



ОШЕЛОМЛЯЮЩИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ
СОЗНАНИЯ

ОСОЗНАННОСТЬ



ЭЛЛЕН ЛАНГЕР

ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ ГАРВАРДСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА, 40 ЛЕТ ПРОВОДИТ
ЭКСПЕРИМЕНТЫ, СВЯЗАННЫЕ
С ОСОЗНАННЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Mindfulness / Осознанность

Элен Лангер
Осознанность

«ЭКСМО»

УДК 159.95
ББК 88.3

Лангер Э.

Осознанность / Э. Лангер — «Эксмо», — (Mindfulness /
Осознанность)

Вы когда-нибудь говорили «извините» манекену в магазине или выписывали чек в январе с датой предыдущего года? Большинство из нас наверняка ответят «да», но эти маленькие ошибки, как считает Элен Лангер, являются вершиной айсберга неосознанности. Лангер является профессором психологии Гарвардского университета, и ее исследования проблем косности сознания привели к целому ряду открытий, связанных с ментальной гибкостью, или осознанностью. За годы, прошедшие после первой публикации книги в Америке, Элен Лангер и ее команда создали уникальную концепцию осознанности, полностью адаптированную к современной жизни. Теория Лангер с успехом применяется в целом ряде областей, включая здравоохранение, бизнес, обучение, проблемы сохранения молодости. В своем предисловии к юбилейному 25-летнему изданию доктор Лангер рассказывает о своем знаменитом эксперименте с горничными, об опыте с остротой зрения, с «машиной времени» в доме для престарелых и говорит о том, что главные открытия в сфере осознанности – еще впереди.

УДК 159.95
ББК 88.3

© Лангер Э.
© Эксмо

Содержание

Предисловие к 25-й годовщине издания	7
Глава 1	14
Часть первая	17
Глава 2	17
В плену категорий	17
Механическое поведение	18
Поступки под одним углом зрения	20
Глава 3	22
Бестолковый «профессионал»	22
Богомерзкий пудель	23
Неосознанность и бессознательное	25
Вера в ограниченность ресурсов	25
Энтропия и линейное время как ограничивающие стереотипы	27
Образование, нацеленное на результат	29
Воздействие среды	29
Глава 4	33
Ограниченный образ Я	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35
Комментарии	

Элен Лангер

Осознанность

© Табенкин М., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

«Прозрения Элен Лангер затрагивают всякую сферу человеческих дерзаний, к которой, далеко не в последнюю очередь, относится моя собственная».

– Атул Гаванде, доктор медицинских наук, автор книги «Осложнения», Гарвардская медицинская школа

«Каждый из нас, кто пишет книги по психологии для широкой аудитории, знает, что мы стоим на плечах гигантов, а Элен Лангер – один из них».

– Малкольм Гладуэлл, автор книги «Озарение»

«В истории психологии никто не сделал больше, чем Лангер, когда она показала нам, как осознанность может влиять на наше здоровье и счастье».

– Филип Зимбардо, Стэнфордский университет, автор книги «Как побороть застенчивость»

«Исследования Лангер изменили внешний облик психологии. Лангер внесла в нашу повседневную жизнь древнее эзотерическое понятие, таящее неограниченные возможности для здоровья, обучения и человеческого благополучия. Практические результаты исследования не заставили себя ждать. Более того, ей улыбнулся космос».

– Даниэль Ариэли, Дьюкский университет, автор книги «Предсказуемо иррациональный»

«Элен Лангер неизменно опережает свое время, и современная нейронаука подтвердила ее настойчивость и готовность бросить вызов ортодоксальным взглядам, ее внимательность к вариативным изменениям в пределах возрастных групп, ее скрупулезные исследования хоровода, в котором кружатся сознание и тело, а также ее альтернативные подходы к регенерации и исцелению. Я наблюдаю за ее работой с неослабным вниманием».

– Брюс Прайс, доктор медицинских наук, Гарвардская медицинская школа

«Знаковая работа в области социальной психологии».

– «Буклист»

«Просто невозможно не дочитать эту книгу и не взглянуть на мир другими глазами».

– Алан Дершовиц, Гарвардская школа права

«Эпохальная работа Лангер об осознанном поведении серьезно повлияет на безопасность авиатransпортов и дальнейшее распределение обязанностей людей и машин».

– Клей Фоуши, главный научный и технический консультант Федерального бюро авиации

«Жизнеутверждающая альтернатива, противостоящая от пассивных, реакционных и скучных стереотипов. А из-за них лучшие из нас увязают в жизни, которой даже не живут. Лангер дает научное обоснование захватывающему и недооцененному явлению. Эта книга заставляет мыслить. Она достойна самой широкой аудитории».

– «Киркус Ревьюз»

«Очень провокационно, с точки зрения студентов. Эту книгу нельзя читать неосознанно».

– Роберт Абельсон, Йельский университет

«Смелые и ошеломляющие выводы из открытий Лангер застанут врасплох даже тех профессиональных коллег, которые восхищаются ее творческими и новаторскими исследованиями на протяжении многих лет».

– Дэрил Бем, Корнелльский университет

«Лангер не только призывает нас стремиться к пределам неиспользуемых ресурсов человеческого организма, она показывает путь к ним».

– Пауль Бэлтс, Институт развития личности имени Макса Планка, Берлин

«Просветитель, домохозяйка, бизнесмен, психиатр, альтернативно одаренный или нормальный человек, молодой или старый – каждый из вас найдет в этой книге нечто для себя».

– «Деф Коммьюнити Ньюс»

«Лангер демонстрирует редкое умение видеть экстраординарное в человеческой жизни и предвидеть еще более жизнеутверждающие возможности человека».

– Ли Росс, Стэнфордский университет

«Читая эти страницы, вспоминаешь „Психопатологию обыденной жизни“ Фрейда и „Банальность зла“ Ханны Арендт. Как и эти новаторские книги, этот труд „натурализует“ проклятие человеческого рода – в данном случае житейскую практическую глупость, – но теперь она не просто ясна, ее можно изменить».

– Джером Брунер, автор книги «Реальные умы, возможные миры»

Посвящается моей матери и бабушке

Предисловие к 25-й годовщине издания

В 1970-е годы, когда социальная психология переживала так называемую когнитивную революцию и изучала категории человеческого мышления, мне сделалось любопытно: думают ли люди вообще? После многолетних исследований я наткнулась на обескураживающий ответ: «НЕТ». Неосознанность вездесуща. Действительно, я уверена, что прямым или косвенным виновником едва ли не всех наших проблем – личных, межличностных, профессиональных и социетальных – является неосознанность. В имеющейся социально-психологической литературе по проблеме фиксирования установки показано, как часто некоторые стимулы внешней среды, о которых мы даже не догадываемся, влекут за собой определенные реакции. Наши эмоции, намерения и цели могут порождаться минимальной побудительной причиной извне, считай, что без участия познавательных процессов. Может быть, нам только потому не нравятся этот мужчина или эта женщина, что им выпало несчастье оказаться тезками того, кого мы невзлюбили однажды. Сами того не подозревая, мы подражаем другим и поэтому в своем механическом поведении невольно выбираем тех незнакомых людей, с которыми однажды работали над общей задачей. Более того, шаблонному мышлению посвящена обширная литература, в которой показано, что такие единичные стимулы, как пол или раса, могут спровоцировать целый ряд гипотез и бросить тень на очевидные факты, которые утверждают обратное. Эти исследования и мириад им подобных показывают, что люди не столько активно, сколько пассивно реагируют на стимулы внешней среды.

Однако сейчас наша восприимчивость к осознанности и противодействие ей широко распространены в обществе. С момента первой публикации книги прошло двадцать пять лет, и сегодня трудно найти журнал или радиостанцию, где не говорили бы об осознанности. И хотя я уверена, что нам предстоит долгий путь, я думаю, что мы оказались в гуще событий, которые ознаменуют переворот в нашем сознании.

Последние сорок лет я пытаюсь внести посильный вклад в этот переворот. Опираясь на исследования, изложенные в первом издании «**Осознанности**», я изучила это понятие в новом контексте, таком как научение, творческий потенциал и здоровье. Одно из исследований первого издания вызвало множество подражаний. Это экспериментальный ретрит, где воссоздаются времена прошлого. Аналогичные ретриты, которые должны продемонстрировать возрастание как физических, так и умственных способностей, сегодня проводятся в Англии, Южной Корее и Голландии. Положительные результаты вдохновили меня, и поэтому я уверена, что раз предлагаю этот ретрит, то он обязан пойти на пользу взрослым всех возрастов (в настоящее время известен как «эксперимент обратных часов», см. langermindfulnessinstitute.com). Также мы изучили, как аналогичные ретриты влияют на женщин с раком груди и ветеранов, которые прошли Ирак и Афганистан и страдают от посттравматического стрессового расстройства. Как только мы убедимся, что наши методы обоснованы, то сразу же представим их на суд широкой аудитории.

