

# *Спотыкаясь* **о СЧАСТЬЕ**

Если вам хоть немного любопытно, какова человеческая натура,  
вы просто обязаны прочитать эту книгу.

**МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ**



# **ДЭНИЕЛ ГИЛБЕРТ**

Дэниел Гилберт

**Спотыкаясь о счастье**

«Альпина Диджитал»

2005

**Гилберт Д.**

Спотыкаясь о счастье / Д. Гилберт — «Альпина Диджитал», 2005

ISBN 978-5-9614-3685-3

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!

ISBN 978-5-9614-3685-3

© Гилберт Д., 2005

© Альпина Диджитал, 2005

# Содержание

Благодарности автора	6
Предисловие	7
Часть I	10
Глава 1	10
Удобства предположения	11
Обезьяна, заглянувшая в будущее	13
Повороты судьбы	18
Предвидение и эмоции	19
Предвидение и контроль	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23
Комментарии	

# Дэниел Гилберт

## Спотыкаясь о счастье

© Daniel Gilbert, 2005

© Перевод на русский язык, Ирина Шаргородская, 2008

© Издание на русском языке, ООО «Издательство Питер», 2008

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

\* \* \*

### **Прочитав эту книгу, вы:**

- узнаете, почему погоня за мечтой зачастую интереснее и ярче мечты осуществившейся;
- поймете, что счастье, которое кажется недостижимым, может находиться на расстоянии вытянутой руки от вас;
- научитесь не загадывать на будущее, а получать радость и удовлетворение от настоящего.

*Посвящается Оли, под яблоней*

*Человек не может ни угадать, ни предвидеть обстоятельства, которые сделают его счастливым; он лишь натъкается на них случайно, если повезет, в самом неожиданном месте и пытается удержать навсегда, будь то богатство или слава.*

*Уилла Кэсер, Ле-Лаванду, 1902 г.*

## Благодарности автора

Под этим заголовком автор обычно заявляет, что никто не пишет книг в одиночку, и перечисляет всех людей, которые якобы писали ее вместе с ним. Хорошо, наверное, иметь таких друзей. Увы, эту книгу писал я один, поэтому позвольте мне просто поблагодарить тех, кто своими дарами дал мне возможность справиться с этим самостоятельно.

Во-первых, и более всего, я благодарен студентам и бывшим студентам, которые провели очень многие из описанных здесь исследований и позволили мне воспользоваться их результатами. Это Стивен Бламберг, Райан Браун, Дэвид Сентербар, Эрин Драйвер-Линн, Лиз Данн, Джейн Эберт, Майк Джил, Сэрит Голаб, Карим Кэссам, Дебби Кермер, Мэтт Либерман, Джей Мейерс, Кэри Моуэдж, Бекка Норик, Кевин Окснер, Лиз Пайнел, Джейн Райзен, Тодд Роджерс, Бен Шиной и Талия Уитли. Как это мне посчастливилось работать со всеми вами?

Особо благодарен я своему другу и давнишнему сотруднику Тиму Уилсону из Виргинского университета, чей ум и творческие способности были постоянными источниками вдохновения, зависти и исследовательских грантов (и это предложение – единственное во всей книге, которое я написал с его помощью).

Некоторые мои коллеги читали отдельные главы, давали советы, добывали информацию и помогали чем только могли. Это Сиссела Бок, Алан Брандт, Патрик Каванах, Ник Эпли, Нэнси Эткофф, Том Гилович, Ричард Хэкмен, Дэнни Канеман, Боаз Кейсар, Джей Койлер, Стив Косслин, Дэвид Лайбсон, Эндрю Освальд, Стив Пинкер, Ребекка Сэйкс, Джонатан Шулер, Нэнси Сигал, Дэн Симонс, Роберт Трайверс, Дэн Вегнер и Тим Уилсон. Спасибо вам всем.

Мой агент Катинка Мэтсон требовала, чтобы я прекратил вести разговоры об этой книге и начал наконец ее писать. И хотя Катинка не единственный человек, который требовал их прекратить, она осталась единственной, кого я по-прежнему люблю. И если вы подозреваете, что чтение этой книги не доставит удовольствия, вам следовало бы увидеть ее до того, как она попала в руки Марти Эшера, моего редактора в издательстве «Кнопф», обладателя прекрасного слуха и большой голубой ручки.

Большую часть книги я написал во время отпусков, субсидированных президентом и членами совета Гарвардского колледжа, Мемориальным фондом Джона Саймона Гуггенхайма, фондом Джеймса Маккина Кеттелла, Американским философским обществом, Национальным институтом психического здоровья и университетом Чикагской высшей школы бизнеса. Благодарю эти организации за то, что инвестировали в мое отсутствие.

И, наконец, дань сентиментальности. Я благодарен своей жене и лучшему другу, которые носят одно и то же имя – Мэрилин Олифант. Никого, кажется, не могла бы интересовать каждая недозревшая мысль, приходившая мне в голову. Никого, но некоторых все же интересовала. Дух мой неустанно поддерживали представители кланов Гилберт и Олифант – Ларри, Глория, Шерри, Скотт, Диана, мистер Микки, Ио, Дэнни, Шона, Арло, Аманда, Большой Зет, Сара Б., Рен и Дейлин, и я благодарю их всех за сердечное участие. Наконец, позвольте мне вспомнить с благодарностью и любовью две души, которых недостойны даже небеса, – моего учителя, Нэда Джонса, и мою мать, Дорис Гилберт.

Ну а теперь – давайте спотыкаться.

*18 июля 2005 г.*

*Кембридж, Массачусетс*

## Предисловие

*Больней, чем быть укушенным змеей,  
Иметь неблагодарного ребенка!*

*Уильям Шекспир. Король Лир<sup>1</sup>*

Что вы сделаете, если прямо сейчас узнаете, что всего через десять минут должны умереть? Броситесь в спальню, достанете из ящика для носков хранящуюся там со времен президента Форда пачку «Мальборо» и закурите? Или ворветесь в кабинет к начальнику и наконец-то скажете все, что вы о нем думаете? Или помчитесь в мясной ресторан и закажете бифштекс средней прожаренности, в котором так много холестерина? С уверенностью можно сказать только одно: среди многообразия дел, какими вы могли бы заняться в эти последние десять минут, найдется мало таких, которыми вы действительно занимались сегодня.

Кое-кто может погрозить вам пальцем и сурово напомнить, что каждую минуту жизни нужно проживать так, будто она последняя, из чего следует единственный вывод: этот кое-кто проведет последние десять минут своей жизни, давая другим глупые советы. Дела, которыми мы занимаемся, зная, что жизнь продолжается, вполне естественным образом отличаются от тех, какими мы займемся, узнав о близком конце. Мы отказываемся от курения и жирной пищи, покорно улыбаемся в ответ на глупые шутки начальства, читаем книги вроде этой, когда могли бы нацепить бумажный клоунский колпак и, лежа в ванне, лакомиться миндальным печеньем. Мы делаем все это, заботясь о тех людях, которыми скоро станем. За нашей будущей личностью мы ухаживаем, как за собственным ребенком, тратя почти весь сегодняшний день на то, чтобы выстроить день завтрашний, который, как мы надеемся, сделает эту личность счастливой. Вместо того чтобы потворствовать своим мимолетным капризам, мы взваливаем на себя ответственность за благополучие наших будущих «Я» – ежемесячно сберегаем часть доходов, чтобы *они* могли порадоваться уходу на пенсию; бегаем трусцой и старательно пользуемся зубной нитью, чтобы *они* избежали проблем с сердцем и зубами; возимся с грязными пеленками и читаем вслух оскомину набившего «Кота в сапогах», чтобы когда-нибудь у *них* на коленях резвились толстощекие внуки. Даже мелкая покупка в магазине – это акт благотворительности, гарантирующий, что личность, которой мы вот-вот станем, насладится шоколадкой, которую мы только что оплатили. И всякий раз, когда мы чего-то *хотим* (продвижения по службе или женитьбы, автомобиль или чизбургер), мы ожидаем, что если мы это получим, то человек с нашими отпечатками пальцев в последующие мгновения, часы и годы будет наслаждаться миром, который создадим мы; он оценит принесенные нами жертвы, пожиная урожай, возшедший в результате практических инвестиционных решений и благородного воздержания.

Да-да. Не вздыхайте. Как и плоды наших чресел, наши продолжения во времени часто неблагодарны. Мы трудимся в поте лица, чтобы дать *им* то, что, по нашему мнению, должно им понравиться, а *они* бросают работу, отрачивают волосы, уезжают в Сан-Франциско (или из него) и дивятся, почему мы были так глупы, чтобы решить, будто это *им* понравится. Мы не достигаем тех высот и наград, которые казались нам важными, а *они* в результате благодарят Бога за то, что все сложилось вопреки нашим недальновидным планам. Даже тот человек, что откусывает от шоколадки, оплаченной нами минутой раньше, может скривиться и обвинить *нас* в неудачной покупке. Конечно, критика никому не нравится, но если наши будущие «Я» счастливы по причине не наших достижений, а того, чего не удалось избежать, тогда с *их*

---

<sup>1</sup> Перевод Б. Пастернака. – Прим. пер.

