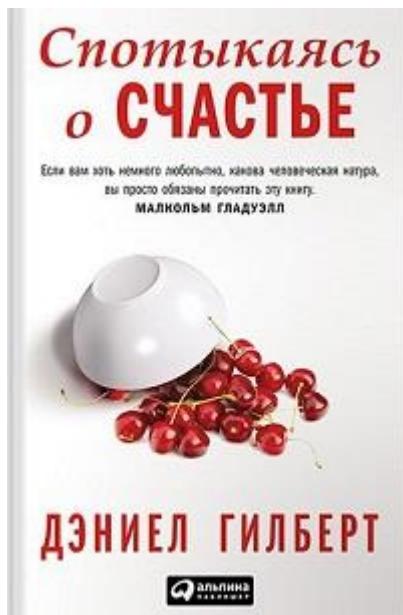


Дэниел Гилберт. Спотыкаясь о счастье

Люди тратят много сил, энергии и ресурсов, чтобы сделать себя счастливыми в будущем: на десятилетия вступают в ипотеку, мечтая о собственном жилье, берут кредиты под грабительские проценты ради комфорта в отремонтированном доме, делают карьеру, надрываясь на работе, чтобы когда-нибудь заработать на все блага жизни. Но в погоне за будущим мы забываем о том, что можно и нужно быть счастливыми в настоящем. В своей замечательной и остроумной книге, ставшей для десятков тысяч людей во всем мире настоящим руководством к действию, известный гарвардский психолог Дэниел Гилберт рассказывает о том, почему наши прогнозы о собственном счастье в будущем не совпадают с реальностью. Опираясь на теории и факты из психологии, когнитивной неврологии, философии и поведенческой экономики автор доказывает нам, что счастье нужно создавать в настоящем!

Возможно, эта книга – «рекордсмен» по числу упоминаний в книгах, прочитанных мною ранее. Она вошла в число [50 великих книг по психологии](#) по версии Тома Батлер-Боудона. Ссылки на работу Гилberta я встречал в: Даниэль Канеман. [Думай медленно... решай быстро](#), Дункан Уоттс. [Здравый смысл врет. Почему не надо слушать свой внутренний голос](#), Мария Конникова. [Выдающийся ум. Мыслить, как Шерлок Холмс](#), Кэрол Теврис, Эллиот Аронсон. [Ошибки, которые были допущены \(но не мной\)](#).

Дэниел Гилберт. Спотыкаясь о счастье. М.: [Альпина Паблишер](#), 2015. – 328 с. (ранее книга выходила в издательстве Питер)



Часть I. ПРЕДВИДЕНИЕ

Предвидение — акт заглядывания вперед во времени или размышления о будущем.

Глава 1. Путешествие в когда-нибудь

Человек — это единственное животное, которое думает о будущем. Величайшее достижение человеческого мозга — это способность воображать предметы и события, которых не существует в реальности, и именно эта способность позволяет нам думать о будущем. Мозг обезьяны или ребенка добавляет уже известные ему факты (прошлое) к тому, что видит сейчас (к настоящему), чтобы предсказать, что случится далее (будущее). Если происходит что-то, что отличается от предсказанного, обезьяны и дети испытывают удивление. Наш мозг был создан для предположения, и именно этим он и занимается. Например, когда мы гуляем по пляжу, мозг предсказывает, насколько твердым окажется песок, когда его коснется нога, и соответственно регулирует напряжение в коленном суставе. Однако, как ни поразительно, этим способом предсказывать пользуются даже лягушки. Нет, то разнообразное будущее, которое создаем мы, люди, — и только мы, — совершенно другого рода.

Первый мозг появился на Земле около 500 млн лет назад. Но только около 2 млн. лет назад масса мозга была более чем удвоена: от 600 граммов у *Homo habilis* до почти полутора килограммов у *Homo sapiens*. При этом увеличилась лишь одна часть мозга — лобная доля (рис. 1). Низкие и покатые лбы наших далеких предков в результате выдвинулись, стали высокими и выпуклыми, и эти изменения в строении черепа произошли из-за внезапного увеличения размеров мозга.

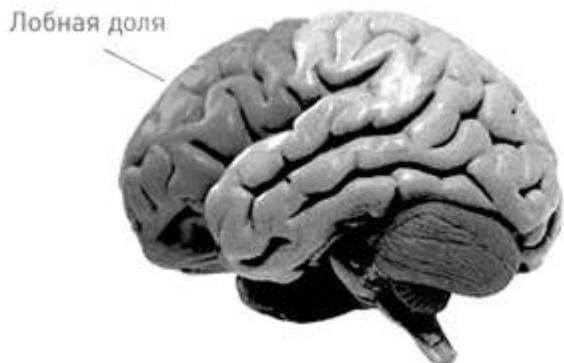


Рис. 1. Лобная доля — последнее прибавление к человеческому мозгу, которое позволяет нам представлять себе будущее

Исследования показали, что повреждение определенных частей лобной доли успокаивает людей, но также лишает их способности планировать. Какова концептуальная связь между тревожностью и планированием? Их объединяет размышление о будущем. Мы тревожимся, когда предвидим какие-то неприятные события, и строим планы, представляя себе, к каким результатам приведут со временем наши действия. При планировании необходимо заглядывать в будущее, а тревожность — одна из возможных реакций, возникающих при этом. Лобная доля дает возможность здоровым взрослым людям видеть существование своей личности протяженным во времени.