Тем временем эксперимент в доме престарелых, который я проводила вместе с Джудит Родин, – где люди принимали осознанные решения и заботились о своих растениях – помог сиделкам разобраться в замысловатом научном исследовании теории «сознание-тело», хотя в эксперименте «обратные часы» проверяется еще более сложная теория «сознание/тело». Здесь я не просто выясняла вопрос, действительно ли сознание оказывает колоссальное влияние на тело. Вернее, я засомневалась: может ли исследование привести к сколь-либо полезным открытиям, если мы представим себе, что сознание и тело едины? В самом деле: где сознание, там и тело. Если сознание знает, что оно здорово, здоровым будет и тело. Это исследование проливает свет как на эффект плацебо, так и на непосредственные ремиссии.

Недавний эксперимент, где проверяется эта теория единства сознания и тела, – так называемый эксперимент горничной – включает женщин, которые ежедневно занимаются тяжелым физическим трудом. Когда их спрашивали, занимаются ли они спортом, они утверждали, что нет. Мы предложили половине группы относиться к своей работе как к физическому упражнению, скажем, как к тренировке в спортзале. Например, им говорили, что, заправляя кровати, они могут представить себе, что упражняются на тренажерах. Все прочее оставалось прежним. В итоге, так как изменилась психологическая установка экспериментальной группы, но не контрольной группы, горничные постройнели, уменьшился объем талии и бедер, индекс массы тела и артериальное давление – и все только потому, что теперь, выполняя свою работу, женщины представляли себе, что занимаются спортом.

В другом эксперименте этого единства сознания и тела была затронута проблема остроты зрения. Я решила изучить этот вопрос, тем более что в первоначальном эксперименте «обратных часов» у пожилых людей улучшалось зрение. Во врачебном кабинете мы проверяли его остроту, читая строчки на таблице сверху вниз. Многие из нас не догадываются, что читая строчки сверху вниз, они подсознательно боятся, что очень скоро не разглядят букв. Желая проверить, действительно ли эти ожидания влияют на качество нашего зрения, мы перевернули таблицу. Теперь мы читали буквы сверху вниз, но они увеличивались, и мы подсознательно надеялись, что очень скоро сможем их различить. Поскольку наши ожидания переменились, мы пришли к выводу, что участники эксперимента смогут различить буквы точнее, чем прежде. Кроме того, зная о том, что многие подсознательно боятся не различить две трети строчек в стандартной таблице, мы разработали другую таблицу. В отличие от стандартной таблицы, две трети строчек сверху состояли из более маленьких букв, а треть строчек снизу состояла из более крупных букв. Опять-таки участники эксперимента смогли прочитать больше букв, чем прежде.

В других тестах на остроту зрения мы взяли текст из книги. Первой группе читателей мы предложили текст, в котором размер шрифта буквы «а» был очень и очень мал. Вторая группа читала текст с малюсенькой буквой «о». Третья группа читала текст, набранный обычным шрифтом. Представьте себе, что вы читаете следующие слова: назад; яма; трактор. Очень скоро вам покажется, что вместо буквы «а» стоит точка. И теперь, когда у них сформировался условный рефлекс, что точка – это буква «а» или «о», участники эксперимента прошли стандартную проверку зрения. Они не только смогли прочитать эти буквы («а» или «о»), хотя они были практически незаметны, они смогли прочитать многие другие буквы в таблице, даже набранные самым мелким шрифтом.

Я задумалась о проверке остроты зрения и поняла, что наша медицинская практика может быть очень и очень странной. Идея проверки зрения в потенциально напряженной обстановке – мы читаем черные буквы, бессмысленно и неподвижно застывшие на белом фоне, чтобы окулист мог вычислить соответствующие диоптрии, – всегда казалась мне абсурдной. Я не знаю, как вы, но если у меня урчит в животе, то ресторанная вывеска гораздо быстрее попадется мне на глаза, чем тогда, когда мне не хочется есть. Я совершенно по-разному воспринимаю предметы в покое и предметы в движении. Так, одни цвета я различаю лучше других. Более того, как и все остальное, на протяжении дня острота моего зрения меняется. Иногда я вижу лучше, иногда хуже.

Представленная языком цифр действительность кажется неизменной, хотя на самом деле она постоянно меняется.

Когда мы узнаем, что острота нашего зрения составляет столько-то диоптрий, наши страхи и надежды словно застывают в камне. Осознанность говорит об обратном.

Такие эксперименты, как проверка остроты зрения, подчеркивают, как опасно загонять самого себя в жесткие рамки. Например, я спрашивала моих студентов: какую максимальную

дистанцию в силах пробежать человек? Так как они знали, что марафонец пробегает сорок два километра сто девяносто пять метров, то отталкиваясь от этой цифры, предполагали, что, наверное, мы не достигли этой цифры, а потому отвечали, что верхний предел – это где-то пятьдесят два километра. Обитатель Медного каньона в Мексике, индеец племени тараумара может пробежать триста двадцать километров за один рывок. Если мы будем осознанными, то не будем полагаться на пределы, известные нам из прошлого и настоящего опыта.

Осознанность включает две основные стратегии профилактики нашего здоровья: внимательность к внешней среде и внимательность к переменам, происходящим в ней. Внешняя среда может иметь огромное значение. Как мы видели в эксперименте «обратные часы», возвращаясь назад, в прошлое, и чувствуя, что полны жизненных сил и энергии, мы вдруг понимали, что можем снова обрести их. Вторая стратегия – внимание к переменам во внешней среде. Когда мы замечали перемены в симптомах хронических заболеваний, то вполне могли лучше справляться с ними, что никак не удавалось нам. Когда мы замечали, что поправляемся или окончательно валимся с ног, а затем задавались вопросом, что может быть тому причиной, происходили две вещи. Во-первых, мы переставали ежеминутно думать о своих симптомах и начинали понимать, что их **нет**, а во-вторых, догадывались, почему при определенных обстоятельствах одни симптомы выражены сильнее, а другие – слабее, и могли управлять этой ситуацией. Поиск первопричин не только осознан сам по себе, но и помогает нам почувствовать себя лучше, независимо от того, есть ли решение проблемы или его нет.

Осознанное отношение к своему здоровью очень эффективно при хронических заболеваниях. Возьмем, например, депрессию. Когда у людей депрессия, они часто думают, что их депрессия нескончаема. Осознанное отношение к переменам покажет, что не депрессия тому виной, а это само по себе обнадеживает. Замечая особые моменты или ситуации, когда мы чувствуем себя лучше или хуже, мы можем изменить свою жизнь. Всякий раз, когда я говорю по телефону с Бобом, я чувствую себя никчемной, а значит, выход очевиден.

В некоторых из последних исследований человеческой внимательности к переменам во внешней среде участвовали беременные женщины. Они должны были обратить внимание, как меняются ощущения во время беременности. Анкеты и самообследования в период беременности показали, что упражнения на осознанную внимательность улучшают чувство собственного благополучия и уменьшают стресс. Более того, мы увидели, что у новорожденных «осознанных» женщин более высокие показатели по шкале Апгар (показатель состояния здоровья новорожденного). А у беременных были высокие показатели по шкале осознанности Лангер.

Внимательность к внешней среде и переменам в ней может быть эффективна для межличностных отношений. Всякий раз когда мы придумываем человеку уничижительную кличку, говорим, что он «ленив», «невнимателен», «себялюбив», – мы так относимся к нему/ней, словно они неизлечимо больны, и закрываем глаза на факты, если они говорят обратное. Как я указывала в этой книге, с точки зрения актора, поведение осмысленно, даже если ему/ей не удалось его осуществить. Мы замечаем, что критикуя других, часто поступаем бездумно. Может быть, вы пытаетесь оправдать доверие, произвести впечатление человека, на которого можно положиться, но другим вы кажетесь занудой; когда вы думаете про себя, что непосредственны, другим вы кажетесь безрассудным; вы верите людям, а про вас говорят, что вы наивны, и так далее и тому подобное. Задавая простым вопросом, почему мы вполне можем вести себя здраво, как это делаем всегда, или, анализируя причины поведения других, мы начинаем догадываться о скрытых мотивах поведения, а также понимаем, что, подобно нашим симптомам, они меняются время к времени, от случая к случаю. Если мы усвоим себе более уважительное отношение к другим, то круг знакомств наверняка расширится. Когда мы жалуемся, что супруга просто не узнать, возможно, изменилось не его поведение, а наше отношение к нему. Как осознанные люди, мы поймем, что обстоятельства, которые вызывают отвращение

в одной ситуации, могут радовать в другой. Впрочем, мы пришли к выводу, что чем человек осознаннее, тем более он удовлетворен своим кругом общения.