стороны вполне естественно бросить в прошлое (в случае разочарования) пренебрежительный взгляд и поинтересоваться: о чем мы, спрашивается, тогда думали? *Они* могут согласиться с тем, что у нас были самые благие намерения, и даже признать, что мы сделали для них все возможное. Но все равно будут жаловаться своим психоаналитикам на то, что наше «все возможное» для *них* недостаточно хорошо.

Почему так происходит? Разве не должны мы знать вкусы, предпочтения, желания и нужды людей, которыми станем через год – или уже сегодня вечером? Разве не должны мы понимать свои будущие «Я» настолько хорошо, чтобы выстраивать для *них* благополучную жизнь – выбирать профессии и супругов, которыми *они* будут дорожить, покупать диванные чехлы, которые *они* будут беречь? Почему же в результате *их* чердаки и сама жизнь заполнены имуществом и людьми, что казались нам необходимыми, а для *них* стали ненужными, обременительными и бесполезными? Почему *они* недовольны нашим выбором возлюбленных и стратегией профессионального роста? И платят большие деньги, чтобы свести татуировку, которая стоила больших денег нам? Почему *они*, думая о нас, чаще испытывают сожаление и облегчение, а не гордость и удовлетворение? Это можно было бы понять, если бы мы игнорировали их, помыкали и пренебрегали *ими*, – но, черт побери, мы ведь отдали им лучшие годы своей жизни! Если мы достигли желанной цели, как *они* могут быть разочарованы? И почему *они* так легкомысленны, что постоянно попадают во все те же затруднительные положения, от которых мы так старались их избавить? Может быть, с *ними* что-то не в порядке?

Или что-то не в порядке с нами?

Когда мне было десять лет, самым завораживающим для меня предметом в доме была книга об оптических иллюзиях. Она познакомила меня с линиями Мюллера-Лайера, выглядевшими из-за стреловидных концов разными по длине, хотя при измерении линейкой они оказывались одинаковыми; с кубом Неккера, который казался открытым то сверху, то сбоку; с кубком, внезапно превращающимся в два силуэта, а потом – снова в кубок (рис. 1). Я часами сидел, разглядывая их, на полу в отцовском кабинете, загипнотизированный тем, как эти простые рисунки заставляют разум верить в заведомо неверное положение вещей. Тогда-то я и понял, что ошибки – это интересно и что в жизни для них тоже может найтись место. Однако главная привлекательность оптической иллюзии заключается не в том, что она заставляет каждого человека совершать ошибку, а в том, что она заставляет каждого совершать *одну и ту же* ошибку. Если бы я увидел кубок, вы – лицо Элвиса, а наш друг – просто какие-то каракули, то рисунок можно было бы назвать вполне замечательной кляксой, но никак не оптической, пусть и плохонькой, иллюзией. Иллюзия особенно притягательна тем, что каждый человек видит сначала кубок, потом силуэты, а потом – *неуловимое движение* и... снова кубок. Ошибки восприятия, порождаемые оптическими иллюзиями, закономерны, постоянны и систематичны. Это не глупые, а умные ошибки – они позволяют тому, кто их понял, разглядеть изящную конструкцию и внутреннюю работу зрительной системы.



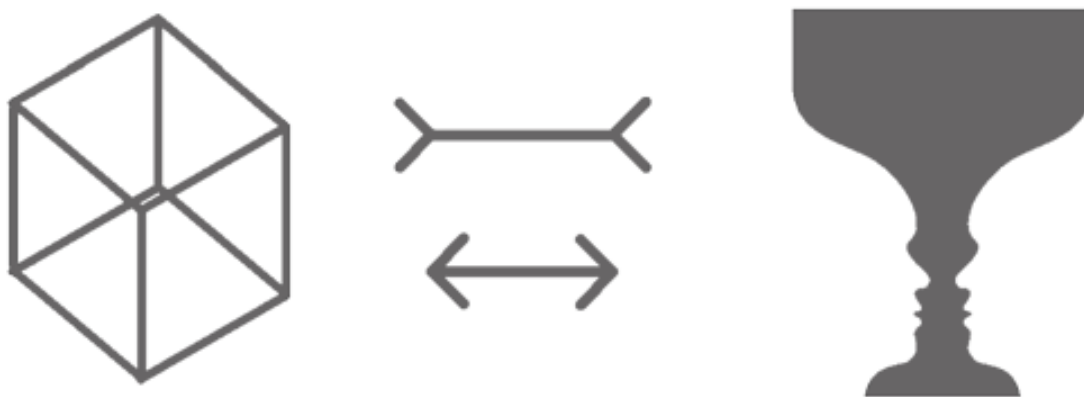


Рис. 1. Оптические иллюзии

Ошибки, которые мы совершаем, пытаясь вообразить свое будущее, так же закономерны, постоянны и систематичны. Они тоже делаются по шаблону, что говорит нам о возможностях и границах предвидения почти столько же, сколько оптические иллюзии говорят о возможностях и ограничениях зрения. Этому и посвящена моя книга. Не подумайте – из-за третьего слова в ее названии, – что перед вами инструкция, которая каким-то образом научит вас быть счастливым. Такими инструкциями заставлено по несколько полок в каждом книжном магазине, и если вы пойдете и купите одну из них, проделаете все, что там советуют, и обнаружите, что отнюдь не стали счастливее, вы всегда можете вернуться к этой книге, чтобы узнать почему. Ибо вместо инструкций она предлагает научные сведения – о способности человеческого мозга воображать будущее, и о том, каким образом и насколько точно он способен предсказать, окажется ли это будущее приятным. Эта книга – о загадке, над которой ломали головы многие мыслители на протяжении последних двух тысячелетий, и в ней использованы их идеи (а также несколько моих), объясняющие, почему мы так мало знаем о чувствах и желаниях людей, которыми вскоре станем. Ход рассказа слегка напоминает течение реки, пересекающей границы разных государств без виз и паспортов, поскольку ни одна наука не в силах предложить убедительное решение загадки. Объединив теории и факты из психологии, когнитивной неврологии, философии и поведенческой экономики, я лично нахожу получившийся у меня ответ убедительным, но об этом судить вам.

Написание книги – уже само по себе награда, но прочтение ее – это вложение времени и денег, что должно принести дивиденды. Не получив ни удовольствия, ни новых знаний, вы вправе будете потребовать возврата того и другого. Но этого не случится, конечно, поскольку я написал книгу, которая, надеюсь, покажется вам интересной, развлечет вас, убедит не принимать себя слишком всерьез и поискать хотя бы десять минут для жизни. Никто не может сказать, какие чувства вы будете испытывать, дочитав эту книгу до конца, в том числе и вы сами – в тот момент, когда только собираетесь ее начать. Но если ваше будущее «Я» останется неудовлетворенным, добравшись до последней страницы, оно по крайней мере поймет, почему вы ошибались, предполагая обратное<sup>[1]</sup>.

## Часть I

### Предвидение

*Предвидение – акт заглядывания вперед во времени или размышления о будущем.*

### Глава 1

#### Путешествие в когда-нибудь

*...О, если б знать заране,  
Чем кончится сегодня наша битва!*

*Уильям Шекспир. Юлий Цезарь<sup>2</sup>*

Священники дают обет хранить целомудрие, врачи дают обет не навредить, а почтальоны дают обет разносить письма вовремя, не обращая внимания на снег, слякоть и грамматические ошибки в адресах. Психологи, о чем знают немногие, тоже дают обет – опубликовать на каком-то этапе своей карьеры книгу, брошюру или хотя бы статью, куда будет включена следующая сентенция: «Человек – это единственное животное, которое...» Закончить ее мы, конечно, можем, как нам заблагорассудится, но начинаться она должна с этих пяти слов. Большинство из нас не ждет конца карьеры, чтобы выполнить этот священный долг, поскольку мы знаем: последующие поколения психологов проигнорируют все, что мы успеем написать, занимаясь всю жизнь любимой наукой, и вспоминать нас будут главным образом из-за тех слов, которыми мы закончим эту сентенцию. И мы знаем, что чем хуже это сделаем, тем лучше нас запомнят. Тех психологов, к примеру, которые закончили свою сентенцию словами «может использовать язык», вспоминали особенно часто, когда люди обучили шимпанзе общаться с помощью жестов. А когда открылось, что шимпанзе, живущие на воле, используют палки, чтобы добывать термитов (и бить друг друга по голове), мир внезапно вспомнил полное имя и почтовый адрес каждого психолога, который когда-либо заканчивал свою сентенцию словами «использует орудия труда». И это вполне достойная причина тянуть с собственным вариантом завершения сентенции как можно дольше в надежде умереть раньше, чем тебя успеют публично унизить, назвав обезьяной.