Лобная доля — последняя часть мозга, появившаяся в ходе эволюции, поздно созревающая и первой портящаяся с наступлением старости, — это машина времени, которая позволяет нам покидать настоящее и жить в будущем прежде, чем оно наступит. Ни у какого другого животного нет лобной доли, подобной нашей, и потому мы — единственные животные, которые думают о будущем.

Почему же мы не можем жить здесь и сейчас? Почему у нас не получается то, что без труда делают золотые рыбки? Почему мозг так настойчиво переносит нас в будущее, если в сегодняшнем дне вполне достаточно тем для размышления? Исследования подтверждают: когда люди мечтают о будущем, они предпочитают видеть себя в нем счастливыми победителями, а не проигравшими неудачниками. Мысли о будущем так приятны, что порой мы предаемся им с большей охотой, чем мыслям о настоящем. Представляя себе счастливое будущее, мы чувствуем себя счастливыми, но у воображения имеются и некоторые непредвиденные последствия. Как обнаружили исследователи, когда людям легко вообразить какое-то событие, они переоценивают вероятность того, что оно произойдет на самом деле, и это делает нас в отношении будущего неисправимыми оптимистами.

Так почему же иногда мы мучаем себя, воображая неприятные события? Оказывается, что страх, беспокойство и тревожность нам полезны. Драматизируя последствия неправильного поведения, мы побуждаем коллег, детей, супругов и домашних животных поступать правильно. Точно так же мы побуждаем к разумным действиям и себя, воображая все те неприятности, которые ожидают нас завтра, если сегодня мы перегреемся на солнце или объедимся пирожными. Предвидение таким образом становится «предупреждением», цель которого — не предсказать будущее, а предотвратить его. Короче говоря, порой мы воображаем мрачное будущее именно для того, чтобы ничего подобного не произошло.

Самая важная причина, по которой наш мозг продолжает создавать будущее даже в те моменты, когда мы предпочли бы находиться здесь и сейчас, такова: он желает контролировать переживания, которые у нас будут. Но зачем нам нужен контроль над будущими переживаниями? Правильный ответ — люди получают удовольствие, когда контролируют. И даже не результаты,

полученные в будущем, их привлекают, а сам процесс. Действовать, то есть что-то изменять, быть в силах влиять на предметы и события — одна из основных потребностей человеческого мозга, данная ему как будто самой природой, и эта склонность к контролю проявляется в нас с младенчества. Наше желание контролировать настолько сильно, а сознание, что мы это делаем, — настолько отрадно, что люди часто ведут себя так, будто в состоянии контролировать даже то, что управлению не поддается. Например, люди сильнее уверены, что выиграют в лотерее, когда могут контролировать номер на своем билете, а при игре в кости сильнее уверены в победе, если бросают кости сами. Исследователи считают, что ощущение контроля — как настоящего, так и иллюзорного — один из источников психического здоровья. Поэтому на вопрос «Зачем нам нужен контроль над будущим?» неожиданно правильным ответом будет такой: мы лучше себя чувствуем, когда его контролируем, — вот и все.

Часть II. СУБЪЕКТИВНОСТЬ

Субъективность — отношение к переживанию, свойственное не каждому, а только человеку, его испытавшему.

Глава 2. Взгляд отсюда

О чем мы все говорим, когда речь заходит о счастье? Слово «счастье» используют обычно для обозначения по меньшей мере трех близких состояний, которые можно приблизительно охарактеризовать как *эмоциональное, нравственное и рассудочное счастье*. Эмоциональное счастье — самое значимое из трех. Словами «*эмоциональное счастье*» мы называем чувство, переживание, субъективное состояние, и поэтому в физическом мире объекта для сравнения не существует. Психологи сделали стремление к счастью традиционным центром своих теорий относительно поведения человека, потому что, как обнаружилось, без этого их теории неудовлетворительны.

Многие люди считают желание счастья несколько сходным с желанием опорожнить кишечник. Та разновидность счастья, которую они имеют в виду, низка и неблагородна. Как писал философ Джон Стюарт Милль, «лучше быть неудовлетворенным человеком, чем удовлетворенной свиньей; лучше быть неудовлетворенным Сократом, чем удовлетворенным глупцом». Две тысячи лет философи были вынуждены отождествлять счастье с добродетелью, ибо именно такого счастья, полагали они, мы должны хотеть (*нравственное счастье*).

Люди порой употребляют слово «счастье», желая выразить свое отношение к чему-либо. Когда за словом «счастье» следует «что» или «оттого что», говорящий обычно пытается сказать нам, что слово «счастье» мы должны понять, как обозначение не чувства, но позиции (*рассудочное счастье*).

В ходе одного эксперимента исследователь подходил на территории университета к прохожему и спрашивал дорогу к определенному корпусу. Пока они совещались над картой, между ними, перекрывая прохожему вид на экспериментатора, бесцеремонно вклинивались двое рабочих с дверью в руках. В этот момент первый экспериментатор, нагнувшись, скрывался за дверью и уходил вместе с рабочими, а его место занимал второй, до этого прятавшийся за дверью, который и продолжал разговор с прохожим. Экспериментаторы были разного роста и телосложения, у них были разные голоса, стрижки и костюмы. Большинство не заметили того, что собеседник вдруг превратился в совершенно другого человека.

Если мы не сфокусируем свой ум на отдельном аспекте переживания в тот момент, когда мир изменяется, то будем вынуждены полагаться на память — сравнивать сиюминутное переживание с воспоминанием о переживании прошедшем, — для того чтобы заметить перемену. И не всегда мы преуспеем в этом.

