

ПЛЮС ¹ ПОБЕДА

РИЧАРД О'КОННОР
ПЕРЕПРОГРАММИРУЙТЕ
СВОЙ МОЗГ

РУКОВОДСТВО ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

СОВЕТЫ
ПСИХОТЕРАПЕВТА
С 30-ЛЕТНИМ
СТАЖЕМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология. Плюс 1 победа

Ричард О'Коннор

**Перепрограммируйте свой мозг.
Руководство по избавлению
от вредных привычек**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.923.2
ББК 88.52

О'Коннор Р.

Перепрограммируйте свой мозг. Руководство по избавлению
от вредных привычек / Р. О'Коннор — «Эксмо»,
2014 — (Психология. Плюс 1 победа)

ISBN 978-5-04-197092-5

Мы часто попадаем в ловушку своих плохих привычек, будь то неудачные попытки соблюдать диету, провальные попытки бросить курить или вечное откладывание дел в долгий ящик. Известный психотерапевт Ричард О'Коннор раскрывает, как с этим бороться. У нас есть два мозга — один — вдумчивое, сознательное, совещательное «я», а другой — автоматическое «я», которое принимает большинство решений без нашего внимания. И нам нужно укротить именно автоматическое «я». О'Коннор объясняет, как развить и тренировать автоматическую часть вашего сознания, чтобы освободиться от деструктивных привычек, которые удерживают вас в плену. В книге вы найдете практические советы и стратегии, которые помогут вам бороться с прокрастинацией, перееданием, неорганизованностью, беспокойством, рискованным поведением. «Перепрограммируйте свой мозг» адресована всем, кто стремится избавиться от вредных привычек и зависимостей, и изменить свою жизнь к лучшему. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-197092-5

© О'Коннор Р., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

От автора	7
Модели саморазрушительного поведения	8
1	10
Мозг – что там внутри?	15
Внутри человеческого разума	18
2	23
Мир, каким мы его видим	25
Ожидания создают наш мир	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Ричард О'Коннор
Перепрограммируйте свой мозг:
руководство по избавлению
от вредных привычек

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

От автора

Я психотерапевт с тридцатилетним стажем и автор нескольких книг, которыми по праву могу гордиться. Мне хорошо знакомы теории сознания, психопатологии личности, методы психотерапии. Но, оглядываясь назад и анализируя свою многолетнюю практику, я понял, насколько *ограниченными* являются наши подходы. Многие люди приходят к психотерапевту, потому что разными способами «перекрывают себе кислород»: не могут получить то, чего хотят, саботируют свои максимальные усилия, не способны понять, как сами же воздвигают барьеры на пути к близости, успеху и счастью. Нам, специалистам, необходимо проводить тщательную терапевтическую работу, чтобы разобраться, как именно люди делают это с собой, – и приложить еще больше усилий, помогая им учиться жить иначе. Конечно, те же самые черты я отмечаю и в себе – вредные привычки, которые, по моему собственному убеждению, я уже давно перерос. *Как ни печально, мы упорно остаемся теми, кто мы есть.*

Саморазрушительное (самодеструктивное) поведение – это универсальная человеческая проблема, которой, однако, профессионалы не уделяют достаточно внимания. Не является она и темой многочисленных книг. Вероятно, это связано с тем, что большинство теорий утверждают: саморазрушительные действия всегда представляют собой симптом некой скрытой проблемы – зависимости, депрессии или расстройства личности. Но есть большое количество людей без стандартного диагноза, которым, похоже, не хватает сил свернуть с проторенной дорожки. Слишком уж часто наше поведение не зависит от нас и затягивает в такую яму, из которой крайне сложно выбраться, – при всем понимании своего абсолютного несчастья. Мы не отдаем себе отчета, *насколько* подчиняемся деструктивным паттернам, которые снова и снова причиняют нам боль. Именно этим вопросам и посвящена большая часть психотерапевтической работы.

Суть в том, что внутри нас действуют могущественные силы, которые сопротивляются изменениям, даже если мы четко осознаем, что это положительно повлияет на нашу жизнь. Плохие привычки невероятно живучи. Кажется, что у человека не один, а целых два мозга: первый хочет для нас самого лучшего, а второй – отчаянно и часто бессознательно стремится сохранить статус-кво. Новые знания о том, как работает мозг, помогают понять это разделение «я», дают руководство к действию – и надежду, что мы способны сделать больше для преодоления страхов и внутреннего сопротивления.

Психотерапевты могут помочь огромному числу людей, но у нас слишком много недовольных клиентов, не получивших того, за чем пришли. Эта книга адресована как тем, кто разочаровался, так и тем, кто уже не ждет никакой помощи – кто чувствует, что обречен и дальше стрелять себе в ногу. Я обращаюсь к людям, которые никогда не задумывались о терапии, но понимают, что иногда могут быть злейшими врагами самим себе. Это утверждение свойственно, вероятно, большей части человечества. Сейчас у нас появляется все больше причин возлагать надежды на различные области психологии и науки о мозге. Вместе они дадут нам путеводитель по преодолению деструктивных привычек, что доставляют столько неприятностей.

Модели саморазрушительного поведения

- Интернет-зависимость
- Переедание
- Социальная изоляция
- Азартные игры
- Очевидная ложь
- Малоподвижный образ жизни
- Дарение подарков в ущерб собственным интересам
- Трудоголизм
- Суицидальные жесты
- Анорексия/булимия
- Неспособность к самовыражению
- Зависимость от видеоигр и спорта
- Воровство и kleптомания
- Неспособность расставлять приоритеты (слишком много задач в списке дел)
- Влечение к «неправильным» людям
- Избегание возможности проявить свои таланты
- Пребывание в неблагоприятном положении (в работе или в отношениях)
- Анти социальное поведение
- Пассивно-агрессивное поведение
- Неправильное распоряжение деньгами (накопление долгового бремени, неумение экономить)
- Самолечение
- Жестокое, легкомысленное, эгоистичное поведение
- Самоповреждение
- Хроническая дезорганизация
- Глупая гордость
- Стремление избегать привлечения внимания к себе
- Перфекционизм
- Неспособность начать поиск работы
- Подхалимство (манипулятивное поведение с целью завоевать расположение других людей)
- Завышенные стандарты (предъявляемые к себе или к другим)
- Мошенничество, расточительность
- Прокрастинация
- Пренебрежение собственным здоровьем
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Постоянные опоздания
- Бесцеремонность
- Вредные привычки сна
- Невнимательность
- Неумение расслабляться
- Курение
- Нежелание обращаться за помощью
- Страдание в одиночестве
- Мода как источник зависимости
- Беспорядочные половые связи (случайный секс без отношений)

- Нездоровая склонность к спорам (сутяжничество)
- Телезависимость
- Крайне неуверенное поведение
- Чрезмерный риск
- Суицидальные идеации
- Эмоциональные покупки
- Эмоциональная зависимость (навязчивая потребность во внимании)
- Навязчивые состояние
- Сексуальная зависимость
- Позиция жертвы
- Действия на спор
- Опасное вождение
- Тенденция все портить именно тогда, когда дела идут на лад
- Упрямое стремление добиваться своего даже вопреки здравому смыслу
- Страсть к накоплению, доходящая до скупости (скопидомство)

1

Два независимых мозга

Большинство из нас, увязнув в дурных привычках, слишком часто повторяют одни и те же ошибки, – и мало кто понимает, почему. Прокрастинация, неуверенность в себе, неорганизованность, курение, переутомление на работе, нарушение сна, неумение слушать, эмоциональные покупки, интернет-зависимость – вплоть до наркомании и умышленного самоповреждения. Как правило, мы осознаем, что таким образом вредим себе, и даем бесконечные обещания исправиться. Порой мы на самом деле очень стараемся, но от этих привычек крайне трудно избавиться. Совершая тщетные попытки, мы с каждым разом теряем все больше надежды и становимся критичнее по отношению к себе. Подобные деструктивные привычки – величайший источником напрасных страданий в нашей жизни.

