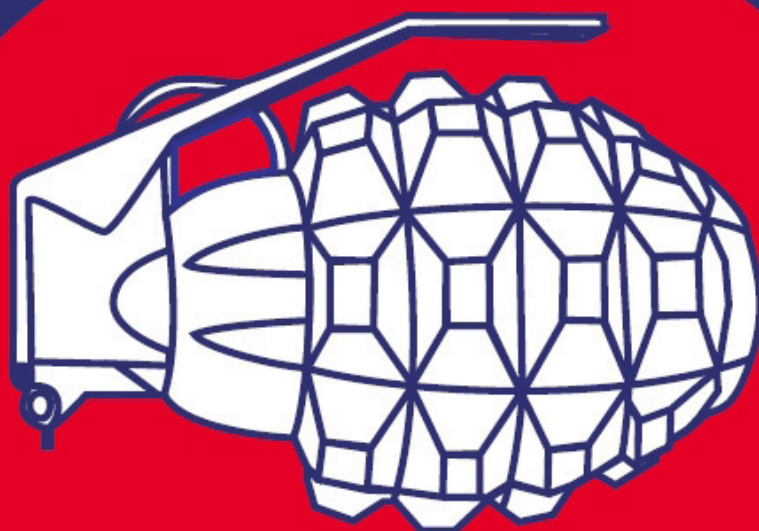


Дж. Хардонэ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ

*Как мы создаём то,
от чего потом страдаем*

1000 БЕСТСЕЛЛЕРОВ

Современные методы в психотерапии

Джорджио Нардонэ

**Психологические ловушки. Как мы
создаём то, от чего потом страдаем**

«И-трейд»

УДК 159.9
ББК 88.5

Нардонэ Д.

Психологические ловушки. Как мы создаём то, от чего потом страдаем / Д. Нардонэ — «И-трейд», — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-015-4

В книге рассматриваются механизмы создания психологических ловушек (как мы в них попадаем) и стратегии их преодоления. В эмпирической классификации – выделяются 7 ловушек разума и 8 ловушек поведения. Ловушки разума (обман выстраиваемых ожиданий, иллюзия абсолютного знания, миф совершенного рассуждения, привычка интерпретировать, позитивное мышление, последовательность и непротиворечивость, переоценка – недооценка). Поведенческие ловушки (упорство в применении определенной поведенческой стратегии, капитуляция или отказ, избыток контроля, избегание проблемных ситуаций, откладывание на потом, помощь, которая вредит, предупредительная защита, неумение иметь секреты). Книга предназначена для всех, кто интересуется современной психологией и решением человеческих проблем, а также для специалистов: психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-00144-015-4

© Нардонэ Д.

© И-трейд

Содержание

Вступление	7
Психологические ловушки: как мы создаём то, от чего потом страдаем	8
Природа нам не помогает, культура нас не спасает	10
Психологические ловушки разума и ловушки поведения	12
Семь ловушек разума	14
Обман выстраиваемых ожиданий	15
Психологическое решение	16
Иллюзия абсолютного знания	17
Психологическое решение	19
Миф совершенного рассуждения	20
Психологическое решение	21
Я это чувствую – значит это есть	22
Психологическое решение	23
Мыслить позитивно	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Джорджио Нардонэ
Психологические ловушки. Как мы
создаём то, от чего потом страдаем

© 2020, ООО «И-трейд»

Вступление

Существует столько видов психологических нарушений сколько люди в состоянии изобрести. И каждая из этого бесконечного числа проблем имеет свой собственный способ решения. Действительно, мы можем очень искусно строить свои психологические ловушки, но мы можем быть не менее виртуозны в том, чтобы найти к ним психологическое решение. За двадцать пять лет работы терапевтом и на основе почти двадцати тысяч успешных случаев лечения, я пришёл к убеждению, что люди, в их способности создавать трудности или самые настоящие патологии, выходят далеко за границы воображения, но в тоже время они в состоянии совершать неожиданные и удивительные изменения, способствующие выздоровлению. Другими словами, их разрушительная склонность усложнять жизнь соответствует их необыкновенной способности трансформировать свои ограничения в ресурсы, а проблемы в решения. Понятно, что в большинстве случаев к такому удивительному преобразованию пациента должен подвести специалист, но иногда оно происходит спонтанно (Nardone, 1998), или в силу «корректирующего опыта», озарения, изменения восприятия реальности, или как результат наших реакций в ответ на то, что предлагает нам жизнь, которые случайно или сознательно приводят к изменению.

На последующих страницах мы бы хотели представить вашему вниманию наиболее часто встречающиеся формы «психологических ловушек», сгруппированных в соответствии с тем, как они отражаются в нашем восприятии, в нашем образе действий, когда мы, сознательно или нет, пытаемся наилучшим образом управлять нашей жизненной ситуацией, в нашем способе думать и оценивать переживаемые события. Или, перефразируя Фрейда, это своего рода «психопатология обыкновенной жизни» любого человека, которую мы получили в качестве дара или наказания: ежедневно исполнять нашу «человеческую комедию», пробираясь сквозь ад, чистилище и рай, которые мы сами неустанно создаем.

Психологические ловушки: как мы создаём то, от чего потом страдаем

Прежде чем приступить к подробному описанию того, как мы сами себе роём яму, в которую потом и попадаем, и из которой часто невозможно выбраться, необходимо прояснить, что ни одна из этих «ловушек» сама по себе не является патологией. В действительности, то, что делает их патогенными и может привести к развитию различных психологических расстройств, это упорство в их применении в определённых условиях и их проявление в избыточном виде в качестве «попытки решения проблемы».