Исследования показывают: мы не в силах забыть однажды пережитое и продолжать видеть мир таким, как видели бы в отсутствие полученного опыта. К досаде судей, присяжные не могут не обращать внимания на недостоверные утверждения обвинителей. И все это означает следующее: когда люди получают новые переживания и внезапно приходят к выводу, что прежде они не были по-настоящему счастливы (то есть их шкала была ската), — они могут ошибаться. Другими

словами, люди порой заблуждаются в настоящем, когда утверждают, что заблуждались в прошлом.

Глава 3. Взгляд внутрь снаружи

Мой отец, известный биолог, сказал мне недавно — после того, как думал над этим вопросом в течение нескольких десятков лет, — что психология не может быть наукой, потому что настоящая наука требует применения электричества. Мое собственное определение науки не столь категорично, но и я, и мой отец, и многие другие ученые сходимся в одном: если некая вещь не поддается измерению, ее невозможно исследовать с научной точки зрения.

Природа субъективного переживания такова, что никогда не станет возможным создание измерителя счастья — вполне надежного инструмента, который позволит наблюдателю измерить со всей точностью характеристики субъективного переживания одного человека для того, чтобы иметь возможность сравнить их с переживанием другого. Экономист XIX века Фрэнсис Эджуорт называл это устройство «гедониметр» (подробнее см. [Теория общественного благосостояния, эффективность по Парето и модель «ящик Эджворт» \(Эджуорта\)»](#))

Из всех возможных (и несовершенных) способов измерения наименьшее количество изъянов будет иметь правдивый, делающийся в реальном времени отчет внимательного человека. Если мы хотим знать, что чувствует человек, мы должны признать для начала следующий факт: в решающей позиции находится один-единственный наблюдатель. Он не всегда помнит свои прежние чувства, не всегда осознает чувства сиюминутные. Его отчеты ставят нас в тупик, заставляют сомневаться в его памяти и способности употреблять слова в том же значении, что и мы. Но сколько бы мы по этому поводу ни сокрушались, мы должны признать, что это единственный человек, который имеет хотя бы крошечный шанс описать «взгляд изнутри», почему его утверждения и служат золотым стандартом для всех прочих способов измерения.

Погрешности в измерении субъективных оценок всегда будут проблемой. Что же могут сделать ученые, чтобы «видеть сквозь» изъяны, присущие отчетам о субъективных переживаниях? Ответ кроется в феномене, который статистики именуют законом больших чисел. Если один человек скажет нам, что сегодняшний банановый пирог доставил ему больше удовольствия, чем вчерашний ореховый, мы будем вправе усомниться в его утверждении — ведь он может ошибаться, вспоминая свое предыдущее переживание. Но если то же самое мы услышим от сотен или тысяч людей, часть которых отведали ореховый пирог раньше, чем банановый, а другая часть — позже, у нас будут все основания подозревать, что разные пироги действительно вызывают разные переживания, одно из которых приятнее, чем другое.

Часть III. Реализм

Реализм — убеждение, что вещи в действительности таковы, какими кажутся разуму.

Глава 4. В слепом пятне глаза разума

Воображение — действенное орудие, которое позволяет творить образы из воздушного «ничто». Но, как всякое орудие, оно имеет свои недостатки. Лучший способ понять первый недостаток воображения (способности видеть будущее) — понять недостатки памяти (способности видеть прошлое) и восприятия (способности видеть настоящее).

Замысловато сотканный гобелен нашего переживания в памяти не сохраняется — во всяком случае, целиком. Для хранения из него выдергивается несколько важных ниточек, таких как подводящая итог фраза («Обед никуда не годился») или небольшой набор основных признаков (жесткий бифштекс, отдающее пробкой вино, грубый офицант). Позднее, когда мы хотим вспомнить свое переживание, при помощи этих нитей мозг ткет новый гобелен, фабрикуя — а не восстанавливая на самом деле — основной объем информации, что мы и переживаем как воспоминание. Подделка создается так быстро и легко, что у нас возникает иллюзия, будто воспоминание в таком виде в нашей памяти и хранилось.

Информация, полученная после события, изменяет воспоминание о нем!

Глаз не регистрирует изображения предметов в точке соединения нерва с сетчаткой, и поэтому эта точка называется слепым пятном. Увидеть предмет, который появляется в слепом пятне, невозможно, потому что в нем отсутствуют зрительные рецепторы. Тем не менее, мозг использует информацию из зон, расположенных вокруг слепого пятна, чтобы на ее основании сделать логическое предположение о том, что видело бы слепое пятно, не будь оно слепым, и затем восполняет общую картину этой информацией.

Использование мозгом фокуса с заполнением не ограничивается одним только зрением. Мозг ведет себя аналогично и по отношению к пропущенной в речи букве.

Кант считал, что наше восприятие — это результат не физиологического процесса, посредством которого глаза каким-то образом передают изображение мира в мозг, но, скорее, результат психологического процесса, который объединяет то, что видят наши глаза, с тем, что мы думаем, чувствуем, знаем, хотим и считаем, и затем использует это сочетание чувственной информации и знаний, полученных ранее, чтобы сконструировать восприятие реальности.