Спектр вредных привычек простирается от отказа пользоваться зубной нитью до самоубийства, от компульсивного переедания до безволия, от преднамеренных поступков до безотчетных действий. Деструктивные привычки, такие как прокрастинация, переедание или малоподвижный образ жизни представляются нам еще одной частью человеческой природы. Если эти привычки не заходят слишком далеко, то не причиняют особого вреда, однако могут вызвать чувство вины и подорвать самооценку. Чувство вины оправдано лишь в том случае, если заставляет нас изменить свою жизнь, но чаще всего мы этого не делаем, и просто несем на своих плечах ненужное бремя.

На нашу работу и социальную жизнь могут влиять и другие вредные привычки: желание оставаться в тени, ощущение собственной беспомощности, склонность к откладыванию дел, пребывание на плохой работе или застревание в токсичных отношениях. Возможно, мы совершаем действия, причиняющие нам непосредственный вред – в больших количествах употребляем алкоголь или наркотики, наносим себе порезы, неоправданно рискуем, ввязываемся в драки, страдаем расстройством пищевого поведения. Мы, наверное, неоднократно пытались остановиться, казалось – это проще простого. Прекрасно зная, что такое правильный выбор, мы продолжаем принимать неверные решения. *Так почему же мы не можем преодолеть себя?*

Помимо неспособности поступать правильно в очевидных ситуациях, существует также множество деструктивных привычек, о которых мы даже не подозреваем, – небрежное вождение, бестактность, неумение слушать, пренебрежительное отношение к собственному здоровью. Часто подобное бессознательное саморазрушительное поведение проявляется в наших отношениях с другими людьми. Работая с супружескими парами и наблюдая за их поведением, я иногда чувствую, как во мне нарастает ужас, когда один из партнеров пытается выбрать *те самые* фразы, которые гарантированно выведут другого из себя. И это вовсе не злые слова: они задуманы как слова понимания, но на деле свидетельствуют о полном его отсутствии. Что приводит в ярость другого партнера, так это *озвучивание* этого непонимания.

Подобно этим несчастным парам, мы часто следуем бессознательным сценариям, заставляющим нас говорить или делать совершенно неправильные вещи, – и не можем понять, почему именно это неправильно.

Другие люди, которые неосознанно деструктивны в отношении самих себя, злоупотребляют лекарствами рецептурного отпуска, бесцеремонны или, наоборот, излишне жертвенны. Они остаются в плохих отношениях, не способны научиться распоряжаться деньгами.

Временами мы видим проблему, но совершенно не отдаем себе отчет в том, какой вклад сами же в нее и вносим. Просто знаем, что у нас нет близких друзей или постоянные проблемы на работе.

Хотя могут существовать и другие причины саморазрушительного поведения, в большинстве случаев оно является результатом наличия у нас в голове двух параллельных мыслительных процессов, плохо взаимодействующих друг с другом. Они дают противоречивые советы, и мы зачастую не задумываясь следуем указаниям то одной, то другой стороны (выбирая то, что проще сделать в конкретный момент). Проще говоря, закрадывается мысль, что у нас есть рассудительное, вдумчивое сознательное «я» и автоматическое «я», благодаря которому большая часть жизни не требует нашего внимания.

Сознательное «я», безусловно, может ошибаться, но проблемы обычно вызывает автоматическое «я». Им руководят мотивы и предубеждения, о которых мы даже не догадываемся, наши собственные уникальные системы отсчета, не синхронизированные с реальностью, – старые привычки делать что-то определенным образом, старательно отрицаемые чувства. Автоматическое «я» управляет большей частью нашего поведения, особенно спонтанными поступками. Если мы уделяем время обдумыванию своего выбора, на передний план выступает сознательное «я», однако оно способно одномоментно сосредотачиваться только на чем-то одном. Тем временем мы принимаем много других решений – как хороших, так и плохих. Автоматическое «я» заставляет нас быстро слопать чипсы, пока «сознательное» занято чем-то другим. Задача сознательной части – проверять факты и корректировать произвольные реакции, если они приводят к неблагоприятным последствиям. Правда в том, что эта часть обладает гораздо меньшим контролем над нашими действиями, чем хотелось бы думать.

Таким образом, обычно, пока вы делаете что-то, о чем позднее будете сожалеть, работает ваше автоматическое «я», – и никакая часть вашего мозга не задумывается о последствиях.

Хитрость в преодолении самодеструктивного поведения заключается не только в том, чтобы укрепить сознательное «я», и тем самым лучше себя «контролировать» (хотя иногда это, безусловно, помогает). Скорее необходимо тренировать свое автоматическое «я», чтобы бессознательно принимать более мудрые решения, игнорировать отвлекающие факторы, противостоять искушениям, яснее видеть себя и окружающий мир и прерывать рефлексивные реакции прежде, чем они навлекут на нас неприятности. Тем временем сознательное «я» будет выполнять свою работу: помогать лучше узнавать себя, сталкивать лицом к лицу с определенными гранями нашей личности, которые мы предпочли бы не раскрывать, расширять знания о мире и обучать нас смотреть на себя с сочувствием в процессе укрепления самодисциплины.

Иногда автоматическое «я» мотивировано желанием защитить какую-то область разума, которая остается неосознанной, порой оно просто немного туповато, лениво или рассеяно. Но, как вы увидите, нет ничего невозможного в том, чтобы «заставить за работой» наши бессознательные побудительные мотивы, привычки и невысказанные убеждения. Это требует самоосознания, развития определенных навыков, которыми мы не обладаем от природы. Именно этому и посвящена большая часть книги.

Возможно, кому-то это покажется слишком сложным в эпоху простых решений, когда таблетки должны излечивать мгновенно, а страховые компании платят всего за восемь недель психотерапии. Однако если вы уже некоторое время безуспешно боретесь с подобными деструктивными паттернами (а кто из нас с ними не сталкивался?), вы знаете, что это дело нелегкое. Похоже, нас постоянно тянет назад к нашим старым вредным привычкам, как будто мы попали в луч захвата. Так что, потерпите меня, пока мы будем говорить о том, как проникнуть в самую суть проблемы саморазрушительного поведения. Будем вместе учиться контролировать скрытые силы, заставляющие нас делать то, чего мы вовсе не хотим. Иногда это включает в себя столкновение с суровой правдой о себе, но благодаря этому можно начать свой путь к успешной, продуктивной и счастливой жизни.

Таким образом, избавление от моделей самодеструктивного поведения сопряжено с весьма значительными сложностями. Однако есть и хорошие новости из мира науки, вселяющие большой оптимизм: это идея пластичного (способного к изменениям) мозга, которая утверждает, что наш мозг меняется и растет, реагируя на наш жизненный опыт. Новые клетки мозга формируются постоянно, новые связи между клетками продолжают расти по мере получения новых знаний. Теперь нейробиологи знают, что вредные привычки *физически* существуют в структуре мозга: именно согласно им, «схемам по умолчанию», мы действуем, когда сталкиваемся с искушением. Депрессия «выжигает» рецепторы радости, тревога способствует развитию неуравновешенности, но теперь мы также знаем, что в наших силах «перепрошить» свой мозг и создать новые, более «здоровые» схемы.

