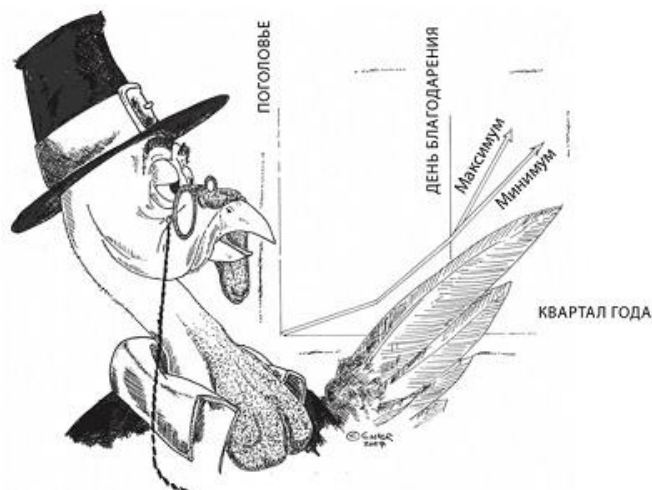


## Истории правят бал

В связи с печальным событием – смертью моего друга Тима Злотова – готовилась к изданию книга. Меня попросили написать заметку. Я вспомнил, как в 1989 г. сборная СССР по бриджу собралась на турнир в Софию. Мы ехали на поезде, и заранее прибыли на Белорусский вокзал. Не было только Тима. Я пошутил: тот, кто ближе всех живет, придет последним. Тим жил на Лесной в 15 минутах ходьбы. Поезд тронулся, а Тима всё не было. Он появился минут через 10, заявив, что успел вскочить в последний вагон.

Однако, редактор книги сообщил, что поезда в Софию всегда отправлялись с Киевского вокзала. Я стал расспрашивать очевидцев той истории. Про опоздание Тима помнили, а про мои слова и Белорусский вокзал – нет. Возможно, воспоминание «всплыло» у меня, чтобы история стала более связной...



Мясник откармливает индюшку тысячу дней. С каждым днем вес индюшки растет. Она делает два варианта прогноза, основываясь на прошлых событиях. Но это только часть истории. В день благодарения всё заканчивается...

[Предыдущая глава](#)   [Оглавление](#)   [Следующая глава](#)

## Истории и память

Запомнить набор случайных фактов довольно сложно, а вот истории, основанные на причинно-следственных связях, легче закрепляются в памяти. В этом случае мозгу приходится проделать меньшую работу для сохранения информации. Вот только в результате мы перестаем замечать роль случайности.

Смотря телевизор, беседуя или читая книгу, мы используем определенные знания или контекст, которые имеют отношение к тому что происходит. Этот контекст можно представить, как имеющуюся *a priori* ментальную карту. У всех нас есть набор фильтров, которые мы используем, чтобы оценить новую информацию, сравнить ее с ментальной картой и решить, нужно ли ее обновить. Истории помогает миновать фильтры, занося информацию сразу в ментальную карту:

*Существующая ментальная карта + история = новая ментальная карта*

Возможно, вы заметили, что я тоже использую такой подход. Новые идеи могут встречать сопротивление, поэтому я стараюсь их преподнести через свой опыт... изложенный в историях.

## Самооправдание

Кэрл Теврис и Эллиот Аронсон пишут, что после совершения ошибки мы обычно сочиняем «легенду», освобождающую нас от ответственности, восстанавливая веру в то, что мы являемся справедливыми и компетентными, чтобы оправдать себя и защитить самооценку. Они выделяют три важных качества памяти:

- яркие воспоминания, наполненные эмоциями и подробностями... ошибочны,
- даже если мы абсолютно уверены в точности наших воспоминаний, это не означает, что так и есть на самом деле,
- ошибки памяти поддерживают наши *сегодняшние* чувства и представления.

Воспоминания не записаны в памяти, подобно файлам. Чтобы запомнить сложную информацию, мы организуем ее, выстраивая историю. Поскольку память реконструирует факты и события, мы можем путать то, что произошло с кем-то другим, с тем, что произошло с нами, или верить, будто помним что-то, чего никогда не происходило в реальности. Когда история становится главным источником самооправдания, воспоминания искажаются, чтобы служить этой цели. Майкл Конвей и Майкл Росс назвали эти своеобразные искажения памяти «получением того, что хочется, с помощью пересмотра того, что у нас есть».