Эта теория стала откровением, и в последующие века психологи расширили ее. Они обнаружили, что подобное открытие совершают на своем веку каждый индивидуум. В 1920-х гг. психолог Жан Пиаже заметил, что маленькие дети часто не делают различия между своим восприятием объекта и его действительными свойствами, поэтому обычно верят, что вещи на самом деле таковы, какими они их видят, — и что другие должны их видеть такими же. По мере взросления дети, конечно, переходят от реализма к идеализму, начиная понимать, что восприятие — это всего лишь точка зрения, и то, что они видят, не всегда будет тем, чем кажется, и поэтому два человека могут воспринимать одну и ту же вещь по-разному.

Когда мы воображаем будущее, то часто делаем это в слепом пятне нашего разума. Предсказания часто основываются на детальном образе, созданном мозгом. А откуда ему знать детали!?

Глава 5. Молчание собаки

Большинство людей обращают внимание на то, что произошло, а Холмс — на то, что не произошло: собака не лаяла... Тем, что он обратил внимание на отсутствие некоего события, Шерлок Холмс отличается от всех прочих людей. Когда все прочие люди воображают себе будущее, они редко замечают, что некоторые детали воображение упускает, а упущеные детали — гораздо важнее, чем мы думаем.¹

Неспособность думать об отсутствующем — потенциальный источник ошибок в повседневной жизни. Когда ученые собираются установить причинную связь между двумя вещами — облаками и дождем, болезнями сердца и холестерином, — они высчитывают математический коэффициент, который берет в расчет совокупность случаев (сколько людей с высоким холестерином страдает от сердечных заболеваний) и их несовокупность (сколько людей с высоким уровнем холестерина не страдает сердечными заболеваниями и сколько людей с нормальным уровнем холестерина их имеет), а также совокупность отсутствия (сколько людей с нормальным уровнем холестерина не страдает сердечными заболеваниями). Все эти величины необходимы для точного определения вероятности, что между двумя вещами действительно существует причинная связь.

Близкое и далекое будущее мы воображаем с разной степенью детализации. Например, большинство людей предпочло бы получить 20 долларов через год, а не 19 через 364 дня, потому что один день ожидания в далеком будущем кажется (отсюда) незначительным неудобством. С другой стороны, большинство предпочло бы получить 19 долларов сегодня, а не 20 завтра, потому что один день ожидания в близком будущем кажется (отсюда) невыносимым мучением. Почему так происходит? Яркая деталь близкого будущего делает его гораздо более осязаемым, чем будущее далекое, поэтому, воображая события, которые вскоре произойдут, мы бываем более взволнованы и возбуждены, чем, когда воображаем события, до которых еще далеко.

¹ У профессионалов бриджка умение замечать то, что не произошло за столом во время игры, развито очень сильно. Это важное умение, позволяющее значительно повысить класс игры. — Прим. Багузина

Часть IV. Презентизм

Презентизм — тенденция текущего переживания влиять на видение человеком прошлого и будущего.

Глава 6. Будущее — это сегодня

Во многих библиотеках найдется полка футурологических книг, написанных в 1950-е гг. Пролистав несколько из них, вы вскоре заметите, что все они больше рассказывают о том времени, когда писались, чем о том, которое намеревались предсказать авторы. Вы увидите изображение нового города под стеклянным куполом, с поездами на ядерном топливе и автомобилями на антиграве, с нарядно одетыми горожанами, едущими на работу на тротуарах конвейерного типа. А еще вы заметите, что кое-чего в этих описаниях будущего не хватает. Нет скейтбордов и попрошайек, нет мобильных телефонов и жестяных банок с напитками; отсутствуют также спандекс, латекс, чеки American Express, FedEx и Walmart. Более того, в будущем, кажется, напрочь отсутствуют выходцы из Африки, Азии и Латинской Америки. Недооценка новизны будущего — это традиция, освещенная веками.

Мы уже видели, как широко мозг использует фокус с заполнением, когда вспоминает прошлое или воображает будущее. И когда мозг законопачивает дыры в своих представлениях о вчера и завтра, он склонен использовать материал, называемый *сегодня*. Когда влюбленные молодые люди пытаются вспомнить, какие чувства испытывали к своему партнеру два месяца назад, они вспоминают обычно, что чувствовали то же, что и сейчас. Люди неверно помнят свое прошлое, подменяя свои вчерашние мысли, поступки и слова *сегодняшними*.

Если прошлое — это стена с несколькими дырами, то будущее — это дыра без стен. И если настоящее подкрашивает наши воспоминания о прошлом лишь слегка, то воображенное будущее — это целиком дело его рук. Проще говоря, большинству из нас трудно вообразить завтрашний день, который сильно отличался бы от сегодняшнего. Подростки делают татуировки, поскольку уверены, что девиз Death Rocks («Ура смерти!») навсегда останется для них значащим; молодые мамочки отказываются от карьеры, поскольку убеждены: сидение дома с детьми всегда будет для них удовольствием...

Во время одного исследования добровольцам предложили ответить на пять вопросов по географии. Им сказали, что после они получат на выбор одно из двух вознаграждений: либо правильные ответы (и, соответственно, поймут, верно ли ответили сами), либо конфету (но правильных ответов при этом не узнают никогда). Часть добровольцев выбрала вознаграждение до голо, как был проведен опрос, а другая часть — после. Как вы, наверное, уже догадались, до опроса люди выбирали конфету, но после него предпочитали ответы. Любопытство — могущественная сила, но в тот момент, когда вы им не охвачены, трудно представить, как далеко и скоро оно вас заведет.