Ученые наблюдают за этими процессами с помощью современного оборудования для обработки изображений. Люди, терзаемые навязчивыми мыслями, могут видеть, как меняется их мозг по мере того, как они учатся управлять мыслительными процессами. Здоровые привычки даются легче – рецепторы радости восстанавливаются, тревога теряет свою власть. Это требует последовательности и практики, но вполне в ваших силах. Люди считают, что им не хватает силы воли, однако сила воли – это не что-то врожденное, как, например, голубые глаза. Это всего лишь навык – подобно способности играть в теннис или быстро печатать. Вам необходимо тренировать свою нервную систему, точно вы тренируете мышцы и рефлексy. Нужно начать заниматься ментальной гимнастикой с твердой уверенностью, что с каждым разом отработка модели альтернативного поведения будет даваться все легче и легче.

Почему мы делаем то, что причиняет боль? Это по-прежнему одна из величайших загадок человеческого разума. Она невероятно противоречива, ведь большинство наших действий мотивированы тем, что доставляет нам удовольствие, вызывает чувство гордости или любви, рождает ощущение контроля. Это называется *принципом удовольствия* – и он во многом объясняет человеческое поведение. Почему же тогда мы иной раз совершаем поступки, которые, как можно было предсказать заранее, заставляют нас скверно себя чувствовать или мешают достижению поставленных целей?

Историческим ответом на этот вопрос были: Дьявол, первородный грех, проклятие, порча, проделки бесов или какое-то другое зло, действующее в нашей жизни. В современном мире, когда подобные верования утратили былую силу, объяснений этому нет. Фрейд пришлось изобрести *тягу к смерти* (Танатос) – первичную силу внутри нас, влекущую нас к разрушению. От этой идеи в основном отказались из-за отсутствия доказательств. В этом смысле юнгианская концепция *теневого стороны личности* – отрицаемых частей нас самих, которые, однако, существенно влияют на наш выбор, – оказывается более плодотворной. Конечно, есть вещи, которые приносят кратковременное удовольствие ценой долговременной боли: переедание, азартные игры, пьянство. Тем не менее логично было бы ожидать, что после повторяющихся болезненных переживаний нам будет легче научиться изменять свои привычки. Однако может произойти и откат назад, когда после многих лет успешного контроля над саморазрушительным поведением что-то идет не так, – и вот мы уже возвращаемся к тому, с чего начали. Я не собираюсь утверждать, что владею ключом к разгадке тайны самодеструктивного поведения, но я обнаружил, что чаще всего его можно объяснить с помощью относительно небольшого числа сценариев, которые мы, похоже, постоянно повторяем.

Эти сценарии отчасти имеют отношение к тем скрытым побуждающим мотивам, что искушают нас, или цепочке событий, которые, начавшись, неотвратимо следуют к своему печальному концу – как будто вы с ужасом наблюдаете за действием трагической пьесы, пока она неизбежно стремится к финалу. Мотивации, чувства и мысли, стоящие за этими паттернами, обычно для нас недоступны – следовательно, бессознательны – за исключением моментов глубокого самоанализа или терапии. Но они не настолько хорошо спрятаны, чтобы читатель не узнал свой собственный сценарий сразу же после прочтения.

Мы можем не догадываться об этих паттернах, хотя наши родные и близкие, возможно, зачастую имеют возможность наблюдать за ними в действии – расстояние придает им объективности. Однако социальные условности запрещают рассказывать нам об этом; да мы, наверное, не стали бы и слушать. В терапии такие схемы проявляются только после тщательного изучения механизмов наших несчастий. Но, читая эту книгу, вы начнете распознавать свои паттерны и поймете, как они работают. И когда это произойдет, помните – каждый сценарий предоставляет нам шанс узнать о себе нечто новое.

Понимание бессмысленного бунта против полезных привычек требует от нас знаний о роли эмоций в нашей жизни и о том, почему мы иногда стремимся игнорировать то, что они нам говорят.

Чтобы преодолеть саморазрушительные паттерны и страх перед успехом, нам нужно овладеть навыками осознанности, которые пригодятся во многих других аспектах нашей жизни, и значительно расширить наше понимание самих себя. Сделать это непросто: в конце концов, за вашим самодеструктивным поведением, если оно действительно причиняет вам боль, должны стоять довольно мощные силы. Будь это легко, вы бы давно справились самостоятельно.

Кроме того, многие из нас хотят преодолеть только свои самые вопиющие саморазрушительные паттерны (в остальном же у нас все отлично, спасибо). Вполне естественно, что мы боимся больших перемен и просто хотим избавиться всего лишь от этой одной крошечной вредной привычки. Мы склонны рассматривать симптомы как нечто чужеродное, что было бы здорово удалить, если бы нашлась правильная таблетка или скальпель. Мы сталкиваемся с огромным внутренним сопротивлением, отказываясь понимать, насколько эти привычки глубоко в нас укоренились; но это так – они часть нашего характера.

Часто они являются видимым проявлением каких-то сложных внутренних конфликтов или могут помочь обнаружить существование предубеждений, допущений и чувств, в которых мы предпочли бы не признаваться. Самое же главное состоит в том, что эти саморазрушительные привычки *исказили* наш характер: мы стали зависеть от необходимости оправдываться, приводя убедительные обоснования своих поступков, лгать себе о последствиях подобных действий и о том, что мы причиняем вред себе и другим. Но просто невозможно избавиться от вредной привычки (кроме курения, которое, похоже, является всего лишь зависимостью в чистом виде), не разобравшись в том, что она означает и что она с вами сделала. Если вы когда-либо учились делать то, что требует практики, – машинописи, компьютерной игре, вождению автомобиля, – вы можете использовать те же методы, чтобы познать себя и погасить нежелательное поведение.

К деструктивным сценариям относятся:

- Влияние бессознательных убеждений и допущений, ошибочных в целом или только в текущем контексте
 - Безотчетные страхи – успеха, независимости, любви
 - Пассивность, отсутствие свободы действия, непонимание того, что мы в силах измениться
- Привычный бунт против авторитетов
- Бессознательная ненависть к себе
- Необъяснимая страсть к азартным играм, потребность испытать пределы дозволенного и посмотреть, как далеко можно зайти
 - Желание видеть рядом равнодушного человека, который бы остановил нас
 - Убеждение, что общие правила к нам не применимы

- Ощущение, что мы сделали все возможное, и больше нет смысла пытаться
- Зависимость

Каждый сценарий может привести к моделям поведения, которые варьируются от легкого саморазрушения, такого как прокрастинация или неорганизованность, до серьезного – самоповреждения или злоупотребления психоактивными веществами. По моему опыту, тяжесть последствий почти не связана с трудностью сломать шаблон.

Еще одна путаница возникает оттого, что у людей может быть один и тот же явный паттерн саморазрушительного поведения, но каждый может следовать разным сценариям, чтобы воплотить его в жизнь. Одинаковое поведение, но разные причины. В то время как я откладываю дела в основном потому, что не люблю, когда мне говорят, что делать, Джо может вести себя так, потому что втайне ненавидит себя и не верит, что заслуживает успеха. Джейн прокрастинирует, потому что боится, как возможный успех изменит ее жизнь, в то время как Джейсон убежден: он настолько талантлив, что сможет взять себя в руки в последнюю минуту. Тот факт, что люди, кажется, следуют одному и тому же шаблону, не означает, что у них одинаковые побудительные мотивы и компенсаторные механизмы.

