрожь, потливость, «мысли путаются» — это не признаки того, что с телом или рассудком происходит что-то страш-

ное. Это обычная реакция системы мобилизации, выключенная из своего естественного контекста: организм готовится к действию, которому в случае тревоги о будущем негде развернуться. Знание этого не отменяет ощущений, но лишает их самого пугающего смысла — «со мной происходит непоправимое».

Важно сразу убрать моральную окраску. Тревожный человек — не «мнительный», не «слабый» и не «любитель драмы». Его система обнаружения угроз настроена чувствительнее или была настроена таким опытом, в котором чувствительность была оправданна. Вопрос этой главы — не «как перестать тревожиться», а «как устроен этот механизм, почему он зацикливается и где в нём точки, доступные нашему участию».

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.