Если нам нужно знать, как выглядит некий объект, которого нет у нас перед глазами в данную секунду, мы посылаем информацию о нем из памяти в зрительную зону и переживаем его мысленный образ. Сходным образом, если нам нужно знать, как звучит мелодия, которую в данный момент не передают по радио, мы посылаем информацию о ней из памяти в слуховую зону и переживаем ее мысленное звучание (рис. 2). Воображение предвидит объекты, и точно таким же образом оно предчувствует события.

Предчувствование часто позволяет нам предсказать свои эмоции лучше, чем логическое мышление. Но у предчувствования есть свои пределы. То, что мы чувствуем, воображая свое будущее, не всегда надежный ориентир. Почему, например, вы закрываете глаза, желая мысленно увидеть предмет, или затыкаете уши пальцами, пытаясь вспомнить мелодию? Вы делаете это потому, что ваш мозг должен использовать зрительную и слуховую зоны для совершения акта зрительного и слухового воображения, и, если эти зоны уже заняты, выполняя свою основную работу (видят и слышат вещи в реальном мире), тогда они недоступны для воображения. Восприятие реальности мозг считает своим первым и наиглавнейшим долгом и потому решительно и бесповоротно отказывает нам в просьбе позаимствовать на время зрительную зону для других целей.

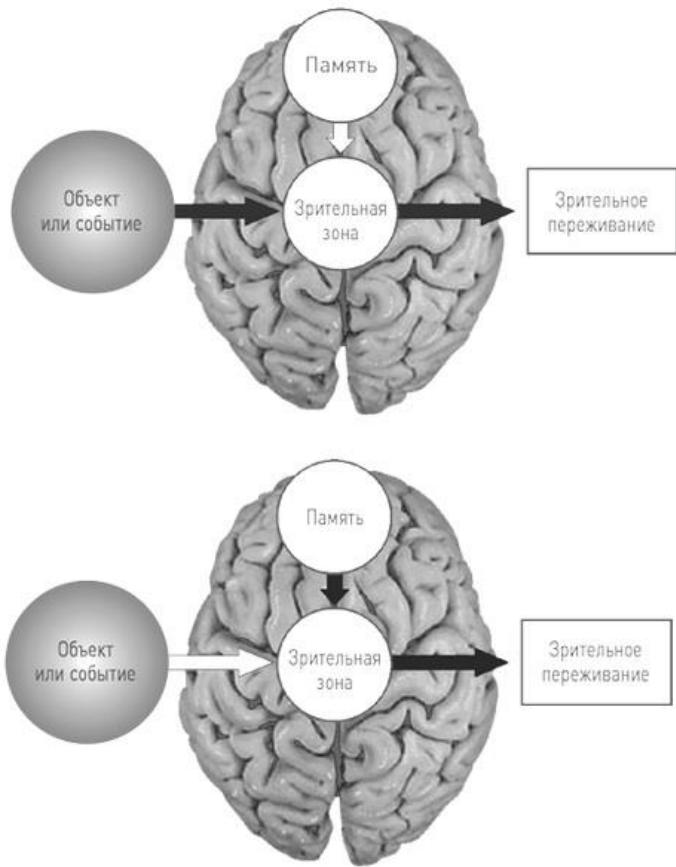


Рис. 2. Зрительное восприятие (верхний рисунок) получает информацию от объектов и событий в окружающем мире, тогда как зрительное воображение (нижний рисунок) получает информацию из памяти

Эмоциональное переживание, которое есть следствие потока информации, проистекающего из мира, называется чувством, а эмоциональное переживание, которое есть следствие потока информации, проистекающего из памяти, называется предчувствованием, и путать их — одно из самых популярных занятий в мире.

Воображению нелегко пересечь границы настоящего, и одна из причин этого такова: оно вынуждено лишь на время заимствовать механизм, которым владеет восприятие. Эти два процесса движимы одними и теми же пружинами, и поэтому мы порой не понимаем, какой именно из них происходит. Мы полагаем, что чувства, которые мы испытываем, воображая будущее, — это чувства, которые мы будем испытывать, когда туда попадем. Но на самом деле эмоции, испытываемые нами в процессе воображения будущего, очень часто — только отклик на события, которые происходят в настоящем. Право первенства восприятия — одна из причин презентизма, но это не единственная его причина.

Глава 7. Бомбы времени

Как правило, мы воображаем объекты, но время — это не объект, а абстракция. Следовательно, воображению оно не поддается. Вот почему кинорежиссеры и вынуждены изображать его ход с помощью предметов видимых — таких, например, как сдуваемые ветром листки календаря или идущие с неестественной скоростью часы. Исследования показывают: люди во всем мире воображают время так, как если бы оно было пространственным измерением, почему мы и говорим, что прошлое — позади, а будущее — впереди. Увы, эта метафора не только помогает, но и вводит в заблуждение, и тенденция воображать время как пространственное измерение ведет и к тому и к другому.

Среди жесточайших жизненных истин есть и такая: чудесное кажется особенно чудесным, когда с ним сталкиваешься впервые, но чем чаще это происходит, тем менее чудесным оно становится. Психологи называют это «привыканием», экономисты — «спадом предельной полезности», а все

остальные — женитьбой. Но люди открыли два средства, позволяющие с этим бороться: разнообразие и время. Один способ победить привыкание — это увеличить разнообразие переживаний. Другой — увеличить количество времени между повторениями переживания.