Я никогда еще не заканчивал эту сентенцию, но собираюсь сделать это сейчас, призвав вас в свидетели. *Человек – это единственное животное, которое думает о будущем.* Подождите, позвольте договорить – у меня у самого были в доме кошки, собаки, песчанки, мыши, золотые рыбки и крабы, и я согласен с тем, что животные часто *ведут себя* так, словно умеют думать о будущем. Но (о чем вечно забывают лысые люди в париках) вести себя так, будто у тебя есть волосы, и иметь их на самом деле – это не одно и то же, и внимательный человек заметит разницу. К примеру, я живу в пригороде, и каждую осень белки у меня во дворе (в котором их только две и помещается) ведут себя так, будто знают: не сделав запасов сейчас, они останутся зимой без еды. Насколько может судить всякий достаточно образованный человек, эти белки не отличаются выдающимися способностями. У них обычный беличий мозг, который включает программу по запасанию пищи в определенный момент – когда количество

---

<sup>2</sup> Перевод М. Зенкевича. – Прим. пер.

солнечного света, воспринимаемого обычными беличьими глазами, уменьшается до критического уровня. Дни укорачиваются, запускается механизм запасаения (без всякой мысли о завтрашнем дне), и белка, прячущая орехи у меня во дворе, «знает» о будущем примерно столько же, сколько падающий камень «знает» о законах гравитации, – то есть ничего. Пока шимпанзе не плачет, думая о приближающейся одинокой старости, и не улыбается, предвкушая летний отпуск, и не отказывается от конфеты, потому что и так уже не влезает в шорты, я буду настаивать на своем варианте этой сентенции. Мы думаем о будущем так, как не умеет и никогда не научится думать никакое другое животное, и это простое, знакомое каждому, обычное умение – определяющее свойство человеческой природы<sup>[2]</sup>.

## Удобства предположения

Если вас попросят назвать величайшее достижение человеческого мозга, вы, скорее всего, вспомните созданные им замечательные артефакты – Великую пирамиду Гизы, международную космическую станцию или мост Золотые Ворота. Это и вправду великие достижения, за которые наш мозг заслуживает самых пышных почестей. Но – не величайшие. Любой из этих объектов могла бы спроектировать и построить сложная машина, ибо знаний, логики и терпения машинам не занимать. На самом же деле существует лишь *одно* достижение, настолько замечательное, что претендовать на него не может никакая машина, и это – сознательное переживание. *Увидеть* египетскую пирамиду, *вспомнить* Золотые Ворота, *вообразить* космическую станцию – куда удивительнее, чем создать любой из этих объектов. Более того, одно из этих действий превосходит своей необыкновенностью все остальные. Видеть – значит переживать мир таким, какой он есть, помнить – переживать мир таким, каким он был, но воображать... о, *вообразать* – значит переживать мир таким, каким он никогда не был, но каким может быть. Величайшее достижение человеческого мозга – это способность воображать предметы и события, которых не существует в реальности, и именно эта способность и позволяет нам думать о будущем. По словам одного философа, наш мозг – это «предвосхищающая машина», и «создание будущего» – самое важное, что он умеет делать<sup>3</sup>.

Но что именно подразумевается под «созданием будущего»? Есть по меньшей мере два способа, какими мозг его, так сказать, создает, и один из них знаком как нам, так и многим другим животным, а второй – только нам одним. Любой мозг – человека, обезьяны, даже белки с ее регулярным собиранием припасов – предсказывает *ближайшее, локальное, персональное будущее*. Он делает это, используя информацию о сиюминутных событиях («Я чую некий запах») и прошедших («Когда я чуял этот запах в последний раз, что-то большое пыталось меня съесть»), чтобы предвосхитить событие, которое с наибольшей вероятностью произойдет в следующий момент («Что-то большое собирается меня...»)<sup>[3]</sup>. Но отметим две особенности этого так называемого предсказывания. Во-первых, вопреки шутливым репликам в скобках, подобное предсказывание не оформляется в мозгу в нечто такое, что хотя бы отдаленно походит на сознательную мысль. В точности как калькулятор складывает два и два и получает четыре, не думая при этом об арифметике, так мозг прибавляет прошлое к настоящему и получает будущее, не думая ни о том, ни о другом. Фактически это даже не предсказывание как таковое. После недолгого обучения голотурия *Aplusia parvula* способна научиться предвидеть и избегать удара электрошоком, а то, что голотурии вообще не имеют мозга, легко докажет всякий, взявший в руки скальпель. Компьютеры тоже не имеют мозга, но действуют в точности как голотурии, когда отвергают вашу опустевшую кредитную карту. Короче говоря, и механизмы, и беспозвоночные служат доказательством того, что для столь простого предсказывания от мозга не требуется ни осознания, ни понимания, ни смекалки.

<sup>3</sup> Деннет Д.С. Виды психики: на пути к пониманию сознания. – М., 1994. – Прим. ред.

Во-вторых, такое предсказывание не отличается широтой. Оно не будет предсказыванием в том смысле, в каком мы способны прогнозировать ежегодный рост инфляции, интеллектуальное влияние постмодернизма, тепловую гибель Вселенной или очередной цвет волос Мадонны. Это, скорее, предсказывание того, что может случиться именно в этом месте, именно в следующую секунду, именно с вами, и мы называем его *предсказыванием* только потому, что нет слова точнее. Однако, используя этот термин – который подразумевает расчетливое, сознательное размышление о событиях, могущих произойти где угодно, с кем угодно, в любое время, – мы рискуем неправильно осветить тот факт, что мозг занимается непрерывным предсказыванием ближайшего, локального, персонального будущего без ведома своего обладателя. Поэтому вместо того, чтобы говорить, что мозг предсказывает, скажем лучше, что он *предполагает*.

Ваш мозг предполагает и в эту самую секунду. Вы можете сейчас, к примеру, осознанно размышлять о фразе, которую только что прочли, или о ключе в кармане, который больно упирается вам в бедро, или об истинных причинах войны 1812 г. О чем бы ни были ваши мысли, уж конечно, они вовсе не о том, каким словом закончится следующее предложение. Но в этот самый момент, когда вы читаете этот абзац и думаете о чем угодно, им навешанном, ваш мозг использует слово, читаемое в данную секунду, и слова, прочитанные секундой ранее, чтобы сделать разумное предположение о том, какое слово он прочтет в секунду следующую, что и позволяет вам читать так бегло. Всякий мозг, взращенный на продолжительной диете из триллеров и низкопробных детективов, ожидает, что после слов «была темная и дождливая» последует «ночь», и поэтому, когда он обнаруживает это слово, то принимает его без малейшей запинки<sup>[4]</sup>. И пока каждая догадка вашего мозга относительно следующего слова верна, вы благополучно перебираетесь со строки на строку, превращая черные закорючки в мысли, сцены, характеры и понятия, блаженно не сознавая, что ваш занятый предположением мозг с фантастической скоростью предсказывает конец фразы. Только когда ваш мозг предсказывает плохо, вы вдруг чувствуете себя авокадо.

То есть удивленным. Не так ли?

Что ж, рассмотрим смысл этого краткого мига удивления. Удивление – это эмоция, которую мы испытываем, когда сталкиваемся с чем-то неожиданным, – таким, например, как толпа приятелей в бумажных колпачках, вопящих «С днем рождения!» в тот момент, когда мы заходим домой с тяжелыми сумками и переполненным мочевым пузырем, – и оно раскрывает сущность наших ожиданий. Удивление, которое вы испытали в конце последнего абзаца, говорит о том, что пока вы читали фразу «Только когда ваш мозг предсказывает плохо, вы вдруг чувствуете себя...», ваш мозг логически предсказывал завершающее слово. Он предсказал, что в следующие несколько миллисекунд ваши глаза увидят ряд черных закорючек, в которых будет зашифровано слово, означающее некое чувство – «опечаленный», «раздосадованный» или даже «удивленный». Вместо этого они увидели... фрукт, что вывело вас из обычного дремотного состояния и раскрыло бы сущность ваших ожиданий всякому, кто смотрел бы на вас со стороны. Удивление говорит о том, что мы ожидали чего-то другого – не того, что получили, – даже если и сами не знали, чего именно стоило ждать.