Если вы хотите контролировать свои деструктивные привычки, необходимо понимать сценарий, под влиянием которого вы находитесь. Правда, простого понимания недостаточно. Вы должны освоить *новые* навыки и привычки, которые помогут стать тем, кем вы хотите быть.

Эти навыки – осознанность, самоконтроль, противостояние страху, освобождение от бессмысленного чувства вины и другие – подробно описаны в последующих частях книги вместе с упражнениями в конце каждой главы. Нужно будет регулярно развивать новые умения, пока они не станут вашей второй натурой. Это не так сложно, однако потребуются терпение и решимость для продолжения практики. Процесс пойдет легче, когда вы начнете извлекать из него пользу.

Однако вам все равно придется иметь дело с регрессом. Регресс, или откат – это мой термин для обозначения таинственной силы, которая сводит на нет наши старания, когда мы находимся в двух шагах от победы. Ужасная правда состоит в том, что большинство попыток по «самореформированию», даже тех, что поначалу увенчались большим успехом, потерпят неудачу в течение ближайших двух лет, и мы вернемся к тому, с чего начали. Что-то будет продолжать засасывать нас обратно.

Вы придерживаетесь диеты и теряете восемнадцать килограммов, но потом случается плохая неделя – и вы обречены. Всего за несколько месяцев вы снова набираете весь тот вес, который с таким трудом пытались сбросить, при этом добавляя доказательств на чашу весов уверенности в собственной безнадежности. Мы не можем преодолеть откат, совершая привычные действия. Мы должны изменить базовые представления о себе и справиться с привычками, которые, пусть мы пока этого и не понимаем, являются частью проблемы.

Итак, побороть вредные привычки не всегда просто, – особенно те, что пребывают с вами годами. Давайте же теперь обратимся к новым открытиям передовых ученых, способным значительно упростить задачу.

Мозг – что там внутри?

Нейробиологи доказали: если мы просто внедряем полезные привычки в свою жизнь, в ответ наш мозг начинает меняться, выстраивая новые связи – в результате чего следовать этим привычкам становится все легче и легче. Когда мы многократно повторяем что-либо, уделяя этому повышенное внимание, нервные клетки *физически* создают новые связи между, скажем, нервным центром А (который отвечает за намерение пойти в спортзал) и нервным центром Б (что регулирует намерение оставаться в спортзале до конца тренировки). Нервы А и Б развивают более прочную связь с большим количеством передающих и принимающих точек – и выполнение тренировки становится привычкой с физическим воплощением в мозгу. *Одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи.* Мы забываем о боли и страданиях, перестаем отвлекаться на посторонние раздражители и просто делаем то, что следует делать. И с каждым разом облегчаем свою завтрашнюю задачу.

Несколько лет назад ученые в рамках эксперимента обучали группу студентов жонглировать и, используя новейшую аппаратуру, наблюдали за их мозгом в процессе приобретения нового навыка. Все три месяца ежедневной практики в мозгу испытуемых наблюдался заметный рост серого вещества. Затем студентам было сказано не заниматься в течение трех месяцев – весь этот рост прекратился. Что произошло бы в вашем мозгу, если бы вы на три месяца смогли преодолеть свой характерный саморазрушительный паттерн – мышления, чувств, собственных действий? Три месяца основательной и последовательной работы над собой – это большой срок, гораздо больше, чем нам хотелось бы для того, чтобы внести серьезные изменения в нашу жизнь. Мы не только рассчитываем сильно похудеть, но и ждем, что через три месяца уже не будем постоянно испытывать голод. Если мы перестаем играть в азартные игры или пить, то ожидаем, что через три месяца больше не будем поддаваться искушениям. Может быть, это просто нереалистичное мышление – в конце концов, вы не верите, что всего за три месяца станете искусным жонглером. Мы должны предоставить себе больше времени и заниматься более последовательно, чтобы усилия окупились.

Возможно, откат частично и происходит оттого, что нам начинает казаться: мы уже победили – в то время как битва завершилась лишь наполовину.

На самом деле есть свидетельства того, что мозг меняется гораздо быстрее – и загадочнее, – чем показывает эксперимент с жонглированием. Исследователь из Гарварда Альваро Паскуаль-Леоне предложил добровольцам выполнять простые упражнения для игры на фортепиано по два часа в день в течение пяти дней, а затем изучал их мозговую активность. Он обнаружил, что всего за пять дней область мозга, контролирующая их пальцы, увеличилась и стала сложнее. Далее он разделил пианистов на две группы: одни продолжали заниматься еще четыре недели, в то время как другие прекратили занятия музыкой. У добровольцев, переставших играть, эти изменения в мозге исчезли. Самым необычным, пожалуй, стало то, что в этом опыте была еще и третья группа, участники которой выполняли фортепианное упражнение лишь *мысленно*, держа руки неподвижно. Через пять дней у них наблюдались почти такие же изменения в мозгу, как и в группе, которая действительно играла.

Итак, у нас есть доказательства того, что с практикой, реальной или воображаемой, мозг почти сразу начинает меняться. Однако эти изменения исчезнут, если мы не будем продолжать заниматься. Тот факт, что мысленная репетиция воздействует на мозг почти так же, как физическая – отличный аргумент в пользу того, что ваши внутренние воодушевляющие монологи, усилия по развитию осознанности, контроля над мыслями и силы воли – все эти техники мы в дальнейшем обсудим, – приведут к желанному результату.

Открытие того, что мозг *физически* меняется в ответ на наш жизненный опыт, стало величайшей новостью в психологии за последние десятилетия. Теперь нейробиологи знают, что все привычки имеют физическое воплощение в структуре мозга. Их тропы прокладываются в детстве и юности. По мере того как мы все больше и больше утверждаемся во вредных привычках, они становятся похожими на железнодорожные пути: единственный способ добраться отсюда – туда, от стресса – к облегчению. Мы игнорируем гораздо более здоровые и более прямые способы получить то, что нам нужно, и поэтому в состоянии стресса или пьем, или переедаем, или затеваем драку, или впадаем в депрессию, не осознавая, что сделали выбор, – наши вредные привычки действуют автоматически.

Это одна из сил, лежащих в основе регресса: очень трудно побороть вредные привычки, потому что они буквально *запечатлены* в мозгу. Они не исчезают, когда мы осваиваем лучшую модель поведения, а просто выходят из употребления – поэтому их так легко восстановить. Мы не разбираем неиспользуемые рельсы, укладывая новые, – просто позволяем им тихо ржаветь и зарастать сорняками.

Предположим, что вы много лет питались нездоровой пищей. Вы садитесь на диету, надеясь сбросить пять килограммов за две недели. Если вы этого не добьетесь, то разочаруетесь и сдадитесь. Однако при этом вы не ожидаете, что всего за несколько недель практики научитесь играть на гитаре, говорить на иностранном языке или мастерски печатать. Так как мы прекрасно знаем, что нам необходимо сделать, чтобы себя изменить, это кажется таким простым, вот мы и рассчитываем избавиться от вредных привычек, которые мы вырабатывали годами, всего за несколько недель. Как говорят Анонимные Алкоголики: «То, что это просто, не означает, что это легко». Привычки умирают тяжело.

Каждый раз, возвращаясь к деструктивной привычке, мы повышаем вероятность того, что повторим это действие в будущем.