Поскольку время так трудно вообразить, мы представляем его себе порой как пространственное измерение. А порой и вовсе не представляем. Просматривая мысленный образ, мы можем увидеть, кто делает, что делает и где, но не *когда* он это делает. Мысленные образы вообще вневременные. Так как же мы решаем, какие чувства будем испытывать во время неких грядущих событий? Ответ таков — обычно мы представляем себе, какие чувства испытывали бы, произойди это событие сейчас, а затем вносим некоторые поправки с учетом того факта, что «сейчас» и «потом» — все-таки не одно и то же.

Рассмотрим результаты исследования, во время которого добровольцев просили высказать свои предположения относительно того, сколько африканских стран входит в ООН. Часть добровольцев должна была сказать, больше этих стран или меньше, чем десяток, а другая часть — больше их или меньше, чем 60. Проблема этого метода вынесения суждений заключается в том, что стартовые точки имеют очень сильное влияние на конечные. Добровольцы, начинавшие отсчет с десяти африканских стран, предполагали в конечном счете, что в ООН их около 25, а добровольцы, начинавшие с 60, предполагали, что их около 45.

Аналогично, пытаясь предсказать свои будущие чувства, мы обычно используем в качестве стартовой точки чувства настоящие, и поэтому ожидаем, что первые будут похожи на вторые несколько больше, чем потом оказывается в действительности.

Если вы когда-нибудь засыпали перед орущим телевизором, а в другую ночь просыпались от легкого шороха, ответ вы уже знаете. Человеческий мозг не особенно чувствителен к абсолютной величине раздражения, но чрезвычайно чувствителен к различиям и изменениям — то есть к относительной величине раздражения. Но наша чувствительность к относительным, а не к абсолютным величинам не ограничивается физическими свойствами объекта, такими как вес, яркость и громкость. Она распространяется и на субъективные свойства — цену, качественность и достоинства. Например, большинство из нас с удовольствием порыскает по городу ради того, чтобы сэкономить 50 долларов на покупке стодолларового радиоприемника, но не ради экономии тех же 50 долларов на покупке автомобиля за 20 000. Экономисты покачали бы головами и справедливо заметили, что на вашем счету в банке лежат абсолютные доллары, а не «процентные соотношения». Но люди не мыслят в категориях абсолютных долларов. Они мыслят в категориях долларов относительных.

То обстоятельство, что нам намного легче вспоминать прошлое, чем воображать новые возможности, заставляет нас принимать множество странных решений. Люди, например, гораздо охотней купят товар, цена которого была снижена с 600 до 500 долларов, чем точно такой же товар, который стоит 400, но вчера на распродаже был по 300. Мы совершаем ошибку, когда сравниваем с прошлым вместо возможного. Но когда сравниваем с возможным, тоже совершаем ошибку. Людям, например, обычно не хочется покупать самый дорогой предмет в категории. И поэтому магазины могут улучшить продажи, выставив рядом несколько очень дорогих предметов, которые и в самом деле никто никогда не купит, но в сравнении с которыми менее дорогие будут казаться не таким уж убыточным приобретением.

Одно из самых коварных свойств наглядного сравнения таково: оно заставляет нас уделять внимание каждому качеству, которое отличает возможности, нами сравниваемые, даже тем, которые меня совершенно не волнуют.

Если мы хотим предсказать, какие чувства вызовет у нас некое событие в будущем, мы должны рассматривать тот вид сравнения, которым воспользуемся в будущем, а не тот, которым нам случилось воспользоваться в настоящем. Ошибочным сравнением объясняется, почему нам нравятся новые вещи в тот момент, когда мы их покупаем, но вскоре после этого нравиться перестают. Тот факт, что мы делаем разные сравнения в разное время, но не понимаем, что будем это делать, помогает объяснить и некоторые другие непонятные поступки. Экономисты и психологи, например, утверждают, что потеря доллара эмоционально влияет на людей сильнее, чем выигрыш того же доллара.

Историки используют слово «презентизм», характеризуя тенденцию судить исторические личности по современным меркам. Хорошо то, что большинство из нас — не историки и, следовательно, нам не стоит волноваться по поводу поисков способа преодолеть презентизм. Плохо то, что все мы — футурианцы, а презентизм будет даже большей проблемой при заглядывании в будущее, чем в прошлое. Поскольку предсказания будущего делаются в настоящем, настоящее на них неизбежно влияет. Поскольку «время» — достаточно неуловимая концепция, мы склонны представлять себе будущее как настоящее (с некоторыми отклонениями): воображаемое «завтра» неизбежно похоже на слегка измененный вариант «сегодня». Реальность мгновения так ощутима и могущественна, что удерживает воображение в узком кругу, из которого ему никогда не удается вырваться.

Часть V. Рационализация

Рационализация — акт придания чему-либо действительной или кажущейся разумности.

Глава 8. Обманчивый рай

Негативные события хотя и влияют на нас, но воздействие это бывает обычно не таким сильным и долгим, как мы ожидаем. Почти всю вторую половину XX в. психологи-экспериментаторы наблюдали за крысами, бегавшими по лабиринтам, и голубями, клевавшими кнопки переключателей, поскольку полагали, что лучший способ понять принципы поведения — это найти связь между раздражителями и реакцией на них организма. Увы, этот бесхитростный проект был обречен на провал с самого начала — по той причине, что в то время как крысы и голуби реагируют на раздражители, существующие в мире, люди реагируют на раздражители, предстающие в разуме. Люди реагируют не сами раздражители, а на их значение.

