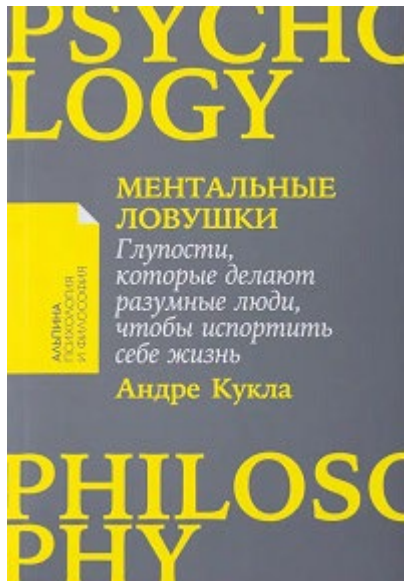


## Андре Кукла. Ментальные ловушки

Книга о ментальных ловушках – накатанных и привычных путях, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было. О том, почему мы преждевременно тревожимся или медлим в нерешительности, строим планы, которые вскоре опрокинет жизнь, или оттягиваем дело, которое давно пора начать.

Андре Кукла. Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь. – М: Альпина Паблишер, 2023. – 208 с. (пocketбук)



Купить книгу в издательстве [Альпина Паблишер](#), цифровую книгу в [ЛитРес](#), бумажную книгу в [Ozon](#) или [Лабиринте](#)

### Глава 1. Природа ментальных ловушек

Ментальные ловушки не связаны с содержанием наших мыслей и идей, они кроются в их форме.

Неумение делать нужное дело в нужное время и наилучшим образом становится ярко выраженной моделью. В этом и состоит суть ментальной ловушки.

Почему мы попадаем в ментальные ловушки? (1) мы часто не осознаем, о чем думаем, (2) даже если мы и осознаем содержание наших мыслей, мы зачастую не понимаем их вредоносного характера и (3) даже если мы признаем их вред, мы не можем остановиться в силу привычки.

Если мысли, загнавшие нас в ловушку, остаются ниже порога сознания, у нас нет шанса повлиять на них. Чтобы избавиться от ментальных ловушек необходимо научиться их распознавать. Данная книга – справочник по выявлению ментальных ловушек.

Научиться распознавать и идентифицировать ловушки – первый шаг. Далее мы должны получить убеждение в том, что ловушки вредоносны. На третьем этапе следует начать избавляться от ментальных ловушек, вошедшими в привычку.

### Глава 2. Упорство

Первая ловушка – упорство – это продолжение работы над тем, что уже потеряло свою ценность. Невероятно, но факт: наша культура расценивает упорство как добродетель. Однако утверждать, что эту способность следует применять всегда и во всех ситуациях – явный перебор. Полезно различать «упорство» и «настойчивость». Мы можем настойчиво добиваться цели, невзирая на помехи на нашем пути. Но мы упорствуем, если продолжаем тащиться в направлении, где, как мы и сами знаем, нас ждет лишь тупик.

Моральное обязательство заканчивать все однажды начатое сидит в нас глубоко. Нам трудно отбросить на полдороге даже явно бессодержательное занятие. Первый закон Ньютона гласит, что движущееся тело будет продолжать двигаться в заданном направлении до тех пор, пока его инерция не будет преодолена другими силами. Похоже, мы подчиняемся и закону ментальной инерции. Инерция систематически склоняет чаши весов в сторону продолжения процесса

независимо от того, имеет это смысл или нет. И в результате решение бросить мы принимаем чуть позднее, чем следовало бы.

Иногда мы пытаемся оправдать свое упорство, говоря, что не хотим потерять уже вложенные время и энергию. Разумеется, это ложный аргумент.

Нежелание покончить с неприятной ситуацией может проистекать и из убеждения, что альтернативы еще хуже. В оценке ситуации мы можем быть правы или неправы. Но эта причина оставаться на прежнем курсе не относится к ментальным ловушкам. Это просто наилучший выбор, который мы делаем, исходя из нашего понимания ситуации. Но следует быть осторожными: такой аргумент легко использовать для оправдания обычной инерции.