Но одним только общением с друзьями и близкими значение осознанности для межличностных отношений далеко не исчерпывается. Может быть, вам казалось, что одни коллеги остроумны, профессиональны или компетентны, а другие – нет. У одних есть харизма, другие ее напрочь лишены. В итоге мы уверены, что последним надо говорить, что делать, и отмахиваемся от всего, чему они могли бы научить нас.

А что, если все были бы одинаково достойны уважения и стремились бы к осознанности? Мы проверили этот тезис на примере симфонических оркестров, где всегда присутствует внутренняя иерархия. Каждому музыканту первого оркестра предложили симпровизировать музыкальное произведение, но отнестись к исполнению крайне деликатно, чтобы только он один мог понять, в чем дело. Второй оркестр должен был попытаться просто повторить исполнение того же музыкального произведения. Выступления записывались на пленку, а потом исполнялись в присутствии зрителей, которые ничего не знали об эксперименте. Подавляющее большинство зрителей предпочли первое исполнение второму, так как в первом случае играли люди, «осознавшие» свое произведение. Дописывая научную статью, я поняла, как важен этот эксперимент для работы в команде. Поначалу можно подумать, что если всякий будет исполнять произведение «в своем стиле», то в итоге возникнет хаос. (Музыканты играли классическую музыку, не джаз.) Тем не менее когда музыканты первого оркестра играли музыку «в своем стиле», со своими еле уловимыми импровизациями, каждый музыкант жил настоящим моментом, а результатом стало в высшей степени скоординированное и гармоничное исполнение.

Я уверена, что прямым или косвенным виновником едва ли не всех наших проблем – личных, межличностных, профессиональных и социальных – является неосознанность.

Из-за стереотипов есть риск не разглядеть таланты других. В результате другие могут страдать от чувства собственной неполноценности, а мы и весь коллектив в целом лишимся всего, что они могли бы нам дать.

Успешным лидером может быть человек, который понимает, что у нас есть все таланты, и поэтому считает, что его главная задача вдохновить всех на осознанное поведение. Что можно сказать о лидерах, которые успешно добиваются поставленных целей? В одном из исследований мы выясняли, как руководят женщины. У женщин своя проблема: если они поступают как мужчины и проявляют силу, то их могут недолюбливать, а если они поступают в традиционном «женском» стиле, то их могут упрекнуть в слабости. Мы предложили женщинам выучить зажигательную речь, пока она не начинала отскакивать от зубов (неосознанно). Они произносили речь, а мы записывали выступление на пленку. Первая половина должна была выступить в стиле сильного лидера мужского пола, другая – в стиле заботливого лидера женского пола. Одним зрителям мы показали заключительный, выученный наизусть и «неосознанный» вариант. Другим мы продемонстрировали вариант, где женщины задумывались о стиле выступления, то есть «осознанный» вариант. Результаты были налицо. Все зависело от того, были эти мужчины и женщины осознанными или нет. Не важно, каким был их стиль поведения – женским или мужским, они были осознанными людьми и заслужили оценку харизматичных, внушающих доверие и искренних – а это качества хорошего лидера. Одним словом, осознанный человек выглядит привлекательнее в глазах людей.

Как правило, мы считаем, что творчество и новаторский подход, например у себя на работе или в дискуссиях об искусстве, – это удел избранных. Осознанность вдохновляет на творчество, тем более когда речь идет о процессе, а не о его результате. Чтобы вам было понятнее, как неосознанность может стоять на пути у новаторства, я приведу в пример исто-

рию компании 3М, которая, пытаясь изобрести клей, вдруг изготовила субстанцию, липнущую довольно слабо. Возможно, в другой компании эту попытку бы сочли просто-напросто неудачной. Однако инженеры компании 3М в результате создали спрос на свой продукт, объяснив людям, что стикеры и клеящиеся доски – это действительно удобные вещи. Хотя они и не прилипают так же сильно, как действует настоящий клей.

Итак, неосознанность мешает многим другим нашим усилиям. Во-первых, у нас могут возникнуть слишком жесткие представления о том, как нам поступить; во-вторых, когда что-то пошло не так, как хочется, мы полагаем, что это провал; в-третьих, мы думаем, что результат бесполезен.

Первая и глупая ошибка, которую мы часто совершаем, заключается в том, что мы придумываем имена товарам/предметам как вещам-в-себе. В одном эксперименте мы предложили группе людей товары, которые не пользовались спросом на рынке. Первой группе мы показали «неудачный» товар и спросили, что они будут с ним делать. Большинство сказали, что предпочтут что-то другое. Вторую группу спросили, что они могут **сделать** с неудачным товаром (то есть с клеем, который не клеит). Некоторые проявили находчивость. Когда мы рассказали о свойствах продукта третьей группе, не упоминая о его первоначальном назначении, еще больше людей смогли выдвинуть свои разумные гипотезы.

Попытки сохранить осознанность во всем, что мы делаем, могут показаться утомительными. Уже много лет я беру интервью, и люди только вздрагивают, когда я говорю, что мы должны оставаться осознанными везде и всегда. Они думают, что это тяжкий труд. Я уверена, что осознанность – это вовсе не тяжкий труд, но может показаться таковым из-за тревожной самокритики: «Вдруг я не справлюсь?» Тревога порождает стресс, а стресс истощает. Осознанность – это другое. Осознанность помогает нам делать все свои дела с радостью. Время летит, и мы чувствуем, что живем полной жизнью. Давайте представим, что мы – путешественники. Готовимся открыть для себя нечто новое. Путешествие может быть утомительным, но это очень весело. Мы провели исследование, где две группы людей выполняли одно и то же задание: оценивали мультипликационные фильмы. Первая группа должна была видеть в своем задании работу, другая – игру. Первая группа обнаружила, что их сознание блуждает, что они не могут сосредоточиться на одном предмете. Очевидно, что особой радости они не испытывали. Группа, которая выполняла аналогичное задание, но видела в нем игру, наслаждалась процессом от начала и до конца.

Когда мы путешествуем или видим в своей работе увлекательную игру, то начинаем понимать, что, по большому счету, осознанность – это радость, что она действительно дает нам энергию. Если в самый последний момент вы догадались, что историю можно истолковать иначе, что она вовсе не такая, как показалось вам в первый раз, значит, вы пережили момент осознанности.

Осознанность – это слагаемое хорошего настроения. Когда в 1977 году я писала о неосознанности и осознанности, некоторые мои коллеги сопоставляли эти понятия с механическим и контролируемым мышлением. Тогда о нем тоже писали. Сегодня его называют мышлением по Системе 1 и мышлением по Системе 2. Система 1 – это механическое мышление, Система 2 – это абсолютно контролируемое мышление. На первый взгляд они выглядят как две аналогичные концепции, которые я изучала на протяжении многих лет. Впрочем, контролируемое мышление и осознанность – разные вещи. Разумеется, механическое мышление является неосознанным, но неосознанность может замаскироваться под осознанность, потому что на нас постоянно давит поток информации извне. Например, когда я обедаю в гостях у друзей и вижу, что вилка лежит на «неправильной» стороне тарелки, то мне начинает казаться, что нарушен некий естественный закон. Тогда я задаюсь вопросом: почему меня волнуют такие пустяки? Я вспоминаю, что когда я была маленькой девочкой, моя мама говорила мне: «Вилку кладут

слева от тарелки». Хотя это было все, что она говорила, эти слова определяют мою реакцию вплоть до сегодняшнего дня. Осознанность не является контролируемым мышлением. Контролируемое мышление, такое как процесс запоминания информации перед экзаменом, может быть утомительным: умножение трехзначных цифр на четырехзначные тоже иногда утомляет. Но все такие действия совершаются не как осознанные, а как неосознанные. Умножение и запоминание могут стать осознанными, если взглянуть на них под другим углом зрения, но мы поступаем так крайне редко. Чтобы действие было осознанным, нужно что-то новое.

Практически любая деятельность может быть осознанной. В одном из экспериментов мы предлагали людям делать то, что им не нравится. Те, кто терпеть не мог футбол, должны были смотреть футбол; тем, кому не нравился рэп или классика, приходилось слушать эту музыку; те, кому не нравилось искусство, должны были сходить на выставку. Во всяком случае, мы организовали четыре группы: первая группа просто делала то, что было ей велено, вторая группа должна была разглядеть некий новый аспект, третья группа должна была разглядеть три новых аспекта, у четвертой группы таких аспектов было шесть. Чем больше они замечали, тем больше им нравилось то, чем они занимались. Вполне возможно, что скука – это производная от неосознанности.