Верно и обратное: всякий раз, совершая полезное действие, мы с высокой долей вероятности его повторим. Мы можем научиться программировать свой мозг таким образом, чтобы было легче и естественнее сделать правильный выбор и проявить силу воли. Концентрация внимания и практика изменят систему вознаграждения мозга: вредные привычки потеряют свою привлекательность и будут заменены новыми, конструктивными моделями поведения.

Важное следствие этих открытий – обучение никогда не проходит даром. Пытаясь избавиться от деструктивной привычки (правильно питаюсь, занимаюсь спортом, проявляя настойчивость), в плохой день мы с легкостью падаем духом. Даже можем сдаться и почувствовать, что потратили слишком много усилий впустую, но это не так. Каждый день практики оставляет свои следы в мозгу: после падения у вас есть все шансы снова сесть в седло и ожидать, что вскоре это будет так же легко и приятно, как и прежде.

Новые методы визуализации мозга привели к еще одному революционному открытию: у человека образуются новые клетки мозга на протяжении всей жизни. Еще несколько лет назад основная доктрина неврологии основывалась на том, что новые клетки в мозге у взрослых людей не образуются. Фактически, считалось, что с самого детства мы лишь теряем свои клетки. Теперь мы знаем, что мозг производит их постоянно.

Глубоко в мозгу существуют колонии быстро делящихся стволовых клеток, которые могут мигрировать и замещать любую специализированную клетку мозга. Известно, что обучение стимулирует их деление. Мы учимся как сознательно, так и бессознательно, при этом связи между нервными клетками обогащаются и развиваются. Практическое применение приобретаемых знаний усиливает связи между новыми и старыми клетками. Качества, которые, как мы считали, более или менее сформировались в раннем возрасте (интеллект, нравственность, координация движений), могут развиваться или ослабеть, превратиться во что-то извращенное – или сильное и красивое. Все зависит от нашего опыта.

Как отмечают специалисты, занимающиеся терапией принятия и ответственности, большинство наших проблем были с нами долгое время, возможно, с детства или ранней юности. Это предполагает, что нормальные человеческие методы решения проблем, если бы они были эффективными в отношении вашего саморазрушительного поведения, нам бы уже помогли. Разумеется, что придется отказаться от некоторых способов исправления своего поведения – возможно, именно то, как вы с ним боретесь, и становится частью проблемы.

Внутри человеческого разума

Практически невозможно объяснить самодеструктивное поведение без представления о разделенном «я», – о побудительных мотивах и чувствах, которые мы скрываем от самих себя, о той части разума, которая иногда работает против наших собственных интересов. Это все равно, что пытаться объяснить движение планет в нашей Солнечной системе, игнорируя гравитационную силу Солнца. Наши автоматические «я» и сознательные «я» воздействуют друг на друга с огромной, обычно незаметной для нас силой, что в результате порождает множество ненужных страданий.

Нам нравится считать, что у нас все под контролем, что мы поступаем обдуманно, но на самом деле наши решения и логические построения сильно зависят от бессознательного.

Сознательное «я» в основном находится в новой коре мозга (неокортексе), которую людям дала эволюция. Она же отличает нас от животных. Это часть мозга участвует в осознанном мышлении, анализирует опыт и, надеюсь, принимает обдуманные решения – что для нас хорошо, а чего следует избегать. По сравнению с бессознательной частью мозга, неокортекс более открыт для новой информации и способен проявлять гибкость в своих реакциях. Именно он позволяет нам быть терпеливыми, видеть перспективу, планировать будущее и не отвечать импульсивно на то, что происходит прямо сейчас. Думая о себе, мы думаем об этой части мозга.

Более ста лет назад Фрейд представил концепцию бессознательного, – и она стала одной из тех идей, что изменили мир. Бессознательное Фрейда теперь стало частью нашего обыденного мышления. Забывая чье-то имя или пропуская встречу, мы задаемся вопросом, не было ли это спровоцировано подсознательными факторами. Мы знаем, что отрицаем или подавляем неприятные факты и воспоминания, что сны – это послания из нашего бессознательного. И потому можем видеть, как защищаются подобным образом другие люди, и не ожидаем, что они полностью осознают свои побудительные мотивы. В то время как большинство психоаналитических методов Фрейда отошло на второй план, идея бессознательного навсегда изменила наш взгляд на самих себя.

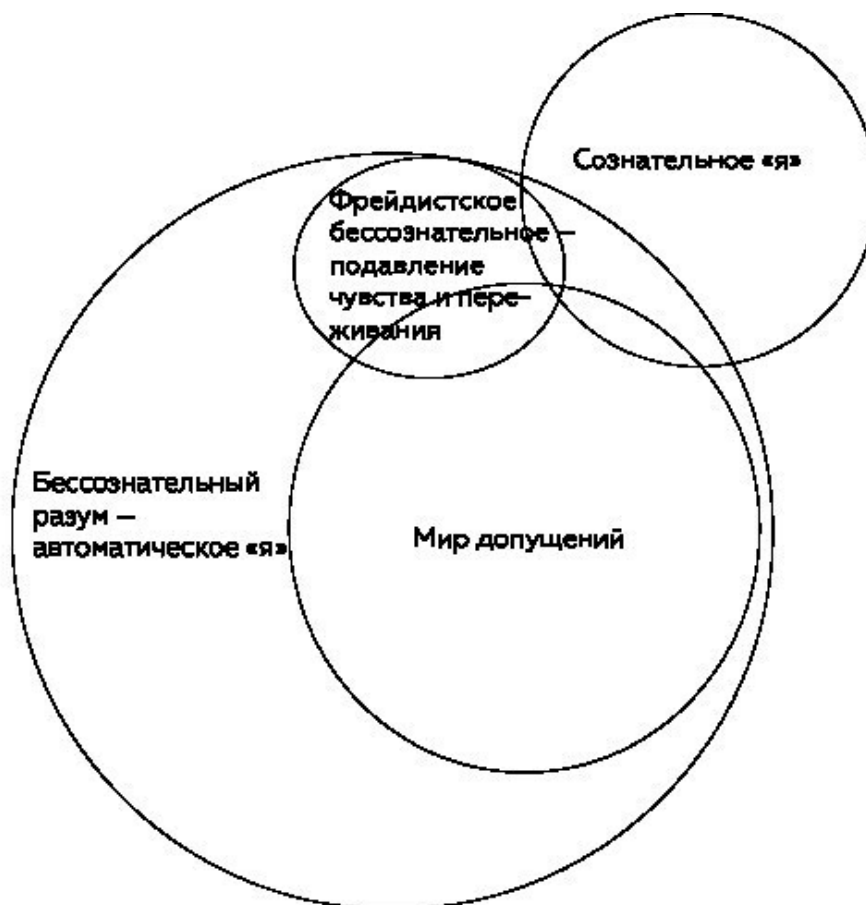


Рис. 1. МОДЕЛЬ СОЗНАНИЯ

Теперь наши представления о бессознательном гораздо шире теории Фрейда (см. рис. 1). Бессознательное включает в себя двигательные навыки, восприятие, системы, развившиеся прежде, чем появилось сознание. В него входят вещи, которые никогда не подавлялись, а приобретались без участия сознания, например, предрассудки или пессимистическое мышление. Туда же попадает многое из области социальной психологии — как на наше восприятие влияют невысказанные, но подразумеваемые убеждения, наше представление о себе и текущее окружение. «Много интересного в человеческом разуме — суждения, чувства, мотивы — происходит вне сознания по соображениям эффективности, а не по причине вытеснения».