Негативное упорство – это ментальная структура, лежащая в основе множества фобий. Испытыв однажды неприятные чувства в большой толпе, в поездке по горной дороге, во время выступления перед публикой, мы всегда стараемся избегать подобных стрессов. Но наш первый печальный опыт мог быть результатом уникального стечения обстоятельств.

### Глава 3. Амплификация

Амплификация<sup>1</sup> – это ловушка, в которой мы оказываемся, когда вкладываем в достижение цели больше усилий, чем нужно. Например, репетировать речь столько раз, что наши собственные слова начинают казаться нам скучными и безжизненными; потратить сотню долларов на то, чтобы спланировать свои ежегодные расходы с точностью, позволяющей сэкономить десять долларов; набить чемоданы вещами, потому что в нашей поездке мы хотим быть готовыми к любым невероятным сюрпризам.

Четкий признак амплификации – это расходование средств, превосходящих выгоду от достижения цели.

Существует закон уменьшения отдачи. Поэтому излишние усилия не дадут ожидаемый эффект. Вопрос не в том, можно ли добиться большей выгоды, если работать больше, а в том, нельзя ли добиться большей выгоды, приложив ту же энергию к чему-то еще. Это и есть критерий, когда надлежит ставить точку.

При *горизонтальной* амплификации мы расширяем сбор однотипной информации. При *вертикальной* амплификации для решения главной задачи требуется предварительно решить некую подзадачу, а для ее решения сначала нужно разделаться еще с одной подподзадачей – и так далее.

В амплификации нередко наблюдается феномен повторения. Закончив свою работу, мы тут же принимаемся делать ее заново, чтобы достичь большей уверенности в том, что действительно завершили свою работу. Но совершенству нет предела. Повторение – это горизонтально неограниченная амплификация.

### Глава 4. Фиксация

При фиксации наше продвижение к цели заблокировано. Мы не можем продолжать начатое дело, пока не дождемся телефонного звонка, разрешения, отгрузки сырья, вдохновения. Вместо того чтобы обратиться к другим делам, мы остаемся в подвешенном состоянии до тех пор, пока не сможем снова продолжить работу над этим же проектом.

Понятие фиксации в разговорной речи равносильно выражению «убить время».

Когда нельзя приблизить нашу цель, лучше всего забыть о ней и заняться чем-то еще. Периоды вынужденного ожидания часто становятся прекрасной возможностью предаться маленьким радостям жизни, на которые при нашей занятости у нас никогда не хватает времени.

Разновидность фиксации – беспокойство – напряженное и непродуктивное обдумывание потенциальных несчастий, на которые мы никак не можем повлиять.

Растянутая фиксация – состояние, когда тень следующего этапа нашей жизни упала на нас, и мы парализованы ожиданием... новой работы, отпуска, принца... Но нет никакой нужды ждать, чтобы

---

<sup>1</sup> Amplification – усиление, преувеличение, утрирование.

стать теми, кто мы есть на самом деле. В жизни репетиций не бывает. Она начинается прямо сейчас.

## Глава 5. Реверсия

Иногда становится очевидно, что наши планы однозначно потерпели неудачу. Игра закончена, мы проиграли. Последствия неудачи могут быть пугающими, однако здесь ничего не поделаешь. Мы исчерпали наши ходы, а время ушло. Но если и на этом этапе нас продолжают волновать все та же проблема, значит, мы оказались в ловушке реверсии. Мы можем возвращаться к старым обидам и разочарованиям до конца своих дней, однако прошлое от этого не изменится ни на йоту.

Фиксация и реверсия базируются на одной общей стратегической проблеме: как оставаться при деле в ситуации, когда сделать ничего нельзя.

Вина – это ловушка реверсии, то есть возврата к нашей моральной несостоятельности. Стыд – очень похожая реверсия, когда мы ударили лицом в грязь. И вина, и стыд помогают не больше, чем любая другая форма реверсии. Что сделано, то сделано.

Все понимают тщетность беспокойства, и вряд ли вы найдете людей, считающих чувство стыда ценным. Но вина до сих пор имеет своих пылких апологетов. Предполагается, что чувство вины должно работать как боль от ожога. Однако, боль следует сразу же за прикосновением к горячему. Вина же – это то, что мы сами делаем с собой.