Буквально все может быть интересным. В **«Жизни на Миссисипи»** Марк Твен обозревает поверхность воды и пишет: «Со временем поверхность воды стала чудесной книгой; она была написана на мертвом языке для несведущего пассажира, но со мной говорила без утайки, раскрывая свои самые сокровенные тайны с такой ясностью, будто говорила живым голосом».

С тех пор как я приступила к этой работе, в научных и популярных журналах появились обширные материалы, посвященные осознанности. Впрочем, большинство последних исследований ограничиваются разными формами медитации и сосредоточены на борьбе со стрессом и негативными эмоциями. Не важно, каким путем мы придем к осознанности: окольным, то есть через медитацию, или более прямым – обращая внимание на новое и оспаривая собственные гипотезы, осознанный человек присутствует в настоящем и замечает все чудесное, о котором мы не догадаемся, даже если оно находится прямо у нас под носом. Иногда мы не осознаем происходящее, потому что придумываем категории, а потом сами же попадаем в их ловушку. Мы полагаем, что в них есть некая обоснованность, не зависящая от нас. Например, возьмем такие категории, как работа и жизнь, по крайней мере как они представлены в дискуссиях о поиске «баланса между работой и жизнью». Мне кажется, что синтез работы и жизни – это более достойная цель, чем какой-то баланс. Баланс предполагает, что наша жизнь разделена на две части. Чем более мы осознанны, тем менее мы разграничиваем свою жизнь.

Социальные психологи доказывают, что наша самоидентификация в определенный момент времени преимущественно зависит от внешней среды, которая нас окружает. Но кто создает внешнюю среду? Чем более мы осознанны, тем более мы можем формировать свою внешнюю среду. Когда мы создаем контекст, то наверняка не похожи ни на кого.

Осознанность помогает нам увидеть вещи в новом свете и верить в возможность перемен.

Когда мы чувствуем, что находимся в плену строгих рабочих процедур и правил, то можем понять, что это всего лишь решения, которые принадлежат определенным людям. Эти люди живут в определенный момент истории, у них свои предрассудки и потребности. Если мы поймем это, то многие из нас задумаются, как им распланировать свою работу, чтобы она не мешала нашей жизни и профессиональному опыту. Когда-то политика компании писалась с расчетом на лучшего ее сотрудника и поэтому не может быть чем-то незыблемым. Уравнивая людей и зная, что все придумано людьми, мы понимаем, что практически все можно изменить. Работа кажется игрой, а игра кажется такой же важной, как и работа. Представьте себе, что вы увидели знак, где написано «По газону не ходить!». Большинство неосознанно

повинуются этому приказу. Теперь представьте себе, что на знаке написано «Эллен велела: по газону не ходить!». В таком случае мы можем спросить: «Кто такая Эллен и какое ей дело, если я сегодня посижу на ее лужайке? Может быть, с ней можно договориться?» Я думаю, что не буду возражать. Чем больше мы понимаем, что наше отношение к самим себе, к другим, к условным ограничениям, касающимся наших талантов, нашего здоровья и нашего счастья, были неосознанно усвоены нами в ранний период жизни, тем больше мы начинаем понимать, что все это тоже можно изменить. И все мы должны решиться на этот процесс, чтобы быть осознанными.

Глава 1

Введение

Мне не нравится идея единичного субъекта; я предпочел бы ей игру в калейдоскоп; одно движение руки, и маленькие кусочки разноцветного стекла складываются в новый узор.

– Ролан Барт¹, «Зерно голоса»

Однажды в доме престарелых в Коннектикуте происходило особенное событие: каждый из его подопечных выбирал себе комнатное растение, за которым нужно ухаживать, и решал, как бы ему хоть немного разукрасить свою серую будничную жизнь. Прошло полтора года, и эти люди были не только радостнее, активнее и живее группы подопечных того же учреждения, которая не принимала таких решений и не имела таких обязанностей, – выяснилось, что многие из них по-прежнему находятся в добром здравии. В группе подопечных, которые самостоятельно принимали решения и ухаживали за растениями, смертность сократилась почти вдвое. Эти поразительные результаты эксперимента подвели итог десятилетним исследованиям впечатляющей эффективности некоего явления, которое я и мои коллеги в итоге назвали **осознанностью**, а также ее двойника – не менее сильнодействующего, но деструктивного состояния **неосознанности**^[1].

В отличие от экзотических «измененных состояний сознания», о которых мы немало начитаны, в осознанности и неосознанности нет ничего удивительного, но вряд ли найдется человек, который мог бы в полной мере оценить их значение и воспользоваться их эффективностью, чтобы изменить свою жизнь. Эта книга рассказывает о цене, которую платит наше сознание и тело за паразитическую неосознанность, и, что самое главное, о нашей свободе выбора, о преодолении собственной ограниченности и обостренной внимательности как полезных свойствах осознанности.

Хотя результаты этого исследования опубликованы в ряде научных статей, мне пришлось долго ждать, прежде чем я смогла предложить свои выводы более широкой аудитории. Я считаю, что социально-психологические статьи о пользе осознанности слишком ценны, чтобы пылиться в архивах. Каждый раз, когда руководитель организации или газетчик просит меня прислать ему копию этих статей, я мечтаю о несуществующей скоростной машине перевода, которая могла бы выбросить жаргонную лексику и статистику и выявить основные практические следствия из тех или иных результатов. Хотя процесс написания этой книги вовсе не был «скоростным», ее автор обобщил более пятидесяти экспериментов, а так как настоящие выводы не ограничиваются стенами лаборатории, он попытался проиллюстрировать их примерами из литературы и повседневной жизни.

В студенческие годы я впервые поняла, как опасна неосознанность. Моя бабушка жаловалась врачам, что внутри ее черепа ползает змея и причиняет головную боль. Ее образы были яркими и живописными, лишенными всякой буквальности. Так она говорила. Но молодые врачи, которые пользовали больную, придавали очень мало значения словам дряхлой старухи, которая, по их мнению, и так уже зажила на свете. Они поставили диагноз: старческое слабоумие. В конце концов, слабоумием страдают многие пожилые люди. Они начинают заговариваться. Так как женщина выглядела растерянной и несчастной, врачи назначили ей электрошоковую терапию и убедили мою маму согласиться.

¹ Ролан Барт (1915–1980) – французский философ-постструктуралист и семиотик.

И пока патологоанатом не вскрыл череп, ни один врач не смог диагностировать у моей бабушки опухоль мозга. Я каялась вместе с матерью и чувствовала себя виноватой. Но кто мы были такие, чтобы задавать вопросы врачам? Прошли годы, но мысли об ответной реакции врачей на жалобы моей бабушки и наших поступках не выходят из моей головы. Врачи хорошо изучили внешние признаки болезни, но были безучастны к жалобам больной. Предрассудок старческого слабоумия поборол здравый смысл. Мы не позволяем себе усомниться во врачах; доверие к специалистам преобладает. Потом, когда я уже работала в области социальной психологии, то поняла некоторые причины наших заблуждений, что подтолкнуло меня к изучению неосознанного поведения.

Обычно социальные психологи рассматривают ситуации, где поведение зависит от сопутствующих факторов. Впрочем, когда люди не думают, информация видится им **свободной от контекста** – они принимают ее на веру вопреки очевидному. Например, возьмем такое утверждение: героин – опасный наркотик. Но насколько оно истинно в ситуации умирающего в нестерпимых мучениях?

Однажды столкнувшись с неосознанностью и более-менее разумным решением этой проблемы, как и та обманчиво простая методика эксперимента в доме престарелых, я начала понимать, как это амбивалентное явление ведет себя в самых разных ситуациях. Я приведу пример событий, которые предшествовали крушению самолета Air Florida и гибели семидесяти четырех пассажиров в 1982 году. Это был регулярный рейс из Вашингтона во Флориду с опытным экипажем на борту. Первый и второй пилоты отличались отменным здоровьем. Никто не устал, не нервничал, не находился в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Где же была допущена роковая ошибка? Проводя тщательное расследование, следователи обратили внимание на контрольную проверку перед взлетом. Когда второй пилот перечисляет каждый рычаг управления из своего списка, первый пилот проверяет, что все выключатели в том положении, в котором они должны быть. В самолете есть выключатель противообледенительной системы. Этот день ничем не отличался от предыдущих. Два пилота проверяли рычаги управления. Они следовали заведенному порядку действий, и когда второй пилот упомянул противообледенительную систему, то первый оставил выключатель в положении «выкл». Однако на этот раз погода переменилась. Это не была теплая погода южных широт. За окном стоял мороз.

Как всегда, пилот проверял рычаги управления, и казалось бы, он думал, но это было не так^[2]. Предполетные приготовления обоих пилотов очень напоминали утомительный инструктаж по технике безопасности, который проводят стюардессы для пассажиров навеселе.