Даниэль Канеман, лауреат Нобелевской премии, один из основоположников поведенческой экономики, называет это мышление *Системой 1* и считает его ленивым — потому что оно основано на привычке, а не на рассуждении. Тимоти Уилсон в своей замечательной книге *Strangers to Ourselves* («Незнакомцы для самих себя») обращается к нему как к *адаптивному бессознательному*. Я предпочитаю называть это мышление *автоматическим «я»*.

Мы можем, если захотим, сосредоточить внимание своего сознания на большей части автоматического «я», хотя это способно лишь усложнить нам жизнь: представьте, что вы пытаетесь ходить, одновременно продумывая каждое движение своих мышц. В течение дня мы на 99 % полагаемся на автоматическое «я» — и в целом оно довольно надежно. С другой стороны, сознательное «я» — *Система 2* Канемана — немедленно включается, если мы сталкиваемся с трудной проблемой или моральной дилеммой, или беспокоимся о том, какое впечатление производим на окружающих. Требуется участие сознательного «я», чтобы осознать свои

саморазрушительные привычки: думающий мозг понимает, что страдания вызваны действиями, о которых мы не задумывались.

Таким образом, фрейдистское бессознательное, состоящее только из вытесненных по причине эмоционального конфликта чувств, неприемлемых для сознательного «я», теперь рассматривается как часть большего автоматического «я».

Есть еще одна его сторона, которую я называю *миром допущений*. Мир допущений включает в себя наши основные представления об устройстве мира, сознательные и бессознательные. Это линзы, через которые мы видим мир. Наша раса, социальный статус, пол, национальность – это те данности, с которыми мы родились, – и они влияют на нашу точку зрения. Многие мы неосознанно взяли от родителей и своих детских взаимодействий с окружающими, например, отношение к учебе, решению проблем, нашей компетентности и ожиданиям, состраданию и соперничеству, контролю и свободе, щедрости и эгоцентризму.

Никто из нас не может смотреть на мир с абсолютной объективностью. При этом каждый склонен думать: «я более объективен, чем любой другой человек». Все эти представления о мире, которые мы усвоили с колыбели, в той или иной степени искажают реальность, поэтому мир допущений каждого уникален, – хотя некоторые действительно больше соответствуют реальности.

За пределами фрейдистского бессознательного и мира допущений лежат основы нас самих: стили обучения, большая часть личности, автоматические реакции на знакомые ситуации, приобретенные навыки, о которых нам больше не нужно думать (такие как хождение и речь).

Автоматическое «я» – все его части – подобно хорошо запрограммированному компьютеру, способному с небольшими усилиями выполнять множество задач одновременно. Но он не знает, как обращаться с чем-то странным или незнакомым – для этого требуется сознательное мышление. Однако мы склонны подгонять незнакомые вещи под свои запрограммированные представления – когда *Система 2* перекладывает ответственность на *Систему 1* – поэтому наш ответ на новые ситуации основывается на старых привычках. Так, змея в траве напоминает садовый шланг, пока не начинает двигаться. Для решения проблем автоматическое «я» полагается на интуицию и прошлый опыт. Это «шестое чувство», которому мы желаем верить, но на которое мы не можем полностью полагаться.

Некоторые идут еще дальше, утверждая, что все наши действия управляются бессознательными процессами, а все объясняющие наши поступки мысли возникают постфактум. Я не нахожу эту идею продуктивной, но согласен с тем, что наши выборы и действия гораздо больше зависят от этих бессознательных процессов, чем мы готовы это признать. Ученые находят все новые аргументы в пользу интуиции и предчувствия. Бессознательное знание иногда может быть более точным, чем наше сложное эмоциональное и рациональное сознание. Люди постоянно вступают в отношения с другими, страдают от причиненной им боли, – хотя они с момента первой встречи не могли избавиться от чувства опасности или риска.

Одна из наиболее распространенных моделей саморазрушительного поведения – это обвести самих себя вокруг пальца. Проблема в том, что интуиция тоже ошибается. Внутренний голос может настаивать на необходимости проявить агрессию по отношению к тому, кто нас обидел, но мы полагаемся на сознательную часть разума, чтобы преодолеть эти чувства.

Автоматическое «я» большинства из нас более косное и закрытое для новой информации, чем необходимо. Ложные представления о себе, других людях и реальности заставляют нас делать выбор, который приводит к непреднамеренным самодеструктивным последствиям. Простой пример – обычное убеждение игрока в том, что определенное число (в костях, в лотерее) станет «выигрышным» и, следовательно, будет хорошей ставкой, поскольку какое-то время не выпадало. В действительности, конечно, каждый бросок игральной кости или вра-

щение лототрона совершенно не зависят от того, что этому предшествовало. Более серьезные ложные представления приводят к предрассудкам, расизму, сексизму.

Но в то же время, поскольку мы менее гибки, то гораздо легче поддаемся чужому влиянию, чем нам бы того хотелось. Вспомните печально известные эксперименты Милгрэма, в которых испытуемые были готовы дать другим людям болезненные и, возможно, смертельные удары напряжением только потому, что им велел это сделать человек в белом халате.

На автоматическое «я» также влияют побудительные мотивы и желания, невидимые для сознания. Главный из этих мотивов – поддержание чувства собственного достоинства. Мы склонны полагать, что наши сердца чисты, что мы обычно поступаем правильно, что мы выше среднего уровня почти во всем, что только можно вообразить. Разумеется, это статистически невозможно, и такие мысли – лишь утешительные иллюзии. Есть еще миллион других бессознательных привычек, которые удерживают нас в этой зоне комфорта, оправдывают перед самими собой и способны поддерживать саморазрушительное поведение. Одна из них – избирательная память: все мы с большей вероятностью помним, когда поступали правильно, и забываем об ошибках. Поэтому так трудно учиться на собственном опыте.

Когда мы отворачиваемся от реальности, способной в итоге причинить нам боль, это по определению является саморазрушительным поведением.

Наконец, не нужно упускать из виду и фрейдистское бессознательное – вместилище вытесненного, скрытой правды о нас самих, с которой мы не хотим сталкиваться, область защитных механизмов (например, отрицания), помогающих избежать неприятной реальности. Именно здесь содержатся все чувства и мысли, которые мы не хотим осознавать. Это юнгианская «тень».

Так, подавляемые чувства – страх, гнев, чувство вины, стыд и другие – могут оказывать глубокое воздействие на автоматическое «я». Это искажает видение реальности и влияет на наши чувства и поведение так, что мы не способны заметить это влияние.

Однако вытеснение редко работает идеально, поэтому чувства, которые мы пытаемся заглушить, могут просочиться наружу и непреднамеренно повлиять на наши действия. Если мы злоупотребляем собственной защитой, то становимся уязвимыми, не отдаем себе отчета в своих чувствах и идем по жизни, притворяясь кем-то другим. Мы развиваем в себе личность, которая мешает удовлетворению наших основных потребностей – в любви, принятии, успехе, обретении смысла жизни. Как психодинамический терапевт я довольно хорошо знаком с этой частью бессознательного: я постоянно наблюдаю результаты его работы на примере своих пациентов – да и на собственном тоже.

Если наши чувства противоречат друг другу или кажутся неприемлемыми, мы помещаем их в бессознательную часть разума, используя такие защитные механизмы как отрицание и рационализация. Наша гордость не дает нам возможности осознать ревность; наша совесть подавляет сексуальное влечение к кому-то, помимо нашего партнера; проявление гнева в отношении авторитета часто воспринимается как опасность.