### Смысл жизни

Историк Юваль Харари утверждает: спрашивая о смысле жизни, мы ожидаем услышать какую-то историю. Но забываем, что все такие истории привязаны ко времени и географии. Правители, религии желая по-настоящему внедрить в наши умы тот или иной вымысел, требовали жертв. Ничто так не поддерживает веру, как жертвоприношение. Как вы думаете, откуда взялась традиция дарить помолвочное кольцо с бриллиантом? После такой финансовой жертвы жених просто обязан убедить себя, что оно того стоило.

Испокон веков люди верили в истории, причем в разные. Эта неопределенность беспокоила многие религии, поэтому они считали веру главной добродетелью, а сомнение – одним из тяжких грехов. Но в современной культуре всё наоборот: вера рассматривается как интеллектуальное рабство, а сомнение – как условие свободы.

Несмотря на то что все истории – плод воображения, повода для отчаяния нет. Ключевой вопрос, стоящий перед людьми, не «в чем смысл жизни», а «как избавиться от страданий». Будьте бдительны, когда политики говорят что-то типа: «Их жертва станет искуплением и сохранит чистоту нашего бессмертного народа». Возможно, они пытаются скрыть страдания конкретных людей. Что стоит за этой белибердой? Возможно, кричащий от боли солдат, изнасилованная женщина или дрожащий от страха ребенок.

### Помоги себе сам

Психолог Тимоти Д. Уилсон считает, что на людей влияет не объективная среда, а их личные представления о мире. Люди рассказывают себе истории в попытке объяснить, почему они делают то, что делают. Но иногда люди сталкиваются с историями, которые начинают работать против них.

Он набрал группу студентов первого курса, которые оказались в замкнутом кругу саморазрушительных мыслей. Студенты получали неважные оценки, и думали, что зря поступили в университет. От таких мыслей учиться было еще тяжелее. Психолог рассказал им некоторые факты и истории других студентов, из которых можно было заключить, что у их проблем, возможно, другая причина: поначалу в университете тяжело освоиться всем, но по мере обучения они начнут справляться все лучше, когда привыкнут и будут заниматься иначе, чем делали это в школе.

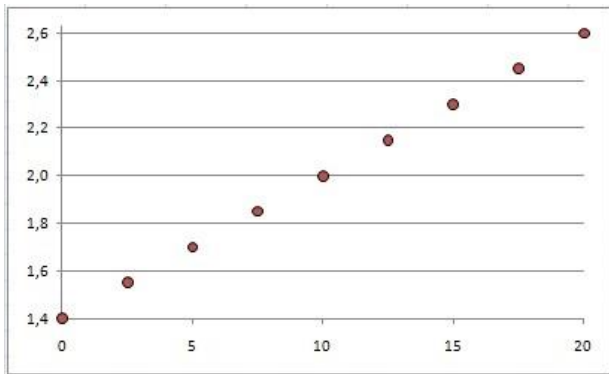
Предположение, что виноваты, возможно, не они, а ситуация, в которой они оказались, и что все еще может исправиться, казалось, изменило истории этих студентов. Те, в ком заронили эту мысль, по сравнению с контрольной группой, не получившей консультации, в течение следующих нескольких лет учились лучше и реже уходили из университета. Заставив человека слегка перенаправить свою историю с одного пути на другой, можно помочь ему кардинально изменить жизнь к лучшему.

Однако, многие виды психологической помощи не имеют теоретической базы. Более того, существует целая индустрия самопомощи. Ее проблема в том, что способ подачи рекомендаций порождает у людей уверенность в переменах, никак не подкрепленную научно. На самом деле, эта индустрия что-то вроде лотереи в том смысле, что, покупая лотерейный билет, мы покупаем надежду.