Поскольку чувство удивления обычно сопровождается реакцией, которую можно увидеть и измерить (вскидывание бровей, распахивание глаз, отвисание челюсти и всяческие восклицания), психологи способны определить, занимается ли мозг предположениями. Когда при опытах с обезьянами, например, исследователь опускает мяч в один из нескольких желобов, обезьяны тут же смотрят на нижний конец этого желоба, ожидая появления мяча. Если при помощи кое-каких экспериментаторских хитростей мяч вдруг выкатывается из другого желоба (не из того, в который его опустили), обезьяны выказывают удивление – видимо, потому, что мозг их строит предположения<sup>[5]</sup>. Человеческие дети откликаются на непонятные физические явления сходным образом. Когда им, например, показывают видеозапись, по ходу кото-

рой большой красный кубик ударяет маленький желтый, в результате чего последний сразу отскакивает и исчезает с экрана, дети реагируют спокойно. Но если прежде чем отскочить, маленький желтый кубик на секунду-другую задерживается, это зрелище приковывает внимание детей не хуже, чем крушение поезда – случайных свидетелей. Задержка с отскоком как будто идет вразрез с неким предсказанием, сделанным предполагающим мозгом<sup>[6]</sup>. Подобные опыты говорят о том, что мозг обезьяны «знает» о тяготении (предметы падают вниз, а не в сторону), а мозг человеческого ребенка «знает» о кинетике (движущиеся предметы передают энергию неподвижным в тот самый момент, когда входят с ними в контакт, а не несколькими секундами позже). Говорят они также и о более важном – мозг обезьяны или ребенка добавляет уже известные ему факты (прошлые) к тому, что видит сейчас (к настоящему), чтобы предсказать, что случится далее (будущее). Если происходящее отличается от предсказанного, обезьяны и дети испытывают удивление.

Наш мозг был создан для предположения, и именно этим он и занимается. Когда мы гуляем по пляжу, мозг предсказывает, насколько твердым окажется песок, когда его коснется нога, и соответственно регулирует напряжение в коленном суставе. Когда мы подпрыгиваем, ловя фрисби, мозг предсказывает, где она окажется в момент пересечения ее и нашего пути, и направляет руку в нужную сторону. Когда мы смотрим на краба, бегущего к воде и скрывающегося за корягой, мозг предсказывает, когда и в каком месте он появится перед нашими глазами, и направляет взгляд именно туда. Эти предсказания замечательны и по своей скорости, и по точности, с которой они делаются. Трудно представить, на что была бы похожа наша жизнь, если бы мозг прекратил предсказывать и предоставил нам обходиться только настоящим моментом, лишив возможности рассчитать следующий шаг. Однако как ни поразительно это свойственное каждому, автоматическое, непрерывное, неосознаваемое предсказывание ближайшего, локального, персонального будущего, не оно заставило наших предков спуститься с деревьев и надеть штаны. Фактически этим способом предсказывать пользуются даже лягушки, не покидая родимого пруда, и не о нем говорится в моем варианте сентенции. Нет, то разнообразное будущее, которые создаем мы, люди, – и только мы, – совершенно другого рода.

## Обезьяна, заглянувшая в будущее

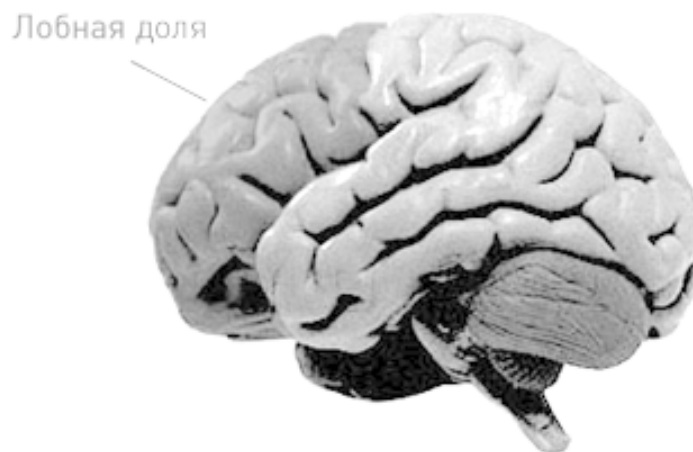
Взрослые любят задавать детям глупые вопросы, желая посмеяться над ответами. Один из самых дурацких вопросов таков: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» Детей он обычно озадачивает и тревожит – возможно, потому, что в вопросе этом им слышится намек на некоторую опасность. Если они и отвечают на него, то что-нибудь вроде «буду продавцом конфет» или «кондуктором». Мы смеемся, поскольку знаем – вероятность того, что ребенок и вправду станет кондуктором или продавцом конфет, ничтожно мала. К тому моменту, когда он сделается достаточно взрослым, чтобы самому задавать глупые вопросы, интересоваться его будут уже совсем другие профессии. Но нужно заметить: хотя подобные ответы и кажутся неверными, они верны в качестве ответов на другой вопрос, а именно «кем ты хочешь быть *сейчас*?». Дети не в состоянии сказать, кем они хотят стать когда-нибудь *потом*, потому что на самом деле они не понимают, что значит *потом*<sup>[7]</sup>. И как изворотливые политики, они игнорируют заданный вопрос и отвечают на тот, на который могут ответить. Взрослые, конечно, значение этого слова понимают. Если тридцатилетнюю жительницу Манхэттена спросить, где, по ее мнению, стоило бы провести старость, она назовет Майами, Феникс или другое популярное место. Ее может вполне устраивать нынешняя жизнь в шумном городе, но она способна себе представить, что через сколько-то лет игра в бинго и своевременная врачебная помощь станут ей дороже музеев и городского многолюдья. В отличие от ребенка, который думает лишь о том, что есть сейчас,

взрослый умеет размышлять о завтрашнем дне. В какой-то миг на долгом пути от детского стульчика до кресла-каталки мы вдруг познаем, что это такое – потом<sup>4</sup>.

*Потом!* Что за удивительная идея! Потрясающее понятие. Невероятное открытие. Каким образом люди научились представлять себе события, которые еще не произошли? Какой доисторический гений понял первым, что можно сбежать из сегодняшнего дня, просто закрыв глаза и перенесясь в день завтрашний? Увы, идеи (даже великие) – это не окаменелости, возраст которых поддается датированию, и потому история возникновения понятия *потом* утрачена для нас навсегда. Но палеонтологи и нейрофизиологи уверяют, что этот кардинальный прорыв в ходе человеческой эволюции случился в последние 3 млн лет – и произошло это совершенно внезапно. Первый мозг появился на Земле около 500 млн лет назад. Примерно 430 млн лет он неспешно эволюционировал до мозга древнейшего примата и еще 70 млн – до мозга проточеловека. Затем что-то произошло (никто не знает, что именно, но версии расходятся от климатических изменений до изобретения кулинарии), и в развитии этого мозга, уже близкого к человеческому, произошел беспрецедентный рывок. Менее чем за 2 млн лет масса мозга была более чем удвоена: от 600 граммов у *Homo habilis* до почти полутора килограммов у *Homo sapiens*<sup>[8]</sup>.

Если бы вы, сев на особую диету, умудрились за короткий срок увеличить массу своего тела вдвое, уж конечно, вы не ждали бы, что прибавка в весе равномерно распределится на все его части. Свежие жировые накопления пришлось бы в основном на живот и ягодицы, а язык и пальцы ног остались бы практически прежними. Подобным образом и разительное увеличение размеров мозга не удвоило по демократическому принципу массу всего остального, и усовершенствование человека ограничилось новым мозгом, который структурно был идентичен старому, только увеличился. Вернее даже, увеличилась лишь одна часть мозга – лобная доля. Как явствует из названия, она находится в передней части головы, над глазами (рис. 2). Низкие и покатые лбы наших далеких предков в результате выдвинулись, стали высокими и выпуклыми (есть теперь на чем держаться шляпам), и эти изменения в строении черепа произошли из-за внезапного увеличения размеров мозга. Что же такого кроется в этой новой части? Что способно оправдать переустройство человеческого черепа? Почему сама природа так озаботилась ее наличием? Действительно, что в ней хорошего?

<sup>4</sup> Хотя дети начинают говорить о будущем в возрасте около двух лет, они не вполне понимают, что это такое, пока не достигнут четырех. См.: Povinelli D.G., Simon B.B. Young Children's Understanding of Briefly Versus Extremely Delayed Images of the Self: Emergence of the Autobiographical Stance // *Developmental Psychology* 34:188–94, 1998; Nelson K. Finding One's Self in Time // *The Self Across Psychology: Self-Recognition, Self-Awareness, and the Self Concept*, eds. J.G. Snodgrass and R.L. Thompson. – New York: New York Academy of Sciences, 1997. P. 103–116. – *Прим. авт.*



**Рис. 2.** Лобная доля — последнее прибавление к человеческому мозгу, которое позволяет нам представлять себе будущее\*

---

\* Источник: <http://cnnstudentnews.cnn.com/fyi/interactive/news/II/brain/frontal.jpg>. — Прим. авт.