Например, желание уметь контролировать свои реакции – это определённо позитивная цель, но, когда оно становится чрезмерным, вплоть до парадоксального эффекта потери контроля, оно превращается в обсессивно-фобическое расстройство. Таким же образом обращать внимание на то, насколько мы нравимся другим – это способ развития навыков общения, но, когда такое поведение доведено до крайности и подпитывает сомнение в возможности быть отвергнутым, оно превращается в паранойю.

Следовательно, всё то, что трансформирует наше отношение к себе, другим людям и миру в психологическую патологию, неизбежно проявляется в ригидности поведенческого сценария. В основе этого механизма нет, как некоторые хотели бы выявить, чтобы успокоить себя, прогрессирующей «болезненности» или неспособности оценивать последствия своих действий и их эффективность. Все мы, как правило, имеем тенденцию повторять те действия, которые однажды помогли нам разрешить наши проблемы и преодолеть определённые сложности. Вся загвоздка в том, что наш мозг, как правило, систематизирующий опыт в своего рода схемы, создаёт ловушку, если мы продолжаем настойчиво применять те стратегии, которые были успешными в прошлом, не осознавая, что та же проблема при иных обстоятельствах требует совсем другого решения. К этому следует добавить свойственную человеку тенденцию полагать, что та или иная стратегия не работает по причине того, что мы недостаточно настойчиво или убеждённо её применяем. И, таким образом, мы ставим себя в положение того, кто хочет проломить стену головой и добивается лишь того, что повреждает себе голову.

По этим причинам, как существа воспринимающие, мыслящие и действующие, в процессе управления реальностью мы постоянно находимся на грани здравомыслия и безумия. И даже наши достоинства, в чрезмерном выражении, превращаются в дефекты, как и (к счастью!) наша хрупкость, если она признаётся, становится сильной стороной. Наш способ восприятия и реагирования в отношении того, что мы переживаем, превращается в яд в случае передозировки, как это происходит с лекарством; и наоборот, смертельный яд, при правильной дозировке может послужить целительным препаратом. Трудность заключается в поиске баланса при неизбежных изменениях, которые наше постоянно развивающееся бытие требует от нас.

Так, например, согласно здравому смыслу, быть очень восприимчивым и чувствительным является большим даром. Однако, эта характеристика – если ею плохо владеют – становится причиной тревоги, которая может довести до психического и поведенческого расстройства. То же самое касается и умственных способностей: никто не воспекает слабоумных, которых в 18 веке называли «нищие духом», но, если интеллектуальные способности не направлять в правильное русло, они превращаются в навязчивость и патологическое сомнение.

Таким образом, психологические ловушки являются результатом передозировки или отклонения от здорового и адаптивного поведения. Тот, кто утверждает, как этого хотела бы традиционная психиатрия, что причиной всего является неадекватное «чувство реальности», не принимает во внимание, что в подавляющем большинстве случаев эти процессы не являются выбором и результатом тщательного обдумывания, это реакции, возникающие естественно, в результате повторения сценария, усвоенного вследствие его эффективности.

Другими словами, любой из нас может соорудить подобную психологическую ловушку и стать её узником, а не только тот, кто посредствен, слаб или малокомпетентен.

По моему клиническому опыту, совсем наоборот, именно талантливые люди являются самыми трудными пациентами: в силу своих невероятных способностей они впадают в крайности в отношении имеющихся проблем. Можно предположить, что психопатологические сложности прямо пропорциональны интеллекту и способностям пациента, так как именно благодаря им он сооружает такую сложную ловушку, узницу или лабиринт, из которого, как кажется, невозможно выбраться.

Природа нам не помогает, культура нас не спасает

Другой чертой, делающей нас склонными к построению ловушек, является функционирование мозга, психофизиологические процессы которого отвечают потребности, свойственной любой одушевлённой системе: сократить расход энергии. По этой причине его работа направлена на создание функциональных схем и ассоциаций. Это означает, что наш ум совершенствует процессы, которые однажды позволили нам разрешить некоторые проблемы и старается преобразовать их в схемы, воспроизводимые при возникновении аналогичных ситуаций. Говоря более конкретно, он пытается применить решение, которое было эффективным для определённой проблемы, ко всем подобным проблемам. Данный процесс, называемый обобщением, представляет собой опасную умственную ловушку, которую мы часто повторяем с завидной настойчивостью. Несомненно, определённая ситуация может быть обобщена, как учит нас наука логика, но только для того же вида проблем, для которых она была сформулирована и успешно применена, а именно: когда мы сталкиваемся с истинным изоморфизмом. И, наоборот, сходство ситуаций приводит нас к ошибочному восприятию, что перед нами аналогичный случай, и если решение сработало при подобной проблеме, то и здесь, хотя бы частично, сработает. Как мы уже отмечали, повторение неэффективных предпринятых попыток решения¹ проблемы не только не решают её, но создают дополнительные сложности. Способность человека усложнять жизнь, таким образом, вызвана системной особенностью функционирования мозга: естественные умственные процессы не всегда приводят к положительным результатам. Ещё одно важное соображение: иллюзия полагать, что то, что спонтанно, заведомо является здоровым процессом.