Мы наказываем себя за аморальность чувством вины для того, чтобы впредь не поддаваться соблазну. Иначе говоря, мы относимся к себе как к другому человеку, которого хотели бы подчинить своей воле. Но, независимо от того, как соотносится проступок и вина, последняя не эффективна.

1. Если сама аморальность поступка не отталкивает нас, то тем более не отвратит от него легкое ощущение вины.
2. Если наказание страшнее проступка, то мы теряем больше, чем обретаем. Мы не совершали бы аморальных поступков, если бы за ними следовало невыносимое чувство вины. Но кто будет сознательно принимать лекарство, от которого делается хуже, чем от самой болезни?

## Глава 6. Опережение

Опережение – это ловушка, в которую мы попадаем, начиная слишком рано. Когда мы опережаем события, то сплошь и рядом перерабатываем, «предрабатываем» и работаем впустую.

Откладывая начало работы, мы часто получаем новую информацию, которая позволяет сэкономить усилия. Самое главное – по мере того как разветвленные возможности постепенно сливаются в единую реальность, число непредвиденных моментов, которые надо принимать во внимание, неуклонно сокращается.

«Предработка» связана с вероятностью, что проделанная нами работа будет перечеркнута изменившимися обстоятельствами.

Чем больше отрезок времени, на которое мы опережаем события, тем больше вероятность следующей за опережением фиксации. Если мы пакуем вещи для путешествия на неделю раньше, чем следовало, мы рискуем провести эту неделю в бессмысленных грезах о предстоящей поездке. А начав паковать еще неделей раньше, мы отпускаем наш мозг на каникулы за две недели до того, как наше тело сможет к нему присоединиться.

Привычка к опережению в нашей культуре возведена в ранг добродетели. [Бенджамин Франклин](#) считал, что опережение необходимо во всех случаях, когда оно возможно: «Не откладывая на завтра то, что можешь сделать сегодня».

## Глава 7. Противление

Порой бывает так, что от нас требуется изменить курс наших действий. Если же мы продолжаем цепляться за прежние занятия, то попадаем в ловушку *противления*. Противление – это болезнь «ну еще чуть-чуть». Нам следует отказаться от прошлого и обратиться к будущему:

- а) если откладывание чревато ухудшением нашей ситуации;
- б) если проволоочка может привести к тому, что мы упустим потенциальную возможность улучшить нашу ситуацию;

- с) если переключение на новые дела и проблемы в любом случае неизбежно, то есть когда мы сталкиваемся с экстренными ситуациями, неожиданными возможностями и внезапными помехами.

Противление – проявление нашей ментальной инерции.

Одна ловушка ведет к другой, а та, в свою очередь, – к третьей. И наоборот, избавление от одной ловушки, как правило, помогает нам бороться с целой чередой других.

Во многих отношениях противление представляет собой почти полную противоположность опережения. Повод для возникновения каждой из этих ловушек – выбор: цепляться ли нам за прошлое или двигаться в новое будущее. Если мы бросаемся в будущее слишком рано, то опережаем события. Если мы удерживаемся на прежних позициях и застреваем в прошлом, мы противимся. Оба эти импульса нацелены на один и тот же результат: исключение непредвиденного.

## Глава 8. Затягивание

Нередко бывает так: мы однозначно решили на какое-то дело, но нам трудно приступить к нему. Наш ум просто отказывается сразу переходить к делу. Готовясь написать письмо, мы начинаем наводить порядок на нашем столе. Аккуратно разложив бумаги, мы поправляем картину на стене, делаем ряд приседаний или наклонов... Это ментальная ловушка *затягивания*.

Самая распространенная причина затягивания – обычное отвращение к новой работе, к новым занятиям. Мы знаем, что работу все равно придется делать, но нас с души воротит при одной мысли о предстоящих мучениях.

Еще одна причина затягивания – общее и бессознательное сопротивление против прекращения всех незавершенных дел в жизни. Каждый проект, когда-то занесенный в наши планы и не доведенный до конца, остается в списке долгов. Когда наступает момент начала нового дела, все незавершенные дела нашей жизни водопадом обрушиваются на нас, требуя довести их до конца.

Этот бесконечный груз нереализованных планов и нерешенных задач объясняет самое поразительное явление нашей ментальной жизни – мы всегда и безостановочно думаем.