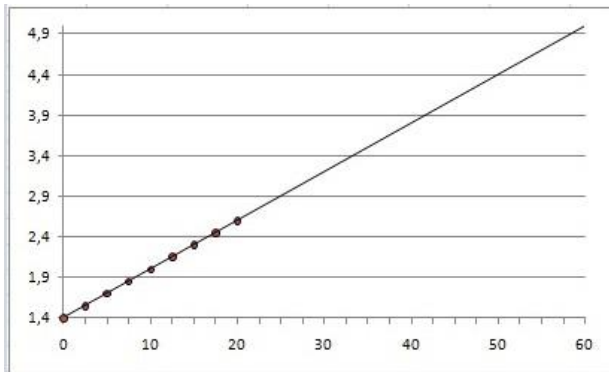
### Ошибка нарратива

Объяснения объединяют факты друг с другом; помогают их запомнить; придают им больший смысл, чем есть на самом деле. Опасно это тем, считает Нассим Николас Талеб, что укрепляет нас в иллюзии понимания. Чтобы отграничить реальные истории из жизни от схемы, выстроенной для какого-то причинно-следственного объяснения, Талеб использует термин [нарратив](#).

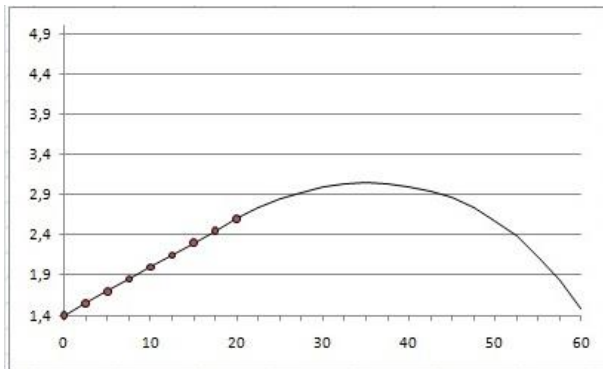
Прошлое может сбивать с толку. Более того, интерпретация прошлых событий содержит много степеней свободы. Посмотрите на ряд точек, представляющий изменения во времени:



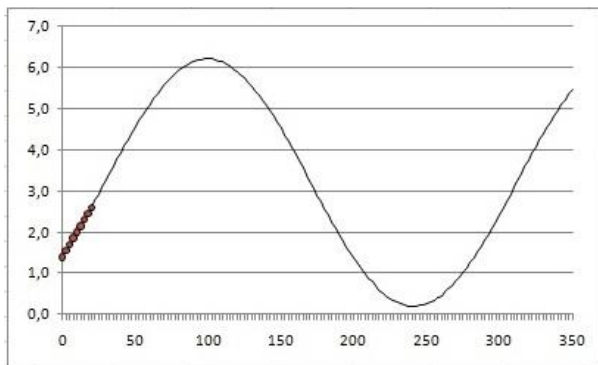
Этот рост может показывать популяцию бактерий, объем продаж, или вес индюшки)). Точки хорошо вписываются в линейный тренд, и прямую можно продлить в будущее:



Но что если закономерность нелинейна!? И точки находятся на кривой жизненного цикла – рост и увядание:



Реальный процесс» может оказаться периодическим и не иметь ничего общего с линейной моделью. Лишь некоторые части кривой кажутся линейными:



Эти графики иллюстрируют статистический вариант ошибки нарратива – вы находите модель, в которую укладывается прошлое. И излишне оптимистично экстраполируете ее на будущее.

### Литература

Нассим Николас Талеб. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. М.: Колибри, 2009. – 528 с.  
Конспект: <http://baguzin.ru/wp/?p=1533>

Юваль Харари. 21 урок для XXI века. – М.: Синдбад, 2019. – 416 с. Конспект:  
<http://baguzin.ru/wp/?p=22173>

Джон Брокман. Мышление. Ведущие ученые о том, как мы делаем выбор, решаем задачи и прогнозируем будущее. – М.: АСТ, 2018. – 480 с. Конспект: <http://baguzin.ru/wp/?p=21731>

Кэрол Теврис, Эллиот Аронсон. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Почему мы оправдываем глупые убеждения... – М.: Инфотропик Медиа, 2012 – 336 с. Конспект:  
<http://baguzin.ru/wp/?p=10870>