Спонтанность, это, по сути, приобретённый навык. Как писал Блез Паскаль: «Нет ничего искусственного, что не могло бы стать естественным, и нет ничего естественного, что не могло бы стать искусственным посредством тренировки».

Спонтанность это всего лишь иллюзия: постоянные взаимоотношения между человеком, его внутренним и окружающим миром должны формироваться в круговом взаимодействии всех трёх элементов системы. Всё, что называется «естественным», по сути, является результатом процессов, которые имеют всего лишь небольшую долю естественного. Это с гносеологической и научной точки зрения, а на чисто практическом уровне, нам следует освободиться от действующих иллюзий о спонтанности, так как в буквальном смысле она не существует, за исключением самых ранних этапов нашей жизни. То, что мы часто называем спонтанными реакциями, является результатом нашего опыта, это реакции, которые мы не планируем, так как они – результат обучения, настолько укоренившийся и доведённый до автоматизма, что реакция на стимулы возникает прежде, чем мы успеваем подумать. Эта точка зрения может показаться весьма «холодной», по сравнению с восхвалением спонтанности, но мы не должны недооценивать ущерб, нанесённый человечеству определёнными идеологическими убеждениями, в том числе положениями Руссо о «благородном дикаре», согласно которым всё, что естественно, следует рассматривать заведомо как положительное.

И вот что говорит философ Хосе Ортега-и-Гассет по этому поводу: «Человек обладает не характером, а историей. Он не что иное, как драма. Его жизнь – это выборы, которые он совершает, созидавая, по мере продвижения вперёд. Быть человеком заключается в этом выборе, а именно: в выборе творческом. Каждый человек – автор своего собственного романа, и, хотя он может выбрать роль креативного, творческого писателя или же того, кто предпочитает под-

¹ Конструкт предпринятой попытки решения проблемы (ППР) был сформулирован группой учёных института исследований психики (Mental Research Institute) в Пало Алто (1974) и отождествляется со всем тем, что делает человек и / или его окружение, чтобы справиться с определённой трудностью. С течением времени повторение ППР становится тем, что поддерживает и подпитывает данную трудность и способствует её превращению в реальную проблему.

ражать и копировать своих коллег, он в любом случае не может избежать выбора. Человек обречён быть свободным».

Психологические ловушки разума и ловушки поведения

После общего представления понятия «психологическая ловушка» и её основных проявлений, от тех, что носят нейропсихологический характер до основанных на убеждениях и предрассудках, которые коренятся в образе мышления и действий индивида, преступим теперь к рассмотрению особых процессов, которыми мы так хорошо овладели, что превратились в узников поведенческой и мыслительной деятельности.

Следует сразу прояснить, что в большинстве случаев, каждый из нас практикует несколько психологических ловушек, создавая своего рода волшебное смешение негативной окраски: сочетание определённых психологических ловушек в течение длительного времени приводит не только к проблемам, но к реальным формам психопатологии.

Исследования-вмешательства, проводимые мной и моими коллегами в течение более 25 лет, с целью разработки протоколов² для лечения наиболее важных форм психических расстройств, таких как панические атаки, навязчивости, компульсии, мании, депрессия, анорексия, булимия, вызываемая рвота, сексуальные расстройства и так далее, позволили выявить, что в основе каждого из этих расстройств лежит сочетание психологических ловушек, практическое осуществление которых со временем приводит к формированию расстройства.

Это подтверждается тем фактом, что психологические решения проблем (Nardone, 1998), достигаются с помощью терапевтических стратегий, способных привести человека к быстрому преодолению расстройства, которые представляют собой терапевтические техники и стратагемы, направленные на разрыв порочного патологического круга, поддерживаемого лежащей в основе психологической ловушкой.

Другими словами, как неоднократно отмечалось в предыдущих исследованиях (Nardone, Watzlawick, 1990, 1997; Nardone, 1991; Нардонэ, Балби, 2019), решение объясняет механизм проблемы, которую устраняет. Кроме того, воспроизводимость терапевтической стратегии у всех пациентов с одним и тем же видом расстройства не только доказывает её эффективность, но и объясняет, как функционировало расстройство. Вот конкретный пример: все те, кто страдают патологическим страхом, приводят в действие три психологические ловушки, которые в сочетании друг с другом, преобразуют страх, вызванный функциональным и адаптивным восприятием / эмоцией, в нефункциональную и неадаптивную реакцию. Тот, кто попадает в ловушки этого типа клинических расстройств, как правило, стремится избегать ситуаций, которых боится, также как и мыслей, просит окружающих успокоить и защитить его, постоянно старается контролировать свои психофизиологические реакции, такие как частота сердцебиений и дыхания, ощущение равновесия. К сожалению, если в начале все три попытки решения проблемы уменьшают чувство страха, впоследствии они его лишь подпитывают. При избегании пугающих ситуаций вначале кажется, что риск предотвращён, но, избегая, человек подтверждает самому себе неспособность управлять ситуацией, что приводит к увеличению и усилению ощущения опасности; в силу цепной реакции это подпитывает ощущение собственного бессилия. Данный процесс неизбежно ведёт к тому, что уровень страха повышается.

В случае просьбы о защите и помощи, опять же, если на первых порах мы чувствуем себя защищёнными, то впоследствии усиливается чувство неспособности справиться с ситуацией в одиночку. Здесь также запускается цепная реакция, ставящая под ещё более глубокое сомнение собственные способности и ресурсы.