Еще не так давно ученые полагали, что ничего хорошего в ней нет вовсе, поскольку люди, у которых лобная доля была повреждена, казалось, прекрасно обходились и без нее. Финеас Гейдж, работавший мастером на Рутландской железной дороге, как-то раз прекрасным осенним днем 1848 г. устроил небольшой взрыв, в результате чего метровый железный стержень угодил Финеасу прямо в лицо. Стержень вошел в левую щеку и вышел через верх черепа, проделав в нем изрядную дыру и отхватив значительную часть лобной доли (рис. 3). Финеас упал наземь и пролежал несколько минут. Затем, к всеобщему изумлению, он поднялся и попросил напарника проводить его к доктору, уверяя при этом, что нести его не обязательно — дойдет и сам, без всякого беспокойства. Доктор вычистил из раны грязь, напарник вычистил испачканный мозгом железный лом, и вскоре Финеас с этим же ломом вернулся к прерванной работе<sup>5</sup>. Характер у него заметно изменился к худшему — благодаря чему он и знаменит по сей день, — но куда более удивителен тот факт, что во всем прочем Финеас остался совершенно *нормальным* человеком. Сделай этот лом бифштекс из какой-нибудь другой части мозга — задень зону Брока, к примеру, зрительную зону коры головного мозга или мозговой ствол, — и Финеас мог бы умереть, ослепнуть, потерять способность говорить, а то и провести остаток жизни, сообщая не лучше кочана капусты. Вместо этого следующие двенадцать лет он жил, видел, разговаривал и работал, будучи настолько непохожим на кочан, что неврологи поневоле пришли к выводу — лобная доля значит для человека так мало, что он вполне может обойтись без нее<sup>6</sup>. Один психиатр в 1884 г. писал: «Случай со знаменитым американским ломом показал, что повреждение этой доли не обязательно сопровождается какими-либо последствиями»<sup>[9]</sup>.

---

<sup>5</sup> Финеас действительно возил за собой лом, куда бы ни ехал, и был бы, наверное, доволен тем, что и лом этот, и его череп обрели пристанище на постоянной выставке в Гарвардском анатомическом музее. — Прим. авт.

<sup>6</sup> Современные авторы считают случай Гейджа доказательством важности лобной доли, хотя в те времена, когда это произошло, о нем думали иначе. См.: Macmillan M.B. A Wonderful Journey Through Skull and Brains: The Travels of Mr. Gage's Tamping Iron // *Brain and Cognition* 5: 67–107, 1986. — Прим. авт.



**Рис. 3.** Рисунок врача, показывающий, в каких местах черепа Финейса Гейджа вошел и вышел железный лом\*

---

\* *Источник:* Harlow J.M. Recovery from the Passage of an Iron Bar Through the Head // Publications of the Massachusetts Medical Society. 1868. № 2. — *Прим. авт.*

Однако психиатр ошибался. В XIX в. знания о функциях мозга базировались в основном на наблюдении за такими людьми, как Финейс Гейдж, которые пострадали нечаянно в ходе случайного и неточного неврологического эксперимента, поставленного самой природой. В XX же веке хирурги продолжили дело природы и начали сами ставить эксперименты, результаты которых представили функции лобной доли уже совсем в другом свете. В 1930 г. португальский врач Антониу Эгаш Мониш, искавший способ успокаивать буйных пациентов, страдающих психопатией, узнал о новой хирургической процедуре – фронтальной лоботомии (химическое или механическое повреждение частей лобной доли). Процедуру эту производили над обезьянами, и те, обычно приходившие в ярость, когда с их кормлением запаздывали, после операции реагировали на подобные задержки с терпеливым спокойствием. Эгаш Мониш испытал лоботомию на своих пациентах и обнаружил тот же успокаивающий эффект (за что и получил в 1949 г. Нобелевскую премию). В следующие несколько десятилетий хирургические методы были усовершенствованы (операцию стали делать под местной анестезией при помощи льда), и нежелательных побочных эффектов (таких как снижение интеллекта и мочеиспускание во сне) стало меньше. Повреждение лобной доли превратилось в обычный способ лечения в случаях депрессии и тревожности, не поддававшихся другим видам терапии<sup>[10]</sup>. Вопреки представлениям, принятым среди медиков в предыдущем веке, выяснилось, что разница между наличием и отсутствием лобной доли все же есть. И сказывалась она в том, что без лобной доли людям жилось как будто лучше.

Но пока одни врачи расхваливали преимущества отсутствия лобной доли, другие обнаружили его недостатки. Пациенты с поврежденной лобной долей чаще всего легко справлялись с тестами, касающимися памяти и умственных способностей, но испытывали изрядные затруд-



нения с любыми, даже самыми простыми, задачами, в которые входило планирование. Например, их ставили в тупик головоломки, решение которых предполагает обдумывание серии ходов<sup>[11]</sup>. И подобные затруднения наблюдались не только в лабораторных условиях. Эти пациенты в обычных ситуациях держались вполне уверенно, могли поддержать светскую беседу о цвете штор и выпить чай, не облившись, но были не в состоянии сказать, чем станут заниматься вечером того же дня. Суммируя научные данные по этому вопросу, известный ученый заключил: «Ни об одном префронтальном симптоме не сообщается с таким постоянством, как о неспособности планировать... Этот симптом представляется свойственным исключительно дисфункции префронтальной коры головного мозга... [и] не связан с клиническим повреждением любой другой нейронной структуры»<sup>[12]</sup>.

Итак, на основе этих двух наблюдений – что повреждение определенных частей лобной доли успокаивает людей, но также лишает их способности планировать, – можно сделать, похоже, один-единственный вывод. Какова концептуальная связь между *тревожностью* и *планированием*? Их объединяет, конечно же, 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<sup>[13]</sup>. Тот факт, что повреждение одной только лобной доли неизбежно ухудшает способность планирования, одновременно уменьшая тревожность, говорит о том, что лобная доля – крайне необходимая часть головного мозга, позволяющая нормальному современному взрослому человеку мысленно переносить себя в будущее. Без нее мы ограничены настоящим моментом, не способны вообразить завтрашний день и, следовательно, не тревожимся о том, что он принесет. Как знают теперь ученые, лобная доля «дает возможность здоровым взрослым людям видеть существование своей личности протяженным во времени»<sup>[14]</sup>. Те, кто изучал людей с поврежденной лобной долей, описывают их как «привязанных к непосредственным стимулам»<sup>[15]</sup>, «замкнутых в сиюминутном времени и пространстве»<sup>[16]</sup>, «склонных к временной конкретике»<sup>[17]</sup>. Другими словами, они, как продавцы конфет и кондукторы, живут в мире, лишенном *потом*.

Заглянуть в этот мир помогает печальный случай с пациентом, известным как Н.Н. В 1981 г., когда ему было 30 лет, этот человек получил в автомобильной катастрофе закрытую травму головы. Обследование показало обширные повреждения лобной доли. Через несколько лет после несчастного случая психолог беседовал с Н.Н. и записал следующий диалог.

**Психолог:** Что вы собираетесь делать завтра?

**Н.Н.:** Не знаю.

**Психолог:** Вы помните вопрос?

**Н.Н.:** О том, что я буду делать завтра?

**Психолог:** Да. Вы можете описать состояние вашего разума в тот момент, когда пытаетесь думать о завтрашнем дне?

**Н.Н.:** Пустота, мне кажется... Это похоже на сон... как будто ты находишься в комнате, где ничего нет, и кто-то велит тебе найти стул, а там ничего нет... как будто ты плывешь посреди озера. И ухватиться не за что, и сделать ничего не можешь<sup>[18]</sup>.

Неспособность Н.Н. думать о своем будущем – характерная черта пациентов с повреждениями лобной доли. Завтрашний день для Н.Н. всегда будет пустой комнатой, и когда он пытается представить себе *потом*, то чувствует себя так же, как мы, когда пытаемся вообразить небытие или бесконечность. Но если бы вы заговорили с Н.Н. где-нибудь в метро или стоя в очереди в почтовом отделении, вы вряд ли догадались бы о том, что он утратил нечто, столь свойственное человеку. После случившегося Н.Н. представляет *время* и *будущее* как абстракции. Он знает, что существуют часы и минуты, сколько в первых последних и что означает *до*

и *после*. Беседовавший с ним психолог писал: «Он знает о мире много, уверен в этом знании и может с легкостью высказать его. В этом смысле он не слишком отличается от нормального взрослого человека. Но он, похоже, не способен воспринимать протяженность субъективного времени. Он живет как будто в постоянном настоящем»<sup>[19]</sup>.

Постоянное настоящее – какое пугающее словосочетание! В этом есть что-то ирреальное – быть пожизненно заключенным в тюрьме одного мгновения, запертым навсегда в вечном «сейчас», в мире без конца, во времени без *потом*. Большинству из нас так трудно представить себе подобное существование, оно настолько чуждо нашей обычной жизни, что саму мысль о нем хочется отогнать как случайный бред, ненароком родившийся в чьей-то травмированной голове. Но на самом деле такое необычное существование – норма, и это *мы* – исключение. Первые несколько сотен миллионов лет после возникновения мозга он пребывал в постоянном настоящем, и у большинства живых существ остается в нем и поныне. Но не у вас и не у меня, потому что 2 млн или 3 млн лет назад наши предки пустились в великий побег из «здесь» и «сейчас», и транспортом для побега послужил весьма специфический комок серой ткани, хрупкий морщинистый довесок к основной массе мозга. Лобная доля – последняя его часть, 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. И хотя история лобной доли объясняет нам, *каким образом* люди вызывают в своем воображении завтрашний день, *почему* они это делают, она умалчивает.