Когда мы неосознанно следуем заведенному порядку или бездумно выполняем бессмысленные приказы, то ведем себя как игрушечные солдатики, что представляет потенциально серьезные последствия для нас и других.

Но не все из нас позволяют себе глупости. Некоторые концертмейстеры запоминают музыку на слух отдельно от игры на клавишах фортепиано, чтобы избежать неловкой ситуации, когда их пальцы «знают» музыку, а они – нет. По сути дела такие мастера осознают собственное исполнение. Без клавиш они не воспринимают свой концерт как законченное произведение.

В следующих главах я постараюсь продемонстрировать, как и почему распространяется вирус неосознанности, и расскажу, каким образом мы можем стать более осознанными и сориентированными на настоящее. Во второй главе рассматривается природа неосознанности и ее взаимосвязь с такими похожими понятиями, как привычка и бессознательное. В третьей главе исследуются причины неосознанности, в том числе очень важная роль внешних факторов и особенности нашего дошкольного образования. В четвертой главе вкратце описываются проблемы, которые происходят в нашей жизни из-за неосознанного поведения, те ограничения, которые неосознанность накладывает на наши таланты и наши возможности. В пятой главе

я расскажу о природе осознанности и отделию ее от близких по смыслу понятий восточной философии. С шестой до десятой главы я изучаю вопросы практического применения осознанности в пяти главных сферах нашей жизни, таких как старение, творческий потенциал, работа, личные предрассудки и здоровье.

Поскольку жесткое соблюдение установленных правил и осознанность по определению несовместимы друг с другом, эта книга не предлагает каких-либо советов. Я уверена, что понятия осознанности и неосознанности перевернули мировоззрение многих людей, которые читали мою рукопись на ранних этапах ее написания или работали со мной над научными исследованиями. Одним проще идти на риск, они готовы к переменам и не боятся неудач, другим легче держать себя в руках, когда они чувствуют свою беспомощность, им свободнее там, где их ограничивают. Я надеюсь, читателю захочется заглянуть в нашу лабораторию, что он задаст дельные вопросы о результатах научных экспериментов и использует на практике сделанные выводы.

Часть первая Неосознанность

Глава 2

Когда горит свет, но дома никого нет

Из времени мы исключаем «дни» и «ночи», «лета» и «зимы». Мы говорим, что представляет собой каждый элемент чувственно воспринимаемого континуума и все эти абстрактные чтойности.

Интеллектуальная жизнь человека практически полностью состоит из подмены концептуального порядка перцептивным, в котором естественно присутствует опыт.

– Уильям Джеймс², «Мир, в котором мы живем»

Представьте себе, что стрелки на часах показывают два часа утра. Звенит дверной звонок, вы просыпаетесь, вздрагиваете и торопливо сбегаете вниз по лестнице. Вы открываете дверь и видите перед собой человека. На его руках сверкают два бриллиантовых кольца, на плечи накинута меховая шуба, позади стоит роллс-ройс. Гость рассыпается в извинениях, что потревожил вас в столь поздний час, но при этом добавляет, что играет в «Мусорщика». Его бывшая организовала этот конкурс, и поэтому ему очень важно выиграть. Ему нужен кусок дерева метр на два. Вы можете помочь? Чтобы не быть голословным, он даст вам десять тысяч долларов. Вы ему верите. Очевидно, у него водятся деньги. Итак, вы говорите себе: где бы мне раздобыть такую деревяшку? Вы думаете про лесопилку; но не знакомы с ее владельцем, более того, не имеете ни малейшего понятия, где она может быть. Впрочем, в два часа утра она все равно не работает. Вы силитесь дать ответ, но не можете придумать ничего дельного. Скрепя сердце вы выдыхаете: «Ух ты! Боюсь, что у меня такой нет».

На другой день, проходя мимо стройплощадки по соседству с домом вашего друга, вы видите кусок дерева тех размеров, которые вам нужны. Это дверь метр на два. Вы могли бы втихую снять дверь с петель, передать заказчику и получить десять «кусков».

«Какого черта я не догадался об этом раньше!» – восклицаете вы. Вы не догадались, потому что вчера ваша дверь не была куском дерева. Это определение ускользнуло от вашего понимания, так как было скрыто в понятии «дверь».

Эту разновидность неосознанности, которая обычно принимает более банальные формы – «Почему я не позвала Сьюзен? Она умеет прочищать канализацию», – можно назвать категориальной ловушкой. Это одно из трех определений, которое помогает нам понять природу неосознанности. Другие два, которые мы объясним далее, называются **механическим поведением** и **поведением под одним углом зрения**.

В плену категорий

Мы воспринимаем мир, когда создаем категории и устанавливаем различия. «Это китайская, а не японская ваза». «Нет, он пока что первокурсник». «Белые орхидеи под угрозой исчезновения». «Эта женщина – его начальник». Другими словами, мы рисуем картину мира

² Уильям Джеймс (1842–1910) – американский философ и психолог.

и самих себя. Разумеется, трудно понять мир вне категорий. Тибетские буддисты называли эту привычку «Хозяин Речи»:

Мы соглашаемся с совокупностями категорий, которые помогают нам схватить суть явлений. Что самое очевидное, эти стереотипы ведут к возникновению идеологий, совокупностей идей, которые рационализируют, оправдывают и возвеличивают нашу жизнь. Национализм, коммунизм, экзистенциализм, христианство, буддизм – все эти мировоззрения предлагают нам идентичности, правила поведения и ответы на вопросы, как и почему события происходят так, а не иначе⁴¹.

Как мы видели на страницах этой книги, создание новых категорий – это осознанная деятельность. Неосознанность появляется тогда, когда мы слишком жестко придерживаемся категорий и категориальных различий, которые были придуманы в прошлом (мужское/женское, старость/молодость, удача/неудача). Как только различия установлены, они начинают жить своей жизнью. Задумайтесь: (1) Сначала была земля. (2) Потом были земля, море и небо. (3) Затем были страны. (4) Потом была Германия. (5) Теперь есть Восточная Германия и Западная Германия. Созданные нами категории входят в привычку и их очень трудно опровергнуть. Мы придумываем свою собственную универсальную реальность, а затем оказываемся ее жертвой и не желаем понимать, что это всего лишь категории или идеи.

Если мы обернемся назад и обратим внимание на категории давнего прошлого, в авторитете которого никто и никогда не сомневался, нам будет проще понять, почему иногда приходится придумывать новые. Аргентинский писатель Хорхе Луис Борхес³ цитирует древнюю китайскую энциклопедию, где животные классифицируются как а) принадлежащие Императору, б) набальзамированные, в) прирученные, г) молочные поросята, д) сирены, е) сказочные, ж) бродячие собаки, з) включенные в эту классификацию, и) бегающие как сумасшедшие, к) бесчисленные, л) нарисованные тончайшей кистью из верблюжьей шерсти, м) прочие, н) разбившие цветочную вазу, о) похожие издали на мух⁵¹.

Из-за стереотипов есть риск не разглядеть таланты других. В результате другие могут страдать от чувства собственной неполноценности, а мы лишимся всего, что они могли бы нам дать.

Неосознанность – это ловушка традиционного порядка вещей, где определенные существа всегда принадлежат Императору, христианство всегда есть благо, какие-то люди обречены вечно принадлежать к касте неприкасаемых, а двери – это просто двери, и ничего более.

Механическое поведение

Вам приходилось извиняться перед манекеном в магазине или выписывать чек за январь, проставляя дату прошлого года? Когда мы пребываем в таком состоянии, то воспринимаем и расшифровываем ограниченное число сигналов внешнего мира (женские фигуры, типографский бланк), не позволяя другим сигналам (застывшая поза, календарь) проникнуть в наш мозг.

Однажды в маленьком продуктовом магазине я протянула кассирше новую банковскую карточку. Заметив, что на обороте нет моей подписи, кассирша вернула ее мне обратно, чтобы я расписалась. Потом она взяла мою карточку, провела ее через считыватель, протянула мне чек и снова попросила расписаться, что я и сделала. Затем кассирша сопоставила только что подписанную карточку и чек, чтобы проверить – совпадают ли подписи.

³ Хорхе Луис Борхес (1899–1986) – аргентинский прозаик, поэт и публицист.