² В настоящее время на основе более тридцати завершённых исследовательских проектов с использованием методологии исследования – вмешательства были получены и опубликованы результаты о различных протоколах лечения.

Третья ловушка – несомненно самая удивительная и парадоксальная: попытка мысленно контролировать наше спонтанное физиологическое возбуждение приводит к изменению протекания физиологических процессов. Чем больше я пытаюсь контролировать своё сердцебиение, тем более учащённым оно становится; чем больше я пытаюсь успокоить дыхание, тем больше оно сбивается с ритма; чем больше я стараюсь держать под контролем своё равновесие, тем нестабильнее себя ощущаю.

В попытке сохранить контроль мы его теряем и создаём то, чего боимся. Повторение этого порочного круга ведёт к потере уверенности в собственных способностях по управлению своими психофизиологическими реакциями. Это приводит к тому, что мы чувствуем себя беспомощными жертвами чего-то, с чем мы не можем справиться.

Когда эти три безуспешные стратегии применяются одновременно, достаточно нескольких месяцев, чтобы возникло расстройство панических атак. В начале патология будет направлена на ситуации, которых мы избегали, но постепенно она превратится в генерализованный синдром, направленный на внутренние ощущения: иными словами, не будет необходимости в стимуле извне, поскольку наступает так называемый «страх страха».

Для того, чтобы подтвердить, что такие особенности психологических ловушек и их трансформация в психические расстройства не являются плодом нашей фантазии, гипотезой, не проверенной эмпирически, или гипотезой, базирующейся на результатах исследования отдельного случая, необходимо подчеркнуть, что все выводы сделаны на основании успешных случаев лечения сотен тысяч пациентов за более чем двадцатилетний период работы, как моей, так и нескольких сотен сотрудников и учеников во всем мире.

Это было сказано для того, чтобы избежать заблуждения и дать возможность читателю осознать, что за популярным текстом стоит объёмная научная база. Для тех, кто хочет поглубже изучить научно-исследовательскую сторону вопроса, мы предлагаем обратиться к списку библиографии в конце книги.

Семь ловушек разума

На следующих страницах будут представлены способы мышления, основанные на наших восприятиях, представлениях, убеждениях, которые, – когда применяются догматично и негибко, – приводят к созданию сначала психологических ловушек, и затем психических и поведенческих патологий. Речь идет о способе структурирования нашего привычного образа мышления, который в большинстве случаев мы вряд ли сможем увидеть, а следовательно, проанализировать и изменить, поскольку он является неотъемлемой частью личной идентичности, которая развивается, начиная с детства, и формируется в подростковом и взрослом возрасте на основе опыта и культуры, в которой мы выросли, и благодаря знаниям, которые мы приобрели.

Таким образом, борьба с этими ловушками подобна умственной акробатике: я наблюдаю за собой извне, в то время как нахожусь внутри себя. Это упражнение не из легких, так как это значит быть главным действующим героем и в то же время режиссировать фильм собственной жизни. Как мы увидим далее, каждой ловушке разума соответствует психологическое решение. В следующей главе мы поговорим о ловушках поведения и психологических стратегиях, позволяющих выбраться из западни после того, как вы в нее попали.

Обман выстраиваемых ожиданий

Психологическая ловушка, встречающаяся наиболее часто во все времена человеческой истории – тенденция приписывать другим наши взгляды и убеждения и ожидать от них действий и реакций, свойственных нам. Но если иметь в виду, что каждый индивидуум развивается благодаря своему опыту и наделяется неповторимыми и уникальными биологическими и психологическими особенностями, то такая атрибуция не имеет никакого смысла.

На самом же деле, если мы полагаем, что каждый человек формирует своё поведение и свои рассуждения, приписывая событиям причинно-следственные связи и определённые характеристики, которые в значительной мере определяются его самообманами³, упрощёнными схемами и жёсткими убеждениями, данная ловушка представляется вполне разумной. Тому, кто однажды твёрдо решил, что есть правильно и неправильно, определил список этических и моральных ценностей, которые по его опыту являются непреложными для него и других, очень трудно представить альтернативные способы мыслить и решать жизненные проблемы. И, сталкиваясь с другим типом поведения, возможно того, кому они доверяют, эти люди впадают в глубокий кризис. Тем не менее, это разочарование или страдание – не что иное как банальное следствие данной ловушки. Ситуация имеет печальные последствия, когда речь идет о принятии важных решений, о рискованных обстоятельствах или о состояниях глубокой эмоциональной вовлечённости. Мы ждём, что другие будут поступать точно так же, как поступили бы мы на их месте: в этих случаях прежде, чем наступит разочарование, приходится сталкиваться с нежелательными – а иногда и тяжёлыми – последствиями действий, основанных на ошибочных ожиданиях. К сожалению, эта ловушка встречается практически во всех сферах нашей жизни, часто она является источником поражений и горьких разочарований и может привести к тяжелой депрессии или неконтролируемым реакциям злости и агрессии.