Большинство раздражителей неоднозначны — то есть имеют больше чем одно значение. И весьма любопытно, каким образом мы делаем их однозначными — то есть определяем, которое из многих значений подходит к определенному случаю. Исследования показывают, что в этом отношении особенно важны контекст, частота и свежесть впечатления.

Но существует и еще один фактор, не меньшей важности и даже более любопытный. Подобно крысам и голубям, каждый из нас имеет свои чаяния, желания и потребности. Мы не просто созерцаем мир, но вкладываем в него что-то от себя, и часто предпочитаем, чтобы неоднозначный раздражитель означал не одну вещь, а другую. Рассмотрим, к примеру, куб Неккера (рис. 3), который неоднозначен изначально. Вы сможете убедиться в этом сами, посмотрев на него в течение нескольких секунд. Сначала он покажется вам стоящим на боку, и у вас создастся впечатление, что вы смотрите на куб, который находится перед вами. Но если вы будете всматриваться достаточно долго, рисунок внезапно изменится: куб окажется стоящим на собственной грани, и у вас создастся впечатление, что вы смотрите на куб, находящийся под вами. Когда мозг волен интерпретировать раздражитель более чем одним способом, он склонен делать это так, как ему хочется, и это означает, что ваше предпочтение влияет на интерпретацию раздражителя точно также, как контекст, свежесть и частота.

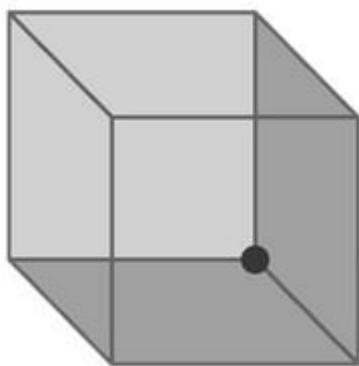


Рис. 3. Если пристально смотреть на куб Неккера, кажется, что он меняет свое расположение в пространстве

Поскольку переживания изначально неоднозначны, найти «позитивное их видение» часто бывает не сложнее, чем найти «видение под вами» куба Неккера, и исследования показывают, что большинство людей делает это успешно и постоянно. Люди, в частности, обладают незаурядным умением видеть позитивные стороны вещей, когда эти вещи становятся их собственностью.

Мы не можем жить без реальности и не можем жить без иллюзии. Каждое отвечает своей цели, каждое накладывает ограничения на влияние другого, и наше переживание мира — это искусственный компромисс между двумя вечными конкурентами. Образно говоря, у людей имеется психологическая иммунная система, которая защищает разум от ощущения несчастья почти так же, как иммунная система защищает тело от болезней. Когда мы сталкиваемся с болью утраты, отказа, провала, неудачи, психологическая иммунная система должна защищать нас не чересчур хорошо (нежелательный результат: «Я — само совершенство, и все против меня»), но в то же время и не упускать возможности защитить достаточно хорошо (нежелательный результат: «Я — неудачник, и мне следует умереть»). Здоровая психологическая иммунная система находит баланс, который позволяет нам не падать духом в тяжелой ситуации окончательно, но и не примиряться с ней настолько, чтобы не пытаться ее изменить. Именно по этой причине люди стремятся по возможности думать о себе позитивно, но видеть себя нереально позитивно они обычно не хотят.

Поиски фактов. В ходе эволюции мозг и глаза заключили договор, по которому мозг соглашается верить тому, что глаза видят, и не верить тому, что глаза отрицают. Поэтому если мы собираемся во что-то поверить, это что-то должно быть поддержано фактами — или по меньшей мере не противоречить им откровенно. Как мы умудряемся видеть себя талантливыми водителями, великими любовниками и выдающимися кулинарами, когда факты нашей жизни — это парад помятых машин, разочарованных партнеров и подгорелых пирогов? Ответ прост: мы подгоняем факты. Последний пункт соглашения между мозгом и глазами таков: мозг соглашается верить тому, что видят глаза, но взамен глаза соглашаются видеть то, чего хочет мозг.

Отрицание фактов. Если вы когда-нибудь обсуждали футбольный матч, политические дебаты или телевизионные новости с человеком, категорически с вами не согласным, вы знаете, что даже когда люди сталкиваются с фактами, которые не подтверждают их любимые выводы, они умеют эти факты игнорировать, забывать о них или же видеть иначе, чем остальные.

Когда факты бросают вызов нашему любимому выводу, мы рассматриваем их более тщательно и подвергаем более строгому анализу. Мы также требуем, как можно больше таких фактов. Очевидно, нас нетрудно убедить в том, что мы умны и здоровы, но, чтобы убедить нас в обратном, требуется множество фактов. Мы спрашиваем, позволяют ли нам факты принять желательные выводы и вынуждают ли они нас принять нежелательные. Неудивительно, что нежелательным выводам приходится гораздо труднее, раз их подвергают столь суровой проверке.

Глава 9. Иммунитет к реальности

Исследования показывают, что люди *обычно не сознают* причины, по которой делают то или иное, но, когда их спрашивают о причине, они быстро ее находят. Когда мы подгоняем факты, то сходным образом не сознаем, по какой причине так поступаем. И это хорошо, потому что сознательные попытки создать позитивное видение содержат семена своего собственного разрушения. Чтобы позитивное видение заслуживало доверия, оно должно основываться на фактах, которые, как мы верим, открылись нам сами.

Люди предполагают, что будут испытывать равное горе, произойдет ли трагедия из-за чьей-то халатности или по воле слепого случая, но на самом деле испытывают большее горе, если это был слепой случай и винить в трагедии некого.