Груз нереализованных планов и проектов помогает понять и еще один феномен – привычку откладывать новое дело на некий момент в будущем. Мы говорим, что это «может подождать» до начала недели – что бы оно ни значило. Но если мы убеждены, что некие действия полезны, то почему же мы откладываем их на первое число наступающего года? Частично такой перенос – это уловка, позволяющая нам оттянуть время и тешить себя иллюзией, что мы уже занимаемся данной проблемой.

Если бы мы были совершенно свободны от ментальных ловушек, мы не тащили бы за собой груз незавершенных дел.

Пословица, которая работает на призыв к переменам: *дорога в тысячу миль начинается с первого шага*.

## Глава 9. Разделение

В ловушку *разделения* мы попадаем тогда, когда пытаемся делать два дела одновременно. Но существует фундаментальный закон мышления: мы не можем одновременно заниматься двумя делами, требующими участия нашего сознания.

Попытка делать две вещи одновременно может привести к тому, что одна из них будет выполняться на бессознательном уровне.

Делайте только одно дело. Используйте тренировку: выберите скучное бесполезное и знакомое занятие, и посвятить себя ему. Многие упражнения в медитации были разработаны с такой же целью. Например, обучающиеся проводят двадцать минут в день, считая вдохи выдохи от одного до десяти – снова, и снова, и снова. Полное овладение техникой наступает тогда, когда во время этой процедуры ученика уже ничто не отвлекает. Этим мы укрепляем нашу способность оставаться в неразделенном состоянии.

## Глава 10. Ускорение

*Ускорение* – это ловушка, в которую мы попадаем тогда, когда делаем что-то с большей, чем нужно, скоростью. Спешка в делах в случае, когда время на нас не давит, – это ускорение первого рода.

Первым шагом на пути к ускорению становится мысль о каких-либо будущих действиях. Ускорение вплетается в канву разделенности. Мы принимаемся поспешно разделяться с нынешним занятием, чтобы избавиться от разделенности. Если же текущая задача может подождать, а будущая нет, то, не отбрасывая первую задачу, мы грешим противлением. Цепляясь за старое, когда новое уже овладело нами, мы снова соскальзываем в состояние разделенности и снова пытаемся сократить свои усилия, на бегу разделяясь с текущей задачей. Но в данном случае проще всего было бы эту задачу вообще отложить. Так создается ситуация ускорения второго рода.



Рис. 1. Ускорение первого и второго рода

Мы должны последовательно и своевременно пройти каждый этап нашей жизни. Если мы бросаемся вперед или отстаем, то неизбежно спотыкаемся и падаем. Броски вперед – это опережение и ускорение первого рода. Отставание – это противление и ускорение второго рода.

*Festina lente* – «поспешай медленно» – очень точная поговорка.

Пустое ускорение – это ничем не обоснованное ощущение безотлагательности.

## Глава 11. Регулирование

В ловушках *регулирования* и *формулирования* мы формируем свое отношение к предметам, которые никак не относятся к нашей жизни, принимаем решения, которые лучше оставить на волю случая, или же настойчиво, шаг за шагом, описываем происходящие события – словно фильм под названием реальность нуждается в нашем комментарии.

Является ли избыточное мышление регулирующим или формулирующим, зависит от особенностей наших ментальных процессов. Следует различать описывающее мышление и мышление предписывающее. Когда наша мысль отмечает тот факт, что дверь открыта, мы мыслим описательно. Когда мы решаем, что дверь надо закрыть, мы мыслим предписательно. *Регулирование* – это ловушка бесполезных предписаний, а *формулирование* – это бесполезные описания.

Непредписывающий источник действий – что бы он собой ни представлял – можно для простоты назвать импульсом. Таким образом, наша активность бывает или импульсивной, или предписательной – в зависимости от того, по какому шаблону она развивается.



Рис. 2. Описательная и предписывающая мысль

Эти типы действий соотносятся с тем, что устаревшая философская традиция когда-то называла соответственно «низшей» и «высшей» натурой человека. Считалось, что эти две природы находятся в состоянии непрерывного конфликта, а ментальное здоровье определялось как абсолютная и бесповоротная победа предписаний над импульсами. Это представление хотя и безнадежно устарело, живо по сей день.