Мы можем стать жертвами наших ошибочных ожиданий не только по отношению к другим людям и к тому, как устроен мир, но и – как это часто происходит – по отношению к самим себе. Достаточно вспомнить, сколько раз мы говорим, как было бы правильнее поступить, и сколько раз затем спонтанно делаем абсолютно противоположное, или же когда, в ситуации эмоционального стресса, мы выбираем что-либо менее обременительное и не требующее напряжения, по сравнению с тем, что было бы правильнее сделать. С познавательной точки зрения, эта ловушка основана на неумении принимать разные точки зрения на окружающую реальность: мы придерживаемся мнений и убеждений, которые обнадёживают, когда на самом деле, как мы уже говорили, это не всегда осознанный выбор. Занимаемые позиции очень часто определяются восприятиями и ощущениями, возникающими не в результате рассуждений, а на основе сиюминутных эмоций, ассоциаций, часто неосознаваемых, и на базе предыдущего опыта. Таким образом, недостаточно уметь хорошо мыслить, чтобы избежать этой ловушки.

Как говорит ДжК. Роулинг: «Мы связаны невидимыми нитями с нашими страхами. Мы марионетки и кукловоды, жертвы наших ожиданий».

³ Термин самообман определяет сложный комплекс перцептивных, эмоциональных и когнитивных процессов, который обуславливает восприятие и интерпретацию окружающей действительности субъектом, приближая реальность к его привычным убеждениям и способам объяснения происходящего. Наиболее часто встречающиеся виды самообмана – перцептивные, когда наши чувства передают нам искажённую информацию, которая является результатом взаимодействия нашего прошлого опыта и ощущений, испытываемых в данный момент. Самообман сам по себе не является ни отрицательным, ни положительным явлением, он всего лишь неизбежный результат функционирования нашего организма и ума. Человек должен научиться управлять своими самообманами, трансформируя их из дисфункциональных в функциональные. (Elster, 1983; Watzlawick, 1981; Nardone, 1998; Milanese, Mordazzi, 2007; Нардонэ, Балби, 2019).

Психологическое решение

В этом случае не существует одной единственной терапевтической стратегемы, которая служит противоядием к проблеме. Для выхода из этой ловушки необходимо умственное действие, которое упреждает её образование: необходимо смотреть на жизнь глазами других людей, и не только тех, кто нам близок, и, прежде всего, следует избегать сковывать себя уверенностью, что наш взгляд на мир единственно правильный и лучший. Речь идет о том, чтобы попытаться ставить себя на точку зрения других людей – это упражнение, которое необходимо делать постоянно, так нашему мозгу нужно совсем немного, чтобы вернуть нас к жёстким схемам и удобным самообманам, поскольку это его естественный способ функционирования. Следовательно, необходимо постоянно применять этический постулат Хайнца фон Форстера: «Всегда веди себя так, чтобы увеличивать возможности выбора».

Иллюзия абсолютного знания

В то время, как первая ловушка касается индивидуальных ожиданий, вторая же – иллюзия современного человека, основанная на уверенности, что посредством знаний можно обрести власть над чем угодно. Другими словами, эта психологическая ловушка заключается в приписывании достоверному знанию власти, осеменяющей человека божественным светом, который позволяет доминировать над любым аспектом человеческого существования: непомерная вера в возможность достижения – рано или поздно – абсолютного познания реальности. Нет никаких сомнений, что эта страсть к познанию и исследованию позволила человеку достичь сенсационных результатов и положить начало развитию различных научных дисциплин. Однако, потребность в успокоении по поводу того, что мы не можем контролировать, например, по поводу смерти, часто приводит к переоценке силы знаний: в действительности, мы даже не в состоянии управлять или контролировать то, что кажется очевидным. Также как в тех редких случаях, когда мы хорошо знакомы с тем или иным феноменом, мы не всегда в состоянии управлять им.

Медицина может объяснить, как растёт раковая опухоль, но пока не в состоянии контролировать или предотвращать её рост. Метеорология даёт научные объяснения того, что вызывает молнию или ураган, но это не даёт нам возможность предсказания или предотвращения последствий. Можно привести множество других примеров. Тем не менее, человек продолжает верить в существование исчерпывающего «абсолютного знания». Даже когда наука двадцатого века продемонстрировала невозможность существования «объективного» познания⁴ и невозможность применения линейного принципа причинности для большинства сложных феноменов⁵ и явлений, когда она обратила внимание на неизбежное влияние наблюдателя на наблюдаемые явления⁶ и мыслителя на объективное рассмотрение предмета⁷, наши иллюзии и вера в то, что можно получить власть над явлениями посредством знания не развеялась.

Следует ещё раз подчеркнуть важность психологической ловушки объективного знания и его предполагаемой силы, так как мы часто думаем, что единственный способ решить жизненные проблемы – это сосредоточиться исключительно на поиске научных объяснений или на объективном и рациональном аргументировании любого события. Но тому, например, кто пережил измену никакие объяснения не позволят обрести покой. Также, как и тому, кто внезапно потерял дорогого человека в результате несчастного случая будут бесполезны рациональные объяснения этого события, или те, кто страдают от тяжёлой болезни не будут апеллировать к объяснениям своего недуга. Подобных примеров можно привести очень много. Обычно

⁴ Со времен Галилея и до конца девятнадцатого века, одним из критериев научности была объективность, то есть такая контролируемая характеристика, когда разные люди, помещённые в одинаковые условия, делают одни и те же наблюдения. В двадцатом веке, начиная с «теоремы неразрешимости» Гёделя и последующего развития ядерной физики и теории относительности Эйнштейна, когда пространство и время становятся категориями относительными, зависящими от эталонной системы наблюдателя, наука начинает ставить под сомнение идею о том, что существует мир явлений, независимых от наблюдателя.