Современная психология никогда особо не интересовалась, до какой степени сложное поведение может осуществляться механически, по крайней мере до тех пор, пока этот вопрос не затронули в 1896 году Леон Соломонс⁴ и Гертруда Стайн⁵. (Это была та самая Гертруда Стайн. С 1893 по 1898 год она слушала курс экспериментальной психологии в Гарвардском университете под руководством Уильяма Джемса.) Предметом их изучения были «раздвоенные личности», которых позже назовут «расколотыми личностями». Соломонс и Стайн предположили, что поведение двойника – это не что иное, как неосознанное поведение большинства обычных людей. Обычные люди тоже выполняют сложные программы поведения, не обращая никакого внимания на них. Они поставили несколько экспериментов над собой и доказали, что писать и читать можно механически. Они писали английские слова и одновременно внимательно читали увлекательный рассказ. После непродолжительной практики они научились, не раздумывая, писать диктант и читать. Правда, они совершенно не могли вспомнить написанное, но тем не менее были абсолютно уверены, что писали какой-то текст. Чтобы показать, что процесс чтения может быть механическим, испытуемый читал книгу вслух, а экспериментатор одновременно читал занимательный рассказ. И снова они обнаружили, что после упорной практики научились читать вслух без запинки и при этом очень внимательно слушать рассказ экспериментатора.

Соломонс и Стайн пришли к выводу, что огромное число видов деятельности, которые мы считаем интеллектуальными, такие как чтение и письмо, могут совершаться вполне механически: «Как и все нормальные люди, мы стремимся к **поступку**, не выражая никакого намерения или сознательного волеизъявления, – в манере, которая принципиально соответствует **прежним привычкам** личности»^[6].

В 1978 году, когда мы изучали эту разновидность осознанности^[7], я проводила эксперимент с психологами моего университета, Бенционом Чановицем⁶ и Артуром Бланком⁷. В качестве места действия мы выбрали аспирантуру Городского университета Нью-Йорка. Мы подходили к молодым людям, занимавшим очередь к копировальной машине, и просили их пропустить нас вперед. В свое оправдание мы приводили аргументы, которые могут показаться как логичными, так и бессмысленными. Одинаковая реакция на логичные и бессмысленные аргументы показала, что наши собеседники совершенно не задумываются о сказанном. Мы заготовили три просьбы: «Простите, могу я воспользоваться ксероксом?», «Простите, могу я воспользоваться ксероксом? Я хочу снять копию», «Простите, могу я воспользоваться ксероксом? Я тороплюсь».

Первая и вторая просьбы были аналогичны по **содержанию** – для чего еще нужна копировальная машина как не для копий? Следовательно, если бы люди задумывались о смысле сказанного, то первые две просьбы были бы одинаково эффективны. Но у них разная структура. В многословной просьбе («Простите, могу я воспользоваться ксероксом? Я хочу снять копию») содержится как сама просьба, так и ее обоснование. Если люди реагировали на две последние просьбы одинаково, то это означает, что они обращают внимание на структуру, но у них нет **осознанного внимания** к содержанию. Вообще-то, именно это и требовалось доказать. Реакция на обоснованную просьбу была адекватнее, причем совершенно не важно, каким был сам аргумент – разумным или глупым. Люди неосознанно реагировали на давно известные внешние раздражители, не пытаясь осознанно обратить внимание на их содержание.

Разумеется, есть известные пределы. Если вас попросят сделать колоссальное одолжение или оправдание на редкость абсурдно («потому что за мной стоит слон»), человек наверняка

⁴ Леон Соломонс – психолог.

⁵ Гертруда Стайн (1874–1946) – американская писательница, теоретик литературы.

⁶ Бенцион Чановиц – доцент кафедры психологии, колледж Бруклин, Нью-Йоркский университет.

⁷ Артур Бланк – американский психолог.

задумается о сказанном. Дело не в том, что люди глухи к просьбам, – они просто не задумываются о них.

В аналогичном эксперименте мы разослали межфакультетскую записку по университетским канцеляриям. Сообщение содержало просьбу или требование о возвращении записки в указанный кабинет – только и всего^[8]. («Срочно вернуть записку в кабинет 247» или «Эта записка должна быть возвращена в кабинет 247».) Внимательный адресат задался бы вопросом: «Кем бы ни был отправитель, но если он хочет, чтобы записку вернули обратно, зачем он вообще ее отправлял?», а следовательно, не вернул бы записку обратно. Внешне первая половина записок ничем не отличалась от тех, которые обычно рассылаются по факультетам. У второй половины имелись некоторые отличия. Девяносто процентов получателей действительно вернули стандартные записки отправителю, и только шестьдесят процентов адресатов отправили нестандартные записки обратно.

Когда мы обсуждали эти результаты на университетском семинаре, один из студентов рассказал мне о мелком жульничестве, разыгранном по схожим мотивам. Лос-Анджелесская газета поместила объявление с текстом: «Никогда не поздно отправить 1 доллар _____». В пробеле указывалось имя и адрес самого автора объявления. Надо сказать, что объявление никому и ничего не обещало. Но многие читатели попались на удочку и отправили доллар. Возможно, автор заработал кругленькую сумму.

Из этих примеров следует, что у механического поведения и привычки есть много общего^[9].

Привычка, или желание придерживаться раз и навсегда установленной манеры поведения, сама по себе подразумевает неосознанность. Однако, как мы увидим в следующей главе, неосознанное поведение может возникать без многократной повторяемости в принципе, почти что внезапно.

Поступки под одним углом зрения

В своей жизни мы слишком часто поступаем так, как будто существует один-единственный набор правил. Например, когда мы готовим еду, то стремимся с добросовестной точностью следовать рецепту. Мы добавляем ингредиенты, словно совершаем некое священнодействие. Если в рецепте сказано, что нужно положить одну щепотку соли, а в кастрюлю уже насыпано четыре, то мы начинаем паниковать, словно кастрюля вот-вот взорвется. Полагая, что рецепт – это некое правило, мы часто не задумываемся, что у людей могут быть разные вкусы и как здорово приготовить новое блюдо.

Когда я училась в аспирантуре, то в первом же своем эксперименте рассматривала проблему зашоренности. Это было предварительное исследование, в котором изучался вопрос: насколько эффективно те или иные просьбы о помощи достигают своей цели? Моя напарница стояла на тротуаре посреди торопливо спешащих людей и говорила прохожим, что вывихнула колено и срочно нуждается в помощи. Если кто-то из прохожих вдруг останавливался, то она просила его принести эластичный бинт из соседней аптеки. Тем временем я стояла в аптеке и слушала, как милосердные прохожие покупают бинт. Чуть загодя мы договорились с провизором, что он будет всем говорить, что бинты закончились. После такого ответа ни один из двадцати пяти участников нашего эксперимента не догадался спросить в аптеке что-то еще. Люди выходили из аптеки и, возвращаясь к «несчастной» с пустыми руками, сообщали ей эту новость. Сначала мы подумали, что если просьба была бы менее конкретной, то, возможно, получили бы желаемое. Но руководствуясь тем единственным соображением, что при вывихе колена обязательно нужен эластичный бинт, никто не догадался, что можно помочь по-другому.

ТОЛСТЫЕ ТОМА – ЗАВЕРШЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕГО КРОПОТЛИВОГО ИЗУЧЕНИЯ ТЕКСТОВ И МНОГОЛЕТНИХ НАУЧНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ.

Теперь сосчитайте, сколько раз в этом предложении встречаются буквы «Т».

Если вы найдете меньше, чем их на самом деле (ответ содержится в примечаниях^[10]), то, возможно, вы сбились со счета, потому что первые два слова в предложении начинаются с буквы «Т». Во время счета ваш ум цепляется за эту догадку или однобокую точку зрения, и вы пропускаете буквы «Т» посередине и в конце слова.

Чересчур конкретные указания, такие как просьба принести эластичный бинт, провоцируют неосознанность. Как только мы поддаемся на эту провокацию, то наше сознание сразу же захлопывается, как створки раковин моллюсков, выброшенных на зимний берег, и препятствует всем прочим сигналам. В следующей главе мы изучим причины, из-за которых человек увязает в пассивном, зашоренном состоянии сознания.

Глава 3

Истоки неосознанности

Мы знаем, что первым шагом в процессе интеллектуального освоения окружающей нас среды является поиск обобщений, правил и законов, которые упорядочивают хаос. Делая это, мы упрощаем мир явлений, но не можем избежать его фальсификации, особенно если имеем дело с процессами развития и изменения.

– Зигмунд Фрейд⁸, «Анализ конечный и бесконечный»

Фрейд хочет сказать, что правила и законы, с помощью которых мы изначально пытались осмыслить мир, впоследствии оборачиваются ложными представлениями. Тем не менее мы упорно цепляемся за эти правила и конструируемые категории, хотя сами вряд ли отдаем себе в этом отчет. Такое поведение предопределено повторением, практикой, а также не столь заметным, но значительным фактором, который психологи называют **незрелой когнитивной ориентацией**. В этой главе мы последовательно рассмотрим каждый из этих процессов, а также некоторые психологические установки, из-за которых он становится поведенческим стереотипом.