Большинство людей считают, что будут сильнее сожалеть о глупом действии, чем о глупом бездействии. Но исследования, что в конечном счете люди сожалеют о том, что чего-то не сделали, гораздо сильнее, чем о том, что сделали. Самые распространенные сожаления — «не поступил в университет», «не воспользовался выгодным предложением», «не проводил достаточного времени с семьей и друзьями». Причина одна — психологической иммунной

системе легче фабриковать позитивные и заслуживающие доверия видения действия, чем бездействия.

Психологическая иммунная система — это система оборонительная, и подчиняется она тому же самому принципу. Когда переживания заставляют нас чувствовать себя достаточно несчастными, она подгоняет факты и находит виноватых с целью предложить нам более позитивное видение. Но она занимается этим не всякий раз, когда мы почувствуем малейший укол ревности, досаду или разочарование. Расстроившаяся свадьба и увольнение с работы — это широкомасштабные нападения на наше счастье, приводящие в действие психологическую оборону, но из-за сломавшегося карандаша, ушибленного пальца или медленно ползущего лифта она не запускается.

Способность ассоциировать удовольствие или боль с обстоятельствами их переживания настолько жизненно важна, что природа дала ее каждому своему созданию, от *drosophila melanogaster* до Ивана Павлова. Однако, чтобы довести до максимума свое удовольствие и до минимума — страдание, мы должны ассоциировать свои переживания с обстоятельствами, их породившими, но нам следует также и объяснять, как и почему эти обстоятельства породили именно эти переживания.

Необъясненные события имеют два качества, которые усиливают и продлевают их эмоциональное воздействие. Во-первых, они поражают нас как редкие и необычные. Во-вторых, они заставляют нас продолжать о них думать. Желание объяснить события присуще самой человеческой природе. Этим частенько пользуются писатели и режиссеры, заканчивая свои сюжеты загадками. Исследования показывают, что люди и в самом деле с большей вероятностью будут продолжать думать о фильме или книге, когда не могут объяснить, что случилось с главным героем. Объяснение лишает события эмоционального влияния, потому что придает им видимость вероятности и позволяет нам перестать о них думать.

Часть VI. Поправимость

Поправимость — способность быть исправленным, преобразованным или улучшенным.

Глава 10. Стоит обжечься

Из-за того, что мы обычно запоминаем самые лучшие и самые худшие события вместо самых распространенных и вероятных, наше обучение опытом не столь эффективно. То обстоятельство, что наименее вероятное переживание часто становится наиболее вероятным воспоминанием, и мешает нам предсказывать свои будущие переживания.

Глава 11. Живые отчеты о завтрашнем дне

Одно из преимуществ, говорящих о социально активных животных вроде нас с вами таково: мы можем извлекать пользу из переживаний других людей — не обязательно постигать все самостоятельно. Миллионы лет люди преодолевали свое невежество, делая открытия и рассказывая об этих открытиях другим, и поэтому сегодняшний среднестатистический разносчик газет в Питтсбурге и знает о Вселенной больше, чем Галилео, Аристотель, Леонардо и другие парни, которые были так умны, что теперь даже не нуждаются в фамилиях.

Адам Смит полагал, что люди хотят только одного — счастья, и, следовательно, экономика будет развиваться и процветать, только если люди будут введены в заблуждение и поверят, что богатство сделает их счастливыми. В этом случае — и только в этом случае, — когда они придерживаются этого ложного убеждения, они будут производить, добывать и потреблять — делать все необходимое для поддержки экономики. Некоторые теоретики доказывают, что в развитии общества имеет место циклический процесс, в ходе которого люди понимают, что счастье за деньги не купишь, но через поколение вновь об этом забывают.

Игра в передачу убеждений объясняет, почему мы доверчиво принимаем представления о счастье, которые вовсе не будут правдой. Радость, даруемая богатством, — один из примеров. Радость, даруемая детьми, — другой, который большинство из нас принимает еще ближе к

сердцу. Каждая культура уверяет своих представителей, что наличие детей сделает их счастливыми. На самом деле, каждый родитель знает, что дети — это уйма работы, по-настоящему тяжелой работы. И хотя в отцовстве и материнстве случается немало вознаграждающих за все моментов, в основном быть родителем означает долго и самоотверженно обслуживать людей, которые только через десятки лет, возможно, будут вам чуть-чуть благодарны.

Исследования свидетельствуют: когда люди лишены информации, которой требует воображение, и вынуждены использовать других в качестве заменителей, они делают удивительно точные предсказания своих будущих чувств. А значит, лучший способ предсказать свои завтрашние чувства — это посмотреть на сегодняшние чувства других.

Тем не мене, наша глубокая убежденность в разнообразии и уникальности людей — основная причина, по которой мы отказываемся использовать других в качестве заменителей. Ведь замена будет полезна лишь в том случае, когда мы можем рассчитывать на то, что заменитель реагирует на какое-то событие приблизительно так, как мы отреагировали бы на него сами. Л если мы считаем, что эмоциональные реакции людей куда разнообразнее, нежели в реальности, замена кажется нам куда менее полезной, чем она есть на самом деле. Замена — простой и эффективный способ предсказывать будущие эмоции, но поскольку мы не понимаем, насколько похожи все люди, мы отвергаем вполне надежный путь и доверяемся своему воображению — наделенному множеством недостатков и вечно заблуждающемуся.