⁵ В двадцатом веке наука преодолевает идею о возможности применения к сложным феноменам, (то есть явлениям, обусловленным несколькими независимыми переменными), причинно-следственного детерминистического подхода, согласно которому «если имеет место А, то имеет место Б», и объяснение явлений становится мультипричинным, циркулярным и вероятностным: «А влияет на Б, Б в свою очередь влияет на А, которое влияет на Б с определённой вероятностью».

⁶ Принцип неразрешимости Гёделя (1931) и в дальнейшем принцип неопределённости Гейзенберга (1958) устанавливают невозможность получения объективного знания наблюдателем, поскольку тот, кто находится внутри системы, не может быть нейтральным (объективным). Отправной точкой научного определения теперь являются не объективные данные, а интерпретирующая модель наблюдателя.

⁷ Циклический характер ума, который подвергает сам себя «научному исследованию», так описывается Хейнцем фон Форстером (1974): «Нам необходима теория наблюдения. Поскольку только живые организмы способны быть наблюдателями, кажется, что эту задачу надлежит решать биологам. Поскольку биологи тоже живые существа, это означает, что в своей теории они должны принимать во внимание не только самих себя, но и то, что они создают эту теорию».

попытка объективного объяснения необъяснимого или того, что нельзя принять, становится источником страданий.

Как писал Эмиль Чоран: «Кто никогда не страдал из-за знания, ничего в жизни не узнал и не испытал». Лучшим примером того, как современный человек обращает против себя иллюзию знания и его успокаивающие эффекты, может послужить ипохондрическое расстройство: страх заболеть опасной и неизлечимой болезнью подпитывается постоянным обращением за диагностическими консультациями и медицинскими осмотрами, с тем результатом – часто трагикомическим – что человек заболевает по причине постоянного страха заболеть и психофизиологического стресса.

То же самое происходит и с теми, кто страдает патологией. Они подвергают себя всё более совершенным современным исследованиям, таким как МРТ и КТ с иллюзией, что таким образом могут предотвратить инфаркт или другие патологии, что, по сути, не является возможным. Отмечают, что в Италии более половины диагностических обследований проводятся с целью успокоения пациентов. Но, в действительности, как мы увидим далее, это имеет обратный эффект – вместо того чтобы бороться со страхом, его таким образом лишь подпитывают.

К сожалению, в ловушку «точного знания» попал ряд научных дисциплин, что отодвинуло их назад к эпистемологическому уровню⁸ конца девятнадцатого века, когда был распространён «позитивизм»⁹, согласно которому «научное знание» в состоянии устранить все проблемы и страдания человечества. Это может показаться невероятным, но в последние десятилетия статистические количественные методы, то есть математические расчеты, используются в качестве научной проверки результатов, забывая о том, что статистика является лишь способом обработки данных, а не способом их проверки. Так называемые «научные журналы» публикуют статьи, пестрящие статистическим анализом, который полагается синонимом научной строгости. Но на самом деле, достигается противоположный эффект: делая акцент на количественном анализе и лабораторных исследованиях, мы всё дальше уходим от реальности, что уменьшает вероятность новых открытий.

Другой трагикомический пример ещё лучше показывает, как данная ловушка проникает в науку и порождает нежелательные эффекты. Когда экономический кризис начал обнаруживать самые разрушительные последствия, королева Елизавета, будучи с визитом в Лондонской Школе Бизнеса (London Business School), задала вопрос: почему никто не смог предвидеть и разрешить данный кризис, учитывая тот факт, что в ретроспективе причины оказались очевидными для всех.

Первый ответ из Британской Академии пришёл спустя только восемь месяцев за подписью более тридцати профессоров самых престижных британских университетов, банкиров и других представителей финансовых учреждений. Все они говорили: «... часто (банкиры, экономисты и финансисты) упускали из виду целостную картину». Авторы продолжали неутешительные обвинения: «Целое поколение, обманувшее себя и тех, кто считал их создателями передовой экономики».

Примерно через месяц королева получает ещё одно письмо, на этот раз за подписью десятка других выдающихся преподавателей. Они были согласны со своими коллегами по многим вопросам, но обвиняли их в том, что они опустили основную причину: культурную нищету экономистов.

Мишенью обвинения на этот раз стало предпочтение математических наук в ущерб другим дисциплинам: психологии, философии, истории. Эти науки позволили бы им понять действительность целостно, увидеть системную картину, что могло бы помочь правительству скор-

⁸ Эпистемология – это дисциплина, изучающая методы, с помощью которых науки производят и проверяют свои знания.

⁹ Позитивизм – направление в философии, которое отводит экспериментальным наукам роль истинного источника в процессе приобретения знаний, основывая идею научного знания на фундаментальном критерии объективности, то есть возможности отделять наблюдающего от наблюдаемого.

ректировать свои действия. Как уже показали результаты работы комиссии Американской экономической Ассоциации (American economic Association) в 1991 году, университеты во всем мире – с американскими во главе – готовят слишком много специалистов с синдромом саванта¹⁰, отлично знающих механизмы, методы и приёмы, но ничего не понимающих в реальных экономических проблемах (Nardone, Milanese, Prato Previde, 2012).