## Повороты судьбы

В конце 1960 г. гарвардский преподаватель психологии начал принимать ЛСД, отказался от своей должности (не без некоторого содействия со стороны администрации), уехал в Индию, встретил там гуру и, вернувшись, написал популярную книгу под названием «Будь здесь и сейчас», основная мысль которой коротко изложена в ее названии<sup>[20]</sup>. Чтобы найти ключ к счастью, совершенству и просветлению, уверял бывший преподаватель, нужно прекратить так много думать о будущем.

Неужели только для того, чтобы научиться о нем не думать, необходимо было ехать в Индию и тратить там время, деньги и мозговые клетки? Да. Ведь, как знает всякий, кто пытался овладеть искусством медитации, не думать о будущем – задача куда более сложная, чем преподавать психологию. Чтобы не думать о будущем, требуется убедить лобную долю перестать делать то, для чего она предназначена, а она, совсем как сердце, которому вдруг приказали бы перестать биться, этому противится. В отличие от Н.Н., большинство из нас не *прикладывает никаких усилий*, представляя себе будущее, поскольку мысленные его модели в нашем сознании складываются постоянно и непрошено, затрагивая каждую сторону нашей жизни. Когда людей просят сказать, насколько часто они думают о прошлом, настоящем и будущем, они отвечают, что чаще всего думают о последнем<sup>[21]</sup>. Когда исследователи, изучая поток сознания среднестатистического человека, *подсчитывают* присутствующие в нем темы и предметы, оказывается, что около 12 % наших повседневных мыслей относятся к будущему<sup>[22]</sup>. Другими словами, один час из восьми человек думает о том, что еще только должно случиться. Если бы один час из восьми вы проживали в моем штате, то были бы вынуждены платить налоги, а ведь каждый из нас – в некотором смысле такой вот «кратковременный» обитатель завтрашнего дня.

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?

## Предвидение и эмоции

Самый очевидный ответ на этот вопрос – о будущем нам думать приятно. Мы, бывает, грезим о том, как обыграем всех в карты на дружеском пикнике, как сфотографируемся с членом лотерейной комиссии, держа в руках выигрышный билет размером с дверь, как завяжем оживленный разговор с хорошенькой кассиршей в банке. Мы делаем это не потому, что ожидаем или хотим чего-то в этом роде, а потому только, что сам процесс воображения подобных возможностей – источник удовольствия. Исследования подтверждают то, о чем вы, возможно, догадываетесь и сами: когда люди мечтают о будущем, они предпочитают видеть себя в нем счастливыми победителями, а не проигравшими неудачниками<sup>[23]</sup>.

Мысли о будущем и в самом деле бывают так приятны, что порой мы предаемся им с большей охотой, чем мыслям о настоящем. Во время одного исследования испытуемым-добровольцам сказали, что они выиграли бесплатный обед в легендарном французском ресторане, после чего спросили, когда они хотят туда пойти – сейчас, вечером или завтра? Как ни манило предстоящее удовольствие от вкусной еды, большинство добровольцев предпочли отложить визит в ресторан на неделю<sup>[24]</sup>. Почему им понадобилась эта отсрочка? Да потому, что, решаясь на недельное ожидание, они получали не только несколько приятных часов, посвященных заглатыванию устриц и смакованию Chateau Cheval Blanc'47, но еще и целых семь дней предвкушения этого заглатывания и смакования. Предвкушаемое удовольствие – удовольствие вдвойне. Некоторые события и вправду приятнее воображать, чем переживать (многим из нас случалось, проведя ночь с желанным человеком или вкусив изысканного лакомства, понимать в результате, что само ожидание было лучше воплощения мечты, и в следующий раз человек даже может отложить ее осуществление навсегда). Вот вам пример: во время одного исследования добровольцев попросили представить, что они назначают свидание человеку, к которому питают сильные чувства, и назвать дату. Те из них, чьи мечты о сближении с объектом страсти были самыми пылкими и детальными, *менее всего* хотели бы их осуществить в течение ближайших нескольких месяцев<sup>[25]</sup>.

Это говорит о том, что нам нравится резвиться в самом лучшем из всех воображаемых завтрашних дней – а почему бы нет? Мы, в конце концов, сохраняем в альбомах фотографии, сделанные во время отпусков и дней рождения, а не автокатастроф и визитов к врачу, потому что хотим быть счастливыми, прогуливаясь по аллее Памяти. Так почему бы нам не желать того же, пускаясь в путь по проспекту Воображения? 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<sup>[26]</sup>. Поскольку большинство из нас обычно воображает гораздо больше хороших событий, чем плохих, мы склонны переоценивать вероятность того, что с нами произойдут именно хорошие события, и это делает нас в отношении будущего неисправимыми оптимистами.

Например, американские студенты полагают, что будут жить дольше, разводиться реже и путешествовать по Европе чаще, чем среднестатистическое большинство<sup>[27]</sup>. Вероятность того, что у них родятся одаренные дети, появятся собственные дома, а их фотографии опубликуют в газетах, они оценивают выше, чем вероятность будущих сердечных заболеваний, венерических болезней, проблем с алкоголем, автокатастроф и переломов. Американцы всех возрастов полагают, что их будущее – это улучшенное продолжение настоящего<sup>[28]</sup>, и хотя представители других наций не столь оптимистичны, они тоже склонны воображать свое будущее более светлым, чем у прочих себе равных<sup>[29]</sup>. Эти чересчур оптимистические представления о собственном будущем разрушить нелегко: люди, пережившие землетрясение, на какое-то время начинают более трезво оценивать риск погибнуть в результате очередной катастрофы, но уже

через пару недель возвращаются к прежнему, ни на чем не основанному оптимизму<sup>[30]</sup>. В действительности события, противоречащие нашим светлым ожиданиям, порою делают нас *бóльшими*, а не *меньшими* оптимистами. Как показывают исследования, люди, болеющие раком, оценивают свое будущее более оптимистично, чем здоровые<sup>[31]</sup>.

Конечно, упорно создаваемое нашим мозгом будущее – это не всегда вино, поцелуи и свежие устрицы. Оно частенько предстает приземленным, скучным, унылым, неприятным и даже откровенно пугающим, и у тех людей, которым хотелось бы найти способ перестать о нем думать, оно обычно вызывает *тревожность*, а не приятные чувства. Нас словно что-то принуждает порой (точь-в-точь, как тянет покачать языком расшатавшийся зуб) воображать себе всяческие трагедии и несчастья. По пути в аэропорт мы рисуем себе вариант будущего, в котором самолет улетает без нас и встреча с важным клиентом срывается. По пути на званый обед мы рисуем себе вариант будущего, в котором все гости вручают хозяйке по бутылке вина, а мы стоим в растерянности с пустыми руками. По пути в медицинский центр мы рисуем себе вариант будущего, в котором врач, просмотрев рентгеновские снимки наших легких, хмурится и говорит что-нибудь злое, например: «Что ж, у вас остается следующий выбор...» Подобные картины пугают нас – по-настоящему пугают, так почему же мы продолжаем их создавать?

На то имеются две причины. Первая такова: предвидение неприятных событий может ослабить их воздействие. К примеру, во время исследования добровольцы подвергались 20 ударам током, о каждом из которых их предупреждали за три секунды<sup>[32]</sup>. Часть испытуемых (группа высокого напряжения) подвергалась 20 сильным ударам в правую лодыжку. Другая часть (группа низкого напряжения) подвергалась трем сильным ударам и 17 слабым. Несмотря на то что участникам группы низкого напряжения доставалось меньше вольт, сердцебиение у них было чаще, они обильнее потели и боялись каждого следующего удара сильнее, чем участники группы высокого напряжения. Почему так? Да потому, что они подвергались ударам током разной силы в разное время и не имели возможности предвидеть будущее. Из чего следует, что три сильных удара, которые невозможно предвидеть, более болезненны, чем 20, которые предвидеть можно<sup>7</sup>.

Вторая причина, по которой мы мучаем себя, воображая неприятные события, такова: 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 объедемся пирожными. Предвидение таким образом становится «предупреждением»<sup>[33]</sup>, цель которого – не предсказать будущее, а предотвратить его, и исследования показывают, что такая стратегия часто становится эффективным способом заставить человека вести себя предусмотрительно и разумно<sup>[34]</sup>. Короче говоря, порой мы воображаем мрачное будущее именно для того, чтобы ничего подобного не произошло.