Бестолковый «профессионал»

Все, кто умеет вязать и одновременно смотреть телевизор или слушать радио за рулем, знают, что закрепленные навыки осуществляются без сознательного участия с нашей стороны. Между тем как мы повторяем действие снова и снова и лучше усваиваем его, отдельные составляющие этого действия выпадают из нашего сознания. В итоге остается только предположить, что мы **умеем** выполнять некое действие, хотя уже не знаем, **как** его выполнять. По сути **допрашивание** процесса может привести к впечатляющим результатам. Если какой-то человек или событие заставят нас усомниться в собственной компетентности в выполнении задачи, которую мы знаем относительно хорошо, но **недостаточно** осведомлены в процессе, можно направить свой ум на этапы процесса, чтобы, собственно говоря, выявить их. Таким образом, мы можем прийти к выводу, что **нельзя** считать себя некомпетентным. Однако если наша задача изучена вдоль и поперек и мы можем выполнять ее «профессионально» (неосознанно), то сами этапы уже не будут восприниматься сознанием, и поэтому мы можем усомниться в собственной компетентности.

Ко мне пришел наборщик, который умел очень быстро набирать текст, – и впрямь одержимый быстротой, – к тому же он умел перечитывать и запоминать написанное. Но эти совершенные навыки развились у него не сразу. Однажды, когда он радостно набирал текст, я спросила его, может ли он научить меня машинописи. Как только он начал подробно разбирать свой навык, его быстрые пальцы сбились с темпа, а способность к запоминанию текста ухудшилась. Осмысление процесса, или осознанность, только мешало ему.

Чтобы узнать, действительно ли эта разновидность осознанности является составляющей других моделей поведения, вместе с моей коллегой Синтией Вайнман мы организовали эксперимент по говорению экспромтом^[11]. Мы опрашивали безработных бостонцев – согласятся ли они стать нашими респондентами в «лингвистическом исследовании вербальных навыков»? (В Бостоне мы уже всех достали.) Согласившихся просили говорить на диктофон. Первая группа респондентов должна была рассказать, почему им трудно найти работу в Бостоне. Дру-

⁸ Зигмунд Фрейд (1856–1939) – австрийский психолог, психиатр и невролог.

гая группа рассказывала о перспективах работы на Аляске – может быть, такая мысль не приходила им в голову? Половину участников двух групп просили сначала подумать, а только потом уже высказаться. Результаты были налицо. Респонденты гораздо свободнее рассуждали на новую тему, когда им давали время подумать **или** когда они говорили о наболевшем сразу и не раздумывая. И когда они начинали размышлять о хорошо известных проблемах, то становились менее словоохотливыми.

Едва ли не в каждой профессии монотонность может обернуться неосознанностью. Если попросить опытную машинистку и начинающую машинистку набрать параграф без пробелов, которыми обычно разделяются слова, например «вихбиографиях и т. д.», то вполне возможно, что начинающая обставит опытную.

Когда многократно повторяемая задача преподносится в несколько необычной форме, то новички справляются лучше.

Набившая оскомину организация или ритм трудового процесса ведут к умственной лени, которая сигнализирует нам, что не нужно быть внимательными. Бестолковщина навевает состояние неосознанности.

Вопрос. Какое дерево вырастает из желудя?

Ответ. Дуб.

Вопрос. Что у тебя во рту?

Ответ. Зуб.

Вопрос. Что мечет рыба?

Ответ. Икру.

Вопрос. Какие звуки издает утка?

Ответ. Кря-кря. (*sic!*)^[12]

Дети любят эти словесные ловушки из-за неосознанности. Примером ошибок при многократном повторении может быть игра «Испорченный телефон».

Богомерзкий пудель

Мы погружаемся в неосознанность из-за определенных стереотипов, которые формируются следующим образом: сначала мы сталкиваемся с неизвестным, но в другой раз упорно цепляемся за него. Поскольку такие стереотипы формируются априори, мы называем их **незрелой когнитивной ориентацией**. Мы доверяем первому впечатлению или словам, принимаем их за чистую монету и не пытаемся критически обдумать их, возможно, потому, что они кажутся нам второстепенными, что впечатление ненавязчиво проникает в наше сознание, пока соответствующий раздражитель внешнего мира, допустим зрелище, запах или звук, не вызовет их снова в нашем воображении. В следующий раз оно навряд ли покажется нам второстепенным, но многие люди не пытаются переосмыслить то, что бездумно приняли на веру раньше. Такой тип мышления, особенно сформировавшийся в детстве, является незрелым, тем более что никогда нельзя знать заранее, какая информация пригодится нам в **потенциальном** будущем. Бестолковый человек **связывает себя** одним заранее определенным восприятием информации, а другие возможные варианты или сферы применения просто не берет в расчет.

Увлажните рот слюной – заднюю сторону зубов, кончик языка и т. д. Это приятное ощущение. Теперь начните сплевывать в чистый стакан. Напоследок влейте несколько капель слюнной жидкости себе в рот. Противно, верно? Почему? Потому что много лет назад мы усвоили, что человек, который пускает слюни, противен. Хотя у организма нет веских причин, чтобы испытывать отвращение, устоявшийся стереотип доминирует.

Об исключительном примере таких незрелых стереотипов рассказала моя подруга, чье детство прошло в маленьком городке металлургов и шахтеров, причем большая часть его жителей была польскими католиками. Поскольку она была из тех немногих, кто не принадлежал

к католической общине, то пользовалась относительной свободой и могла на правах постороннего зрителя наблюдать типичные странности религиозного большинства. Местной знаменитостью был священник. Он часто прогуливался вместе с роскошным серым пуделем. Большой пес был хорошо вышколен и часто нес в зубах газету или зонтик своего хозяина. В это воскресенье почтенный отец не спеша возвращался домой с мессы и наслаждался живописным пейзажем. Рядом бежал пудель, такой же радостный и умиротворенный. В остальные дни он таскал за своим хозяином газеты, но на этот раз в его зубах был зажат молитвенник. Такое послушное создание, как этот пудель, не причинило бы книге никакого вреда. Но встретившиеся им по дороге монахини были разъярены, когда увидели священника и его пуделя. В их глазах пасть пса была поганой, а молитвенник осквернен. Набожность, добрая репутация священника и кротость его пуделя не помешали монахиням узреть жертвенного агнца в пасти мерзкой псины.

Вместе с Бенционом Чановицем мы разработали тест для изучения последствий незрелой когнитивной ориентации^[13]. В рамках этого эксперимента мы выдумали некое «заболевание» – расстройство восприятия, которое назвали **хромосинтозисом**. Мы описали хромосинтозис как нарушение слуха, когда больным трудно различать определенные звуки. Участникам научного исследования говорили, что они должны провериться на наличие этого заболевания. Мы раздали им брошюры с описанием симптомов хромосинтозиса. Как говорилось в брошюрах, расстройство напоминает цветовую слепоту, причем сам больной может о нем не догадываться. Исследование должно было выяснить, могут ли люди принять это воображаемое расстройство на веру, без доказательств и как сложившееся у них впечатление повлияет на поиск выхода из сложившейся ситуации.

Надо сказать, что не всем участникам раздавали одинаковые брошюры. В некоторых брошюрах утверждалось, что расстройством страдает восемьдесят процентов населения, и, таким образом, сам собой напрашивался вывод, что вероятность попадания в группу риска крайне высока. Таким респондентам информация в брошюре должна была показаться очень важной. Мы попросили их подумать, как они могут помочь себе, если вдруг выяснится, что у них хромосинтозис. В брошюрах другой группы участников эксперимента говорилось, что расстройство выявлено только у десяти процентов населения, и поэтому респонденты могли сделать вывод, что риск заболевания низок. Мы не просили их задуматься о возможном решении проблемы, тем более что у них не было достаточных оснований тратить время на размышления^[14].

Затем мы попросили всех респондентов прослушать две записи разговоров на бытовую тему, продолжительностью шестьдесят секунд каждая, и отметить, сколько раз они услышали букву «а». В итоге, сверившись со своими результатами, все участники заподозрили у себя хромосинтозис. Затем мы провели несколько дополнительных тестов, требовавших определенных навыков, которые, как утверждалось в брошюрах, отсутствовали у больных.

Мы обнаружили, что респонденты, которые знали, что, судя по всему, болезнь им не угрожает, оказались более подвержены «симптомам». Как только они выясняли, что страдают расстройством, то сразу показали плохой результат. С дополнительными тестами они справились в два раза хуже респондентов другой группы, которые уже с самого начала были осведомлены, что наверняка страдают заболеванием, и поэтому у них есть все основания задуматься о негативных последствиях и о том, как их смягчить. Эти результаты подтверждали нашу гипотезу – изначальное восприятие информации (будь то осмысленное или бездумное) определяет дальнейшее отношение к ней. В следующих главах мы рассмотрим эту разновидность незрелой когнитивной ориентации и увидим, как она взаимосвязана со старением и алкоголизмом.