Психологическое решение

Для обретения здорового скептицизма в отношении любых форм «абсолютной истины» для того, чтобы не попасть в ловушку успокаивающих истин, даже когда они исходят от науки, следует ещё раз вспомнить «этический императив» Хайнца фон Форстера. Ницше писал: «Человеческому существу свойственно не церемониться перед неизвестным, чтобы успокоить себя самого: часто он берёт заведомо ложное положение и делает его правдивым, поскольку это служит его цели». Эта динамика являет собой механизм обнадёживающего самообмана: приближать реальность к нашим желаниям, видя в ней то, что мы хотим видеть. Блез Паскаль также предупреждал: «Люди в материи видят порядок, который сами ей приписывают». Поэтому мы должны научиться держать под контролем эту нашу естественную склонность успокаиваться посредством утешительных самообманов.

¹⁰ Синдром саванта, иногда сокращённо савантизм (от фр. *savant* [sava] – «учёный») – редкое состояние, при котором лица с отклонением в развитии (в том числе аутистического характера) имеют «остров гениальности» – выдающиеся способности в одной или нескольких областях знаний, контрастирующие с общей ограниченностью личности. – Прим. науч. ред.

Миф совершенного рассуждения

Если «знание или абсолютная истина», способные нас спасти, являются широко распространённой человеческой иллюзией, рассмотрим теперь психологическую ловушку, которая является прерогативой людей умных, образованных и развитых. Речь идёт об идее, согласно которой, с помощью рассуждения, отвечающего критериям рациональной логики, можно справиться с любыми жизненными проблемами и трудностями. Это то, что Пол Вацлавик называл «гиперрационализмом»: полностью доверять, иногда даже слепо, способности анализировать любое явление, касающееся человека, и озарённое светом интеллекта, добиваясь – посредством неоспоримой логики – его объяснения и контроля над ним. Этот возвышенный самообман является продуктом многовековой философии и логики, что со времен Аристотеля успешно помогали человеку развивать интеллект и способности управлять реальностью. Однако, когда всё подвергается жёсткому и абсолютному анализу, процесс из функционального превращается в дисфункциональный.

Гегель, доведя идею разума до метафизического уровня¹¹, утверждал, что «если факты не подтверждают теорию, тем хуже для фактов». Абсолютная уверенность в силе умения «рационализировать» становится своего рода религией интеллекта, которая порождает эффекты, аналогичные эффектам догматической веры. Как решительно утверждал Георг Лихтенберг: «Слепая вера в разум оглушает больше, чем любая религия». Кроме исторической битвы между «рационалистами» и «иррационалистами», мы никогда не должны забывать, что в логических рассуждениях и математических расчетах «всё сходится», потому что мы создавали эти способы анализа, как раз для того, чтобы всё сходилось.

Так, например, изумление, которое мы испытываем при совершенстве сложных математических расчетов, должно бы уступить место «скептической» идее, что речь идет всего лишь о конструкциях, созданных таким образом, чтобы они именно так и действовали. Это позволило человеку развить невиданные технологические способности, которые, однако, могут быть успешно применены только для линейных феноменов, характеризующихся причинно-следственными связями, но не рекурсивных¹² и самовоспроизводящихся¹³.

Никакое рациональное объяснение и математический расчёт, как утверждал один из величайших логиков и философов двадцатого века Людвиг Витгенштейн, не может помочь нам, когда мы влюблены в человека, который не отвечает нам взаимностью; или же когда от страха мы ведём себя нерационально, как например, повторяем «мантру», чтобы содействовать хорошему исходу события, которого боимся. Или же рациональное понимание того, что самолёт – самый безопасный вид транспорта не помогает нам преодолеть страх перед полётом. Опять же повторимся, что таких примеров очень много. Объясним словами Ницше, как создаётся эта ловушка: «Всё, что является абсолютным, относится к патологии». Это относится и к разуму, и к логике, если они доводятся до крайности.

¹¹ *Метафизика* – раздел философии, который изучает элементы, выходящие за пределы чувственного опыта в попытке понять фундаментальные структуры бытия. Традиционно она имеет дело с такими вопросами, как существование Бога, бессмертие души, суть бытия и его взаимоотношение с материальным миром.

¹² *Явления, в которых наблюдается периодическое, возвратное повторение последовательности причина – эффект, и отношения между причиной и следствием носят круговой ретроактивный характер, то есть, когда эффекты влияют на причины, образуя процесс постоянного взаимного влияния. Такие явления имеют отношение к здоровью и всем психологическим, межличностным и социальным феноменам.*

¹³ *Аутопоэзис (Maturana Humberto, 1972) – термин греческого происхождения, что означает самопостроение. Введён в научный оборот в начале 1970-х годов чилийскими учёными У. Матураной и Ф. Варелой. Способность к самовоспроизводству, свойственная живым системам, которая позволяет им постоянно сохранять и поддерживать самих себя, несмотря на изменения во внешнем мире.*

Психологическое решение

В целях эффективности всё то, что человек виртуозно создал, должно применяться только там, где оно функционирует. Другими словами, если нам необходимо принять такое практическое решение, как, например, выбор маршрута путешествия, совершение выгодной покупки, составление сметы, то использование рациональной логики окажется уместным. Если же, наоборот, мы должны принять решение простить или нет того, кто предал нас, или преодолеть страх перед полётом и перестать совершать ритуалы для благоприятного исхода путешествия, нам необходимо прибегнуть к логике другого типа, которая позволит нам управлять дисфункциональными самообманами, иррациональными эмоциями и нашим противоречивым, если не парадоксальным, поведением.