При прочих равных лучше подчиняться импульсам. Ранее мы упоминали, что многие ловушки – следствия ментальной инерции. Действуя импульсивно, мы избегаем инерции.

Некоторые из нас настолько подчинены предписаниям, что, похоже, уже и не подозревают о существовании импульсов. Регулирование импульса ведет нас к ловушке упорства.

## Глава 12. Формулирование

*Формулирование* – это ловушка непрерывного проговаривания своих мыслей о том, что нам кажется истинным. Создание концепций и описаний – мощные инструменты. Но есть порочность в постоянной манере говорить, что представляет собой та или иная вещь.

Наиболее очевидный ущерб, причиняемый формулированием, состоит в том, что оно ведет к разделению. Всякий раз, когда мы описываем или оцениваем какое-то событие или какой-то опыт еще до того, как они закончились, мы делаем две вещи одновременно.

Публичный «формулировщик» убежден, что любое переживание ничего не значит, если останется только впечатлением внутри его самого. Классический пример переживания, которое погибает при малейшем соприкосновении с формулированием – это эстетическое переживание таинственного.

Мнения, которые люди составляют о себе самих, имеют свойство самореализующихся пророчеств, а исполнение этих пророчеств, в свою очередь, еще больше укрепляет нас в представлениях, породивших их. Наши формулировки в отношении себя самих и справедливы, и в то же время невероятно обманчивы.

Мы не в состоянии составить абсолютно объективное представление о себе самих. Эта ситуация в чем-то напоминает принцип неопределенности, обнаруженный в современной физике. Мы не в состоянии точно определить координаты и скорость элементарной частицы, потому что эти свойства изменяются под влиянием самого акта наблюдения. Точно так же мы не можем описать себя такими, какие мы есть, потому что сам факт описания уже изменяет нас. Мы можем лишь быть теми, кто мы есть. И некоторым людям очень трудно смириться с этой истиной.

Большинства ментальных ловушек можно избежать, просто сосредоточившись на текущей задаче.

## Глава 13. Как избежать ментальных ловушек

Нужны ли нам расчеты и предписания, чтобы жить – или все и так пошло бы прекрасно, если бы мы ослабили вожжи и дали волю своим импульсам? В одни времена мы можем позволить себе быть спонтанными, свободными и импульсивными, а в другие необходимы бдительность, расчет и предписания. Как войти в один режим функционирования и выйти из другого. Проблема переключения является основной в человеческой жизни.

Нам кажется, что мы всегда должны держать ситуацию под контролем, на всякий случай. И разнообразные ловушки по сути есть не что иное, как попытки контролировать все.

Мы можем передать функции переключения какому-нибудь внешнему органу. Люди, подчиняющиеся авторитету (матери, гуру), организации (церкви, правительства) или системе идей (фрейдизма, марксизма), испытывают гораздо меньше проблем по части ментальных ловушек. Когда верховный авторитет приказывает им исполнить ментальную работу, они ее исполняют. А когда объявлен выходной, они могут расслабиться.

Религия позволяет сбросить ношу со своих плеч. Религиозным фундаменталистам или убежденным марксистам лучше удается сохранять легкомысленное чувство простоты жизни и свободы от предписаний. Они в состоянии принять все, что принесет будущее. Таким людям нет необходимости выстраивать будущее в соответствии со своей волей, потому что они уверены, что Маркс или Библия окажутся надежными наставниками в любой ситуации. Истинно верующим нет нужды изучать ментальные ловушки. Назовем этот способ существования традиционным сознанием.

Традиционное сознание исчезает тогда, когда внешний авторитет перестает быть унитарным. Современное общество предлагает бесчисленных кандидатов на роль носителей постулатов. Поэтому в нынешние времена человеку невероятно трудно стать истинно верующим. Даже если мы решительно предпочли ту или иную религию и неукоснительно следовали бы ей, сам тот факт, что выбирали все-таки мы, уже отличает нас от добросовестного истинного верующего. Таким образом, трансформация сознания из традиционных его форм в современную необратима.

Проблема традиционного сознания состоит в том, что оно делает нашу жизнь ограниченной и унылой. Традиционное сознание отдается во власть авторитета без остатка. Если мы оставляем

для себя возможность пересмотреть нашу приверженность авторитету в случае неудачи, то мы просто обманываем себя.