Фрейдистское бессознательное состоит именно из таких воспоминаний и чувств, недоступных для нас, но все же оказывающих мощное влияние. Эти воспоминания и чувства всплывают во сне и в грезах наяву, приступах тревоги и депрессивном настроении, а иногда – и в глубокой задумчивости. Они приводят к самодеструктивному поведению, потому что эти неприятные эмоции все еще живы в нас, даже если мы этого и не осознаем.

Тем не менее эмоции занимают центральное место в нашем опыте: мы пытаемся искать счастья и избегать боли. Гнев, радость, боль, сексуальное влечение, грусть, ревность, чувство удовлетворения и многое другое – это встроенные реакции на то, что преподносит нам жизнь. Поэтому эмоции являются жизненно важной информацией о нашем мире. Они сообщают нам

о наших ценностях и нравственных принципах: мы *сердцем чувствуем*, что правильно и неправильно, хорошо и плохо, а затем сознательное «я» объясняет нам, *почему* мы так себя ощущаем.

Сталкиваясь с моральным выбором, мы должны уделять особое внимание чувствам, потому что если мы думаем слишком много, срабатывают защитные механизмы. Мы можем рационализировать выполнение простых и удобных решений – вместо того, чтобы поступить правильно.

Эмоции – это запрограммированные, инстинктивные реакции на стимулы, химические процессы в мозге, реакции, которые мы разделяем с высшими животными – радость, гордость, печаль, гнев, желание, стыд, волнение, чувство вины (по крайней мере, мы видим животных, ведущих себя таким образом, – мы не знаем, каков их внутренний опыт). Наши эмоции возникают в автоматическом «я» и могут осознаваться или не осознаваться нами. Даже если они бессознательны, они тем не менее влияют на наше поведение. В психологической лаборатории испытуемые, которым предлагают думать о пожилых людях, после эксперимента ходят медленнее, те, кто полон гневных слов, более грубы с экспериментатором, а те, что привыкли беспокоиться о деньгах, более эгоистичны. В повседневной жизни это обычное дело – срываться на кого-то и только потом понимать, что это из-за плохого настроения. Но мы продолжаем делать вид, будто не чувствуем, какое поведение может нам навредить и привести к деструктивным привычкам.

2

Механизм саморазрушения

Автоматическое «я» усвоило множество привычек, существующих вне нашего сознания, которые могут случайно привести к непредвиденным негативным последствиям. Я использую это слово – «случайно», потому что здесь, в отличие от последующих глав, мы не будем вести речь о влиянии скрытых мотивов, таких как гнев или ненависть к себе. Большая часть этого бессознательного поведения нужна для обеспечения нашего комфорта, поддержания самооценки. Оно не подвергает сомнению базовые представления о жизни, но в конечном счете это может причинить нам вред. Так работает автоматическое «я» в отсутствии контроля сознания.

Как мы уже говорили, автоматическое «я» обычно очень надежно. Мы постоянно принимаем решения ниже уровня сознания, и большинство из них оказываются не самыми плохими. Но автоматическое «я» часто может ошибаться по причине недостатка знаний, имеющихся предубеждений, плохой логики, социального влияния, ошибочных предположений и ряда других факторов. Эти ошибки не обязательно влекут за собой саморазрушительные последствия, но когда это происходит и подобные ситуации повторяются, мы можем начать учиться на этих ошибках, если только обратим на них внимание.

Рассуждая о том, в чем может обвинять себя человек, придерживающийся подобной линии поведения, имеет смысл упомянуть умственную лень и небрежное мышление. Гомер Симпсон, возможно, самый не склонный к самокопанию мультипликационный персонаж на американском телевидении, карикатурно воплощает собой этот образ жизни, доведенный до крайних проявлений. Подумайте о тех случаях, когда вы непреднамеренно ставили себя в неловкое положение или причиняли боль другим, надумывая и не замечая очевидного, делая поспешные выводы. Вспомните, как вы действовали под влиянием скрытых мотивов, например, желания хорошо выглядеть или стремления вписаться в компанию и принимали решения, о которых впоследствии сожалели. Основной посыл в данном случае следующий: «Я знаю, что делаю, а результаты, свидетельствующие об обратном, – не моя вина».

Дело в том, что большинство счастливых, уверенных в себе людей слегка заблуждаются. Счастье (как мы его обычно определяем) зависит от определенных оптимистичных или своекорыстных предубеждений. Нам всегда кажется, что мы во всем выше остальных: честнее, нравственнее и беспристрастнее, наши мотивы чище, чем те, что движут большинством людей. Еще мы лучше водим автомобиль и осторожнее при употреблении алкоголя. Мы верим, что наши слабости очень широко распространены и являются всего лишь частью человеческой природы – или же просто банальны.

С другой стороны, наши сильные стороны уникальны и ценны. Мы думаем, что проживем примерно на десять лет дольше среднестатистического человека. Если только вы не пребываете в депрессии, то полагаете, что все хорошее в вашей жизни связано с вашим прекрасным «я», а все плохое – просто невезение. Мы верим, что успехи отражают наши врожденные таланты, а неудачи связаны с внешними обстоятельствами; слышим положительные отзывы, но крайне скептически относимся к отрицательным, помним личные победы лучше поражений. И мы тщательно выбираем, с кем себя сравнивать.

Счастливые и уверенные в себе люди обычно считают, что их хорошие качества редки и высоко ценятся, тогда как их деструктивные привычки относят к разряду «так делают все».

И, кстати, мы склонны полагать, что эти искаженные убеждения влияют на нас меньше, чем на среднестатистического человека. В совокупности они называются *когнитивными искажениями*. До тех пор, пока эти предвзятые мнения не слишком далеки от нормы, они могут сде-

лать нас счастливее. Некоторые из убеждений становятся самосбывающимися пророчествами и приводят к хорошим результатам: более оптимистичные люди сосредотачиваются на задаче дольше пессимистов; статистически у них больше друзей. Иные предубеждения лишь укрепляют нашу самооценку.

Автоматическое «я» (то, что мы обычно представляем внешнему миру, то, как ведем себя в моменты незащищенности) – это наша личность. Однако то, что *мы* считаем своей личностью, основано только на сознательном «я»: мы догадываемся об этом по действиям, мыслям и тому, что говорят нам окружающие.

На вопросы вроде: «Хороший ли я друг? Честный? Спокойный? Сердечный?» мы отвечаем, опираясь только на свои убеждения и предположения. Некоторые из них основываются на том, что говорили другие люди, особенно родители, а некоторые – на наших собственных выводах. На все это, конечно же, влияют своекорыстные предубеждения. Мы сплетаем воедино нашу сконструированную реальность и поток повествования, чтобы понять самих себя. К сожалению, это не совсем соответствует нашей «истинной» личности.

Такие черты характера, как сердечность, открытость, доминантность, подчинение авторитету, чувствительность, склонность к риску, скептицизм, согласно нашим представлениям, объективно определяют личность. Но есть существенная разница между собственными представлениями об относительной силе этих черт в нас самих и тем, как по этим характеристикам оценили бы нас друзья. Своекорыстное предубеждение позволяет нам оценивать себя выше по более привлекательным или приемлемым особенностям и ниже – по неприглядным истинам. Оценки наших друзей согласуются друг с другом больше, чем с нашими собственными оценками, более того, они лучше соответствуют реальному поведению, чем наши убеждения о самих себе.

В течение последних тридцати лет социальные психологи усердно составляли список предубеждений, которые помогают нам более комфортно существовать в отношениях с собой и своей судьбой. В Википедии есть очень длинный «Список когнитивных искажений», чтение которого – поучительный опыт. Вас позабавят разновидности человеческого самообмана, если вы начнете подвергать сомнению свои собственные решения.