## Предвидение и контроль

Предвидение может доставить удовольствие и предотвратить страдание, и это одна из причин, по которым наш мозг упорно создает мысли о будущем. Но это не самая важная причина. Американцы каждый год охотно тратят миллионы – а может, и миллиарды – долларов на услуги медиумов, консультантов по инвестициям, духовных лидеров, синоптиков и прочих

---

<sup>7</sup> Поскольку речь зашла об ударах током, самое время объяснить, что подобные психологические эксперименты всегда проводятся в строгом согласии с этическими правилами, установленными Американской психологической ассоциацией и должны быть одобрены университетским комитетом до осуществления. Добровольцев в обязательном порядке предупреждают о любой опасности, которая способна угрожать их здоровью и чувствам, и они имеют возможность прервать эксперимент, когда пожелают, не боясь никаких взысканий. Если в целях эксперимента им дают какую-то ложную информацию, по окончании исследования обязательно говорят правду. Короче говоря, на самом деле все мы очень хорошие люди. – *Прим. авт.*

коммерсантов того же рода, которые уверяют, будто способны предсказывать будущее. Люди, субсидирующие эту гадалую индустрию, желают знать, какие события должны произойти, не только ради удовольствия их предвидеть. Мы желаем знать, что должно произойти, чтобы суметь с этим *что-то сделать*. Если через месяц процентные ставки возрастут, нам следует немедленно вложить деньги в облигации. Если днем пойдет дождь, с утра нужно захватить зонт. Знание – сила, и самая важная причина, по которой наш мозг продолжает создавать будущее даже в те моменты, когда мы предпочли бы находиться здесь и сейчас (как золотые рыбки), такова: он желает *контролировать* переживания, которые у нас будут.

Но зачем нам нужен контроль над будущими переживаниями? На первый взгляд этот вопрос кажется почти таким же бессмысленным, как вопрос, зачем нам нужен контроль над телевизорами и автомобилями. Однако не спешите с выводами. Лобная доля дана нам для того, чтобы мы могли заглядывать в будущее. Мы заглядываем в будущее, чтобы суметь его предсказать. А предсказываем мы для того, чтобы иметь возможность контролировать будущее, – но зачем нам вообще его контролировать? Почему бы просто не позволить прийти тому, что должно прийти, и не пережить его таким, как оно есть? Почему бы нам не находиться сейчас *здесь*, а потом – *там*? На этот вопрос есть два ответа, один из которых неожиданно правилен, а второй – неожиданно неправилен.

Неожиданно 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<sup>[35]</sup>. Едва появившись на свет, мы желаем есть, спать, пачкать пеленки и влиять на предметы и события. К исполнению последнего желания мы приступаем лишь через некоторое время, поскольку далеко не сразу осознаем, что у нас есть пальцы, но как только мы это понимаем – берегись, мир! Малыши, еще не умеющие ходить, рассыпают кубики, бросают мячики, дают в кулачке печенье и визжат от восторга. Почему? Да потому, что *они это сделали*, вот почему. *Мама, посмотри, моя рука сделала так, и получилось вот что. Я был в комнате, и в ней что-то изменилось. Я хотел, чтобы кубики упали, и бах – они упали. Ай да я! Вот как я могу!*

Люди приходят в мир, желая его контролировать, и покидают его с тем же желанием. Как показывают исследования, если в некий момент между приходом и уходом люди утрачивают возможность контроля, они становятся несчастными и беспомощными, теряют надежду и впадают в депрессию<sup>[36]</sup>. А иногда и умирают. Во время одного исследования обитателям дома престарелых были выданы комнатные растения. Половине стариков (контролирующей группе) сказали, что они должны следить за растением и подкармливать его, а остальным (неконтролирующей группе) – что ответственность за его благополучие возьмет на себя служебный персонал<sup>[37]</sup>. Шесть месяцев спустя из участников группы, не контролирующей растения, умерло 30 %, а из контролирующей группы – всего 15 %. Исследование, проведенное для проверки, подтвердило важность осознанного контроля для благоденствия жильцов дома престарелых, но имело неожиданный и печальный конец<sup>[38]</sup>. Исследователи договорились со студентами-добровольцами, что те будут регулярно посещать дом престарелых. Участникам первой группы было разрешено контролировать время прихода студентов и продолжительность визитов («Пожалуйста, придите ко мне в следующий четверг на часок»), а участникам второй группы такой возможности не дали («Я приду к вам в следующий четверг на часок»). Через два месяца участники контролирующей группы выглядели более счастливыми, здоровыми и активными и принимали меньше лекарств, чем те, кто не контролировал посещения студентов. На этом исследователи завершили работу и отменили приходы посетителей. Еще через несколько месяцев они получили удручающее известие – за прошедшее время умерло несоразмерное количество участников контролирующей группы. И причина трагедии сделалась ясна слишком поздно.

Стариков, которым было разрешено контролировать и которые получали от этого определенную пользу, по завершении исследования необдуманно лишили возможности контроля. Очевидно, что возможность контроля влияет на здоровье и настроение людей положительно, но лучше не иметь ее вовсе, чем иметь и утратить.

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. Играя в азартные игры, например, люди ставят на кон больше денег, если противники кажутся им несведущими в игре, – как будто верят, что сумеют проконтролировать процесс вытягивания карт из колоды и получают таким образом преимущество<sup>[39]</sup>. Они сильнее уверены, что выиграют в лотерею, когда могут контролировать номер на своем билете<sup>[40]</sup>, а при игре в кости сильнее уверены в победе, если бросают кости сами<sup>[41]</sup>. Они рискнут большей суммой, если кости еще не брошены, чем когда те брошены, но результат пока неизвестен<sup>[42]</sup>, и поставят больше, если именно им будет позволено назначить выигрышную комбинацию<sup>[43]</sup>. Поведение людей в каждой из этих ситуаций выглядело бы совершенно абсурдным, если бы они считали, что контролировать не поддающиеся управлению события не могут. Но если где-то в глубине души они верят, что *могут* – хоть чуть-чуть, но могут, – тогда поступки их выглядят вполне разумными. И кажется, где-то в глубине души большинство из нас действительно в это верит. Почему смотреть футбольный матч в записи не так интересно, даже если мы не знаем, какая команда выиграла? А потому, что сам факт, что игра уже состоялась, перечеркивает всякую возможность докричаться через экран телевизора, через кабельную систему до стадиона и помочь тем самым мячу влететь в ворота! Возможно, самое странное в этой иллюзии контроля не то, что она существует, а то, что она оказывает почти такое же положительное психологическое воздействие, как и настоящий контроль. Фактически те люди, которые кажутся невосприимчивыми к этой иллюзии, находятся в клинической депрессии<sup>[44]</sup> – они склонны точно оценивать, насколько способны контролировать события в той или иной ситуации<sup>[45]</sup>. Эти и другие открытия привели некоторых исследователей к выводу, что ощущение контроля – как настоящего, так и иллюзорного – один из источников психического здоровья<sup>[46]</sup>. Поэтому на вопрос «Зачем нам нужен контроль над будущим?» неожиданно правильным ответом будет такой: мы лучше себя чувствуем, когда его контролируем, – вот и все. Ощущение контроля благотворно на нас влияет. Наша значимость делает нас счастливыми. Если мы сами управляем лодкой, плывя по реке времени, – это приносит нам удовольствие, каков бы ни был пункт назначения.

На этом месте вам в голову, вероятно, пришли две мысли. Одна из них, скорее всего, такова: хотя вы и надеялись никогда больше не услышать выражения «река времени», это все-таки случилось. Аминь. А вторая мысль следующая: пусть даже управление метафорической лодкой по затасканной сочинителями реке времени и приносит удовольствие и хорошее настроение, все же место, *куда* лодка направляется, значит гораздо больше. Игра в капитана – дело, конечно, приятное, но истинная причина, по которой мы хотим сами управлять своими лодками, такова: в противном случае мы можем прибыть вовсе не туда, куда намеревались. Характер места определяет, как мы почувствуем себя по прибытии, и уникальная человеческая способность думать о протяженном будущем позволяет нам выбрать лучший пункт назначения и отвергнуть худшие. Мы – обезьяны, которые научились заглядывать в будущее, потому что это дает нам возможность осмотреться среди разных возможных вариантов жизненного пути и выбрать самый лучший. Другие животные должны *пережить*

## **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.

## Комментарии

1.

В примечаниях содержатся ссылки на научные труды, подтверждающие высказанные мною мысли. Если вас не интересуют источники и раздражает необходимость постоянно заглядывать в конец книги, тогда не сомневайтесь: единственное важное примечание – то, которое вы сейчас читаете.

2.

Roberts W.A. Are Animals Suck in Time? // Psychological Bulletin, 128: 473–89 (2002).

3.

Haith M.M. The Development of Future Thinking as Essential for the Emergence of Skill in Planning // The Developmental Psychology of Planning: Why, How, and When Do We Plan? eds. S. L. Friedman, E.K. Scholnick. – Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum, 1997. P. 25–42.

4.

Bates E., Elman J., Li P. Language In, On, and About Time // The Development of Future Oriented Processes, eds. M. M. Haith et al. Chicago: University of Chicago Press, 1994.

5.