Стратегия современного сознания лишена смысла. Мы постоянно полагаемся на предписания, потому что не верим в способности импульса. Тем не менее импульс лежит в самом основании всей нашей предписательной активности. Каждый план, каждый расчет, каждое рациональное решение начинается с посылок, данных нами импульсом. Следовательно, наша вера в рациональность предполагает еще более фундаментальную веру в импульсивность. Если диктат импульса доверия не вызывает, то тем более нельзя доверять результатам рациональных размышлений. А если мы доверяем рациональности, то мы обязаны доверять импульсу, породившему ее. В любом случае стратегия современного сознания не дает никаких преимуществ. Ее единственный плод – ментальная измотанность.

Это не значит, что размышлять или предписывать нежелательно всегда. Скорее следует сделать вывод, что возникновение размышления и предписания стоит оставить в компетенции импульса, который запустит их тогда, когда они нужны.

Но как перейти от предписаний к спонтанности. Наилучший вариант – тренировка внимания. Мы начинаем с максимальным вниманием относиться ко всему, что делаем. Во время прогулки мы стараемся осознавать каждый наш шаг; во время еды следим за движениями ножа и вилки, а когда мы сердимся или чем-то расстроены, то внимательно наблюдаем за собой в состояниях гнева или огорчения. Мы удовлетворяем потребность нашего предписательного аппарата следовать строго определенной линии поведения: быть предельно внимательными. Но эта цель не определяет содержания наших действий. Тактика абсолютного внимания совместима с любыми нашими действиями! Пока предписательный аппарат спокойно занимается проведением политики повышенного внимания в жизнь, импульс берет правление в свои руки – по умолчанию.

Практика акцентированного внимания позволяет нам попробовать, что значит жить, повинаясь импульсам. Если все идет хорошо, то мы из этого непосредственного опыта узнаем, что все может развиваться само собой. Когда мы голодны, мы будем есть, а когда нам понадобится делать расчеты и строить планы, можно призвать предписательный аппарат. Таким образом мы обретаем веру, необходимую для того, чтобы совершить переход к состоянию освобожденного сознания. Когда же этот переход свершится, мы можем свернуть и эксперимент по неослабному вниманию. В конце концов, это всего лишь костыль.

### Приложение. Практика наблюдения за мыслью

Существует и специальное упражнение, которое может способствовать нашему прогрессу. Сядьте тихо и наблюдайте за своими мыслями. Не пытайтесь думать о чем-то конкретном, но и не блокируйте возникающие мысли, не мешайте им. Сидите и наблюдайте.

Мы узнаем, что мысли появляются сами по себе, даже если мы не стараемся их вызвать усилием воли. При наблюдении за мыслью мы располагаем возможностью в полном сознании наблюдать, как мысли появляются и развиваются без всякого нашего участия.

Наблюдая за мыслями, мы должны отказаться от контроля за ними. Мы также должны выявлять и преодолевать ментальные ловушки, описанные в книге. Чтобы удержать себя в русле наблюдения за мыслью, напоминайте себе о том, что делаете: «Я наблюдаю за течением мыслей – только за течением мыслей – и больше ничего».

Скатывание в ловушки также связано с тем, что нас ввели в заблуждение грамматические категории. Мы изначально предположили, что «наблюдать за мыслями» означает делать что-то, потому что это глагол. На самом же деле наблюдение за мыслями – это не план действий. И цель здесь не делать что-то, а прекратить делать. Наблюдение над мыслями – это состояние, в котором мы, продолжая бодрствовать, не делаем при этом ничего.

### Обзор ментальных ловушек

1. Упорство – продолжение работы над тем, что потеряло свою ценность.
2. Амплификация – чрезмерные усилия для достижения цели.
3. Фиксация – ничегонеделание в ожидании наступления события.
4. Реверсия – воспоминания о прошлых неудачах с желанием их исправить
5. Опережение – раннее начало.

6. Противление – сопротивление изменению курса действий.
7. Затягивание – оттягивание начала работ.
8. Разделение – попытка делать два дела одновременно.
9. Ускорение – неоправданная спешка в делах.
10. Регулирование – бесполезные предписания в нашей жизни.
11. Формулирование – непрерывное проговаривание своих мыслей.