Некоторые из этих искажений на самом деле являются такими классическими защитными механизмами, как отрицание и рационализация, переосмысленными и научно подтвержденными. Другие стали открытием совсем недавно. Все они служат одной и той же цели – изменять мир вокруг нас таким образом, чтобы мы могли быть более довольны жизнью. Многие из этих искажений безвредны и просто помогают нам пережить еще один день. Однако иногда мы настолько искажаем реальность, что игнорируем настоящие опасности и оправдываем реальный риск. В этот момент мы вступаем на территорию самодеструктивного поведения. Если вы постоянно спотыкаетесь об один и тот же камень на прогулке, нужно что-то с этим делать.

Мир, каким мы его видим

В рамках стратегии выживания разум организует наш опыт в имеющие смысл модели – паттерны, с помощью которых мы можем предсказывать, что произойдет дальше. Мы разрабатываем систему неявных допущений, объясняющих, как устроена жизнь. Вместе они образуют *мир* допущений. В этом контексте допущения – это не просто мысли или идеи, но также эмоциональные и поведенческие паттерны.

Каждый из нас в силу необходимости развивает свой собственный мир допущений, чтобы сделать мир предсказуемым. Мы наблюдаем и обобщаем свои наблюдения: «*Я пролил молоко – папа будет на меня кричать*». «*Я получил повышение – жена будет мной гордиться*». «*Я не могу найти свой слуховой аппарат – дочь подумает, что у меня плохо с мозгами*». Когда мы находим исключения из наших обобщений, наши предположения о жизни становятся богаче и сложнее. В результате мы начинаем проводить более тонкие различия между явлениями. «*Я пролил молоко, но папа злится, только если у него был плохой день на работе*». «*Я получил повышение, но это будет означать увеличение рабочего времени. Интересно, понравится ли это мой жене?*» Мир допущений помогает нам предсказать, что произойдет дальше, однако он может быть очень точен в одной области (как работает iPhone), и сильно искажен и крайне далек от реальности в другой (как устроены отношения).

У автоматического «я» есть рабочая система «по умолчанию» – сеть клеток и их соединений, которые являются магистралями нашего мышления, чувств и действий. Сталкиваясь с новым опытом, мы пытаемся вписать его в наш мир допущений: сигналы в мозгу идут легче по установленным путям. Одновременно возбуждающиеся нейроны формируют устойчивые связи. Если новый опыт не вписывается в наш мир допущений (а мы прикладываем много усилий, чтобы его туда впихнуть), он должен попасть в поле зрения сознательного «я». В этот момент мы и осознаем, что нам предстоит разгадать загадку.

Таким образом, мир допущений сопротивляется изменениям: а) потому что автоматическое «я» пытается рассматривать реальность через призму уже установленных шаблонов (из-за чего Канеман называет его *Ленивой Системой 1*), и б) потому что наши допущения сами по себе ограничивают то, что мы видим, – и, соответственно, наш опыт. Старинная легенда гласит: когда Кортес подплыл к мексиканскому побережью, коренные американцы не увидели его корабли, потому что не могли вообразить себе существование таких объектов. Если я считаю Фреда тупицей, я вряд ли восприму его слова как что-то умное или проницательное.

Другой термин для мира допущений – это *парадигма*. Философ науки Томас Кун использовал его для описания системы основных представлений или теорий, на которые опирается большинство ученых. Сегодня наша самая фундаментальная парадигма – это научный метод, однако в прежние времена это было божественное откровение или мнения древних философов. Кун считал, что ученые, организуя свои коммуникации, впадают в зависимость от общих парадигм, но революция в науке требует их смены – и тогда весь мир переворачивается вверх дном.

Древняя астрономия, здравый смысл и католическая церковь считали, что солнце вращается вокруг земли. Ученым приходилось придумывать очень сложные объяснения (например, систему хрустальных сфер) того факта, что планеты, видимые с Земли, останавливаются и начинают двигаться в обратном направлении. Когда Галилей предположил, что Земля вращается вокруг Солнца, идея была простой, элегантной и очевидной любому человеку без предубеждений. Однако церковь сочла его теорию ересью, и науке понадобилось еще сотня лет, чтобы принять такую смену парадигмы и усвоить модель Галилея.

Более поздний пример смены парадигмы – это отказ от планетарной модели атома в пользу новой, которую не понимает никто, кроме физиков. Мы, неспециалисты, можем про-

должать придерживаться старых представлений об электронах: это маленькие частицы, вращающиеся вокруг центрального ядра. Они многое объясняют и никому не вредят, но для передовой науки этого больше недостаточно.

Застывшие парадигмы в науке могут препятствовать прогрессу и наносить вред людям. Поскольку все предполагали, что мозг взрослого человека не меняется с новым опытом, для пациентов с инсультом и черепно-мозговыми травмами миллионы лет жизни были потрачены впустую – мы думали, что для них ничего нельзя сделать. А теперь посмотрите, что произошло с Габби Гиффордс: она учится использовать для общения другие части своего мозга – и делает это посредством повторяющихся тренировок и практики. Это все, что требуется мозгу для того, чтобы измениться.

Ожидания создают наш мир

Наши парадигмы (также называемые в других подходах *нарративами, сценариями, схемами, типами мышления и жизненными ловушками*) во многом связаны с созданием той реальности, в которой мы живем. Поскольку они сопротивляются изменениям, они становятся самосбывающимися пророчествами.

Становясь старше, мы остаемся с друзьями, которые поддерживают наши допущения, и позволяем отойти на второй план тем, кто придерживается иных точек зрения. Наши друзья, как правило, разделяют наши взгляды на политику, религию, спортивные команды и жителей города, в котором мы живем. Мы стараемся найти работу, которая не бросает вызов нашим ожиданиям от жизни. Мы читаем газеты и журналы, слушаем радиостанции, поддерживающие наши предубеждения. Мы, американцы, выбираем между каналами Fox News и MSNBC в зависимости от нашей парадигмы мира. Если наше саморазрушительное поведение выражается в чрезмерном употреблении алкоголя, интеллектуальной лени, переедании, пустой трате времени или пренебрежении своим здоровьем, мы вряд ли останемся друзьями с людьми, не одобряющими этого. Если мы склонны к азартным играм, употребляем наркотики или сексуально зависимы, то мы найдем людей, которые нас в этом поддержат. Если наша семья или близкие удерживают нас от такого поведения, мы будем стремиться их избегать, перестанем на них реагировать или заставим их замолчать или сдаться. Так мы находим способы буквально *не видеть последствий* нашего саморазрушительного поведения.

Многие из наших допущений были восприняты нами некритически, впитаны в раннем возрасте, усвоены без полного осознания, и, если они ошибочны, то могут привести к решениям, которые обернутся против нас самих.

Что характерно, определенные когнитивные искажения обычно сопровождают друг друга, потому что пытаются справиться с одной и той же повторяющейся проблемой, например, контролем страха или перфекционизмом. Эти паттерны оказывают глубокое влияние на то «я», которое мы представляем миру: они лежат в основе того, что мы называем нашей личностью. Можно верить, что все нас любят – или что все хотят нас уничтожить; можно вообразить себя сбитым с толку простаком – или мудрым циником, беспомощной жертвой – или всесильным героем. Таким образом, каждый из нас выстраивает из этих допущений свой собственный уникальный мир парадигм, которые определяют то, что мы слышим, чувствуем и видим, о чем думаем и догадываемся, и как действуем.

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.