Hood B.M. et al. Gravity Biases in a Nonhuman Primate? // Developmental Science 2:35–41, 1999. См. также: Washburn D.A., Rumbaugh D.M. Comparative Assessment of Psychomotor Performance: Target Prediction by Humans and Macaques (*Macaca mulatta*) // Journal of Experimental Psychology: General 121: 305–12, 1992.

6.

Oakes L.M., Cohen L.B. Infant Perception of a Causal Event // Cognitive Development 5:193–207, 1997. См. также: Wentworth N., Haith M.M. Event-Specific Expectations of 2- and 3-Month-Old Infants // Development Psychology 28:842–50, 1992.

7.

Atance C.M., O'Neill D.K. Planning in 3-Year-Olds: A Reflection of Future Self? // The Self in Time: Developmental Perspectives, eds. C. Moore and K. Lemmon. – Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum, 2001. См. также: Benson J.B. The Development of Planning: It's About Time // Friedman and Scholnick, Developmental Psychology of Planning.

8.

Banyas C.A. Evolution and Phylogenetic History of the Frontal Lobes // The Human Frontal Lobes, eds. B.L. Miller and J.L. Cummings. – New York: Guilford Press, 1999. P. 83–106.

9.

Macmillan M.B. Phineas Gage's Contribution to Brain Surgery // Journal of the History of the Neurosciences 5: 56–77, 1996.

10.

Weingarten S.M. Psychosurgery // Miller and Cummings, Human Frontal Lobes, 446–460.

11.



Weinberger D.R. et al. Neural Mechanisms of Future-Oriented Processes // Haith et al, Future Oriented Processes, 221–42.

**12.**

Fuster J.M. The Prefrontal Cortex: Anatomy, Physiology, and Neuropsychology of the Frontal Lobe. – New York: Lippincott-Raven, 1997. P. 160–161.

**13.**

MacLeod A.K., Cropley M.L. Anxiety, Depression, and the Anticipation of Future Positive and Negative Experiences // Journal of Abnormal Psychology 105: 286–89, 1996.

**14.**

Wheeler M.A., Stuss D.T., Tulving E. Toward a General Theory of Episodic Memory: The Frontal Lobes and Autonoetic Consciousness // Psychological Bulletin 121: 331–54, 1997.

**15.**

Melges F.T. Identity and Temporal Perspective // Cognitive Models of Psychological Time, ed. R.A. Block. – Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum, 1990. P. 255–266.

**16.**

Faglioni P. The Frontal Lobes // The Handbook of Clinical and Experimental Neuropsychology, eds. G. Denes and L. Pizzamiglio. – East Sussex, U.K.: Psychology Press, 1999. P. 525–569.

**17.**

Fuster J.M. Cognitive Functions of Frontal Lobes // Miller and Cummings, Human Frontal Lobes, 187–195.

**18.**

Tulving E. Memory and Consciousness // Canadian Psychology 26: 1–12, 1985. Тот же самый случай описан более подробно под псевдонимом К.С. в: Tulving E. et al. Priming of Semantic Autobiographical Knowledge: A Case Study of Retrograde Amnesia // Brain and Cognition 8: 3–20, 1988.

**19.**

Там же.

**20.**

Dass R. Be Here Now. – New York: Crown, 1971.

**21.**

Jason L.A. et al. Time Orientation: Past, Present, and Future Perceptions // Psychological Reports 64: 1199–1205, 1989.

**22.**

Klinger E., Cox W.M. Dimensions of Thought Flow in Everyday Life // Imagination, Cognition, and Personality 72: 105–28, 1987–1988; Klinger E. On Living Tomorrow Today: The Quality of Inner Life as a Function of Goal Expectations // Psychology of Future Orientation, ed. Z. Zaleski. – Lublin, Poland: Towarzystwo Naukowe KUL, 1994.

**23.**

Singer J.L. *Daydreaming and Fantasy*. – Oxford: Oxford University Press, 1981; Klinger E. *Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Self-Knowledge and Creativity*. – Los Angeles: Tarcher, 1990; Oettingen G. *Psychologie des Zukunftsdenkens (On the Psychology of Future Thought)*. – Goettingen, Germany: Hogrefe, 1997.

**24.**

Loewenstein G.F., Prelec D. Preferences for Sequences of Outcomes // *Psychological Review* 100: 91–108, 1993. См. также: Loewenstein G. Anticipation and the Valuation of Delayed Consumption // *Economy Journal* 97: 664–684, 1987; Elster J., Loewenstein G. Utility from Memory and Anticipation // *Choice Over Time*, eds. G.F. Loewenstein and J. Elster. – New York: Russell Sage Foundation, 1992. P. 213–234.

**25.**

Oettingen G., Mayer D. The Motivating Function of Thinking About Future: Expectations Versus Fantasies // *Journal of Personality and Social Psychology* 83: 1198–1212, 2002.

**26.**

Tversky A., Kahneman D. Availability: A Heuristic for Judgment Frequency and Probability // *Cognitive Psychology* 5: 207–232, 1973.

**27.**

Weinstein N. Unrealistic Optimism About Future Life Events // *Journal of Personality and Social Psychology* 39: 806–20, 1980.

**28.**

Brickman P., Coates D., Janoff-Bulman R.G. Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? // *Journal of Personality and Social Psychology* 36: 917–27, 1978.

**29.**

Chang E.C., Asakawa K., Sanna L.J. Cultural Variations in Optimistic Pessimistic Bias: Do Easterners Really Expect the Worst and Westerners Really Expect the Best When Predicting Future Life Events? // *Journal of Personality and Social Psychology* 81: 476–91, 2001.

**30.**

Burger J.M., Palmer M.L. Changes in and Generalization of Unrealistic Optimism Following Experiences with Stressful Events: Reactions to the 1989 California Earthquake // *Personality and Social Psychology Bulletin* 18: 39–43, 1992.

**31.**

Stiegelis H.E. et al. Cognitive Adaptation: A Comparison of Cancer and Healthy References // *British Journal of Health Psychology* 8:303–18, 2003.

**32.**

Arntz A., Van Eck M., de Jong P.J. Unpredictable Sudden Increases in Intensity of Pain and Acquired Fear // *Journal of Psychology* 6: 54–64, 1992.

**33.**

Miceli M., Castelfranchi C. The Mind and the Future: The (Negative) Power of Expectations // Theory and Psychology 12: 335–66, 2002.

**34.**

Norem J.N. Pessimism: Accentuating the Positive Possibilities // Virtue, Vice, and Personality: The Complexity of Behavior, eds. E.C. Chang and L.J. Sanna. – Washington, D.C.: American Psychological Association, 2003. P. 91–104; Norem J.K., Cantor N. Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation // Journal of Personality and Social Psychology 51: 1208–17, 1986.

**35.**

Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review 84: 191–215, 1977; Self-Efficacy: Mechanism in Human Agency // American Psychologist 37: 122–47, 1982.

**36.**

Seligman M.E.P. Helplessness: On Depression, Development, and Death. – San Francisco: Freeman, 1975.

**37.**

Langer E., Rodin J. The Effect of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting // Journal of Personality and Social Psychology 34: 191–98, 1976; Rodin J., Langer E.J. Long-Term Effects of a Control-Relevant Intervention with the Institutional Aged // Journal of Personality and Social Psychology 35: 897–902, 1977.

**38.**

Schulz R., Hanusa B.H. Long-Term Effects of Control and Predictability-Enhancing Interventions: Findings and Ethical Issues // Journal of Personality and Social Psychology 36: 1202–12, 1978.

**39.**

Langer E.J. The Illusion of Control // Journal of Personality and Social Psychology 32: 311–28, 1975.

**40.**

Там же.

**41.**

Dunn D.S., Wilson T.D. When the Stakes Are High: A Limit to the Illusion of Control Effect // Social Cognition 8: 305–323, 1991.

**42.**

Strickland L.H., Lewicki R.J., Katz A.M. Temporal Orientation and Perceived Control as Determinants of Risk Taking // Journal of Experimental Social Psychology 2: 143–51, 1966.

**43.**

Dunn D.S., Wilson T.D. When the Stakes Are High: A Limit to the Illusion of Control Effect // Social Cognition 8: 305–323, 1991.

**44.**

Gollin S. et al. The Illusion of Control Among Depressed Patients // Journal of Abnormal Psychology 88: 454–57, 1979.

**45.**

Alloy L.B., Abramson L.Y. Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser? // Journal of Experimental Psychology: General 108: 441–85 (1979. Противоположный взгляд см.: Dunning D., Story A.L. Depression, Realism and the Overconfidence Effect: Are the Sadder Wiser When Predicting Future Actions and Events? // Journal of Personality and Social Psychology 61: 521–32, 1991; Msetfi R.M. et al. Depressive Realism and Outcome Density Bias in Contingency Judgments: The Effect of Context and Intertrial Interval // Journal of Experimental Psychology: General 134: 10–22, 2005.

**46.**

Taylor S.E., Brown J.D. Illusion and Well-Being: A Social-Psychological Perspective on Mental Health // Psychological Bulletin 103: 193–210, 1988.