К счастью, благодаря своему интеллекту, человеку удалось создать инструменты, которые выходят за пределы «классической рациональности», эффективные перед лицом более сложных явлений, когда линейная логика не может быть применена¹⁴.

¹⁴ В последние десятилетия, благодаря работам Ньютона Да-Коста и Джона Эльстера в области логики, и Пола Вацлавика и Джорджо Нардонэ в прикладных областях «*problem solving*» (решение проблем) и психотерапии были разработаны строгие модели, способные управлять явлениями, основанными на логике амбивалентности, такими как парадоксы, противоречия, верования и самообманы.

Я это чувствую – значит это есть

Таким образом, если уверенность в знаниях и вера в разум опираются на крепкий фундамент науки и философии, то способность «чувствовать» не может похвастаться таким же благородным происхождением, а берёт своё начало в пророческой традиции. Несмотря на отсутствие строгости этой формы знания, большинство из нас склонно считать, что то, что познаётся чувствами – истинно и непостижимо другими способами. Именно поэтому слова «я это чувствую» часто превосходят любой разумный довод и позволяют выстраивать аргументы и принимать соответствующие решения без необходимого анализа или практических доказательств. В этом случае предсказательное основание интуитивно становится определяющим и приводит к искажению последующих умственных процессов.

Ловушка «я это чувствую, значит, это есть» с точки зрения «взаимодействия»¹⁵ представляет типичную динамику «предсказания, которое самореализуется»: на основе восприятия мы приписываем кому-либо или чему-либо свойства без реальных доказательств; затем при взаимодействии с субъектом или с реальностью, которые вызвали данное ощущение, избирательно ищем доказательства, которые подтверждают то, что мы почувствовали. Это, как если бы мы носили искажающие линзы, которые меняют восприятие, позволяя нам видеть всё, что подтверждает наши ощущения, исключая то, что их не подтверждает.

Несмотря на то, что всё это может показаться нелогичным, на протяжении многих веков научные эксперименты и исследования показывают тенденцию, свойственную человеку строить предсказания, которые самореализуются. Литература также полна подобных, часто трагических, примеров.

Но, пожалуй, наиболее ощутимым доказательством является наша способность приписывать людям, которых мы любим, определённые черты, переоценивая их под влиянием наших чувств. Для скептика любовь является наиболее возвышенным самообманом, на основе которого мы видим в любимом человеке во многом то, что хотим видеть, то есть то, что мы ему приписываем. Действительно, когда заканчивается любовь, часто говорят: «Это больше не тот человек, которого я любил». И это не ложь и не оправдание разрыва отношений: попросту линзы, которые искажали восприятие любимого человека, разбились.

Тем не менее, это не значит, что мы не должны верить интуиции, тому, что мы «чувствуем кожей», или тому, что мы можем представить, вообразить: это означало бы отрицание огромного вклада, внесённого интуицией в научные открытия. Также как мы не можем недооценивать тот факт, что «ощущения» заставляют нас выходить за рамки «понимания» и позволяют нам успешно справляться с обстоятельствами и трудностями, где один только разум бессилён. Важно, чтобы интуиция подтверждалась конкретными фактами, чтобы ощущения были осязаемыми, а воображение воплощалось в реальных проектах. Следовательно, мы должны научиться совместному использованию ощущений, понимания и действий таким образом, чтобы они верифицировали и подтверждали друг друга. В противном случае существует высокий риск дисфункционального самообмана и пророчества, которое самореализуется.

¹⁵ Подход, предложенный исследователями школы Пало-Альто и нашедший международное признание, состоит в наблюдении за процессами, которые приводят к формированию сложных феноменов в силу взаимодействия различных элементов системы или циркулярных отношений между различными системами.

Психологическое решение

Как мы уже упоминали, речь идёт об использовании рассуждения и интуиции в качестве умственных противовесов, а действия как инструмента эмпирической проверки того и другого. Очень важно прислушиваться к нашим ощущениям, как внутренним, так и внешним, переходя затем к конкретным доказательствам и рефлексии.

Для баланса и гармонии очень важно как «чувствовать», так и «понимать», и «действовать». Мы должны развивать все наши достоинства и личные качества, в том числе и «чисто человеческие»: только посредством постоянного упражнения можно стать хозяином своих чувств и научиться управлять противоречивыми эмоциями, которые возникают в результате постоянных колебаний между восприятием самих себя и мира вокруг нас.

МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО

Это ловушка далеко не современная, следы этой иллюзии находим уже в античности, но только в последнее время этой идее пытаются придать научную ценность. У психологов, социологов, экономистов сегодня «в моде» постоянно проводимые исследования, призванные показать, как позитивное мышление влияет на благополучие и счастье людей. Если некоторые результаты могут указывать на наличие связи между счастьем и благополучием с одной стороны, и применением позитивного мышления с другой, гораздо более многочисленны свидетельства того, что крах иллюзий провоцирует горькие разочарования, которые часто приводят к патологическим формам депрессии. Кроме того, чем выше ожидания, тем более разрушительным оказывается эффект разочарования, когда они не реализуются. Этот удручающий эффект всегда был известен, и литература полна этому примеров, от Гомера до Вергилия, от Шекспира до Леопарди, от Достоевского до Камю, от Томази ди Лампедуза¹⁶

¹⁶ Джузеппе Томази ди Лампедуза (1896-1957) – итальянский писатель автор романа «Гепард», по которому снят одноимённый фильм. – Прим. науч. ред.

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.