Неосознанность и бессознательное

Определенные разновидности неосознанных поступков, например оговорки, причисляют к «бессознательному». Поскольку у вездесущей неосознанности, которая служит предметом нашего разговора, есть другие источники, нам придется сделать краткое отступление и обсудить некоторые различия. Как определил Фрейд (или столетиями ранее Платон⁹ и мыслители буддизма и индуизма), бессознательные процессы считаются динамичными и не воспринимаемыми одновременно. Они динамичны в том смысле, что непрерывно воздействуют на нашу сознательную жизнь без особых усилий, как того требует психоанализ или различные духовные практики, но, в свою очередь, мы никак не можем различить это воздействие или повлиять на него.

Хотя нет ничего невозможного в том, чтобы результат неосознанной деятельности вторгся в наше сознание, выполнение этой задачи потребует определенных усилий. Когда мы пытаемся совершить это усилие самостоятельно, то внутри нарастает смутное чувство отворачивания, которое необходимо побороть, и, вызывая отворачивание у испытуемых, мы наблюдаем совершенно неоспоримые признаки того, что называем **сопротивлением**. Итак, мы усвоили, что бессознательная идея изгоняется из сознания виталистическими силами, которые противятся ее восприятию, но не противоречат другим идеям, предшествующим осознанности^[15].

Как указывает Фрейд, бессознательным мыслям соответствует **нежелание знать**. Подобные неприемлемые мысли и желания могут выглядывать из темных закоулков наших сновидений, намекая нам, что жизнь подчиняется влиянию бессознательного, которое иначе никак не проявляет себя. Как пишет Платон: «какой-то страшный, беззаконный и дикий вид желаний таится внутри каждого человека, даже в тех из нас, что кажутся вполне умеренными: это-то и обнаруживается в сновидениях». «Разум» и «стыд» отходят на задний план, и «начало дикое, звероподобное (...) ищет, как бы это удовлетворить свой нор»^[16].

Изначальное восприятие информации (будь то осмысленное или бездумное) определяет дальнейшее отношение к ней.

Впрочем, неосознанность нельзя считать критическим понятием. Наши мотивы не имеют значения. Когда мы бездумно зазубриваем предмет перед экзаменом, то вряд ли вспомним о нем позже, независимо от того, считаем его важным или нет.

Итак, несмотря на то что идеи, укорененные в бессознательном, недоступны нам с самого начала, неосознанные идеи однаждыгодились для осознанного осмысления.

Необязательно разбирать по полочкам затаенный личностный конфликт, чтобы осознать эти мысли, которые возникают неосознанно. Однако человек не станет пересматривать их по доброй воле. Но если мы найдем новое применение слову «дверь» или начнем уважать стариков, то откажемся от прежних стереотипов без слез и сожалений.

Вера в ограниченность ресурсов

Мы можем попасться в плен абсолютных категорий, которые создаем сами (или заимствуем у других), не воспринимая мир в динамичном становлении и развитии, и главным образом потому, что убеждены, что ресурсы ограничены. Но если существуют очевидные и постоянные категории, то можно издать законы распределения этих ресурсов. Если ресурсы

⁹ Платон (428/427–348/347 до н. э.) – древнегреческий философ, ученик Сократа и учитель Аристотеля.

не были бы такими ограниченными или если эта ограниченность была бы сильно преувеличена, то категории могли бы и не быть такими жесткими.

Например, университетские квоты изначально воспринимаются как ограниченные. Если интеллект являлся бы единичным, неизменным качеством, то мы могли бы однозначно решить, кто должен поступать в университет, так как у него есть особые интеллектуальные способности. Когда мы поймем, что, как и всему остальному, интеллекту соответствуют разные категории, которые одновременно развиваются и деградируют в зависимости от обстоятельств, то не сможем использовать его как окончательный аргумент в решении вопроса, кому поступать, а кому – нет. Но ситуация может запутаться еще больше, если кто-то начнет возражать, что раз квоты ограничены, то, может быть, так называемые менее одаренные и должны поступать в первую очередь, потому что нуждаются в образовании в первую очередь. Такая аргументация закончится тем, что приемные комиссии будут вынуждены признать, что, как и в случае с начальным образованием, для ограничения доступности университетского образования никаких объективных причин нет – впрочем, именно этот момент они всеми силами стараются отрицать.

Рассмотрим другой пример: разведенная пара с ребенком. Кому достанется ребенок? Возможно, вопрос надо поставить иначе. Что на кону? Это физическое присутствие ребенка, которое нужно его родителям, или доверительные отношения с ним? Это тело ребенка или его безграничная любовь, на которую они претендуют? Или это очередной повод обвинить друг друга в боли, которую причинили им неудачные отношения? Приглядимся повнимательнее: что является предметом родительского желания? Мы поймем, что претензий предостаточно. Но любовью ребенка не торгуют. Родители могут любить ребенка и быть любимыми. Чувства безграничны, но часто мы не понимаем этого, так как наше внимание поглощено предметами, которые кажутся ограниченными.

Люди всегда будут цепляться за грошовую веру в ограниченные ресурсы. Те из абитуриентов, кому посчастливилось поступить по заранее установленным произвольным (но жестким) правилам и набрать нужное количество баллов, кровно заинтересованы в поддержании имеющегося статус-кво. Однако те, кто провалился, могут на минуту задуматься и предположить, что, возможно, именно они стали жертвами экономически неэффективной реальности, которую сконструировал кто-то другой.

В разговорах об ограниченности ресурсов неизбежно заходит речь о деньгах. По собственному опыту многие знают, что денег никогда не хватает. Но важны не сами деньги, а что они дают. Ведь почему хорошо быть богатым? У богатых есть власть, авторитет, свободное время на игры, развлечения и путешествия. Они могут покупать автомобили с отличными динамическими качествами, лучше питаться и так далее. Все основные человеческие потребности удовлетворены. Разве не к этому стремится человек?

Мы заглядываем за ту сторону наших желаний и видим, что обычно получаем желаемое без всякого компромисса. Это любовь, забота, доверие, уважение, восторг. Компромисс необходим лишь в том случае, если желаемое в дефиците. Если все эти предметы, ради которых стоит жить, не казались бы ограниченными, то мы могли бы не цепляться так упорно за эти жесткие категории и охотнее ослабили бы эти категориальные различия, если бы поняли, что они являются порождением нашего собственного ума, но загоняют в ловушку неосознанности.

Конечно, природные ресурсы тоже кажутся ограниченными. Допустим, уголь считается ресурсом, поскольку при его сжигании выделяется энергия в виде тепла. Хотя объемы разведенного угля могут быть ограничены, это не единственное средство удовлетворения нашей потребности в энергии. Безусловно, все эти ресурсы ограничены, причем их меньше, чем полагает большинство людей.

Когда мы думаем об ограниченных ресурсах, то часто задумываемся о своих собственных возможностях. Здесь наши представления об ограниченности тоже могут помешать нам. Мы

можем намеренно испытать себя на предполагаемый запас прочности – в плавании, ораторском искусстве или математике. Впрочем, каким бы он ни был, абсолютный предел не определен заранее^[17].

Возможно, в наших интересах стремиться к большему, тем более что эти и прочие навыки можно развить, и поэтому нас хотя бы не испугают мнимые ограничения. Когда-то считалось, что человек не может пробежать полтора километра быстрее, чем за пять минут. В 1922 году считалось, что четырехминутный забег на полтора километра «выше человеческих сил». В 1952 году Роджер Баннистер¹⁰ превзошел этот предел. Всякий раз, когда бьется очередной рекорд, расширяются предполагаемые границы человеческих возможностей. Но все-таки понятие предела продолжает существовать.

Занятым примером того, как преодолеваются мнимые пределы, может послужить эффект Кулиджа. Как неоднократно отмечали экспериментаторы, что если сексуальный голод крысы, хомяка, кота, барана и другого животного уже утолен и самец прекращает спариваться, то ему нужен отдых. Впрочем, как только к нему подводят новую самку его же вида, он сразу находит в себе силы вернуться к спариванию^[18].

Вожатым известно все о субъективной природе человеческой ограниченности. Каждое лето мой знакомый из Нью-Гэмпшира ведет шестерых двадцатилетних парней на маленький пик – гору Чокоруа. За много лет он хорошо выучил гору и знает, когда окончательно выбьется из сил. Задышающиеся юные альпинисты вопрошают: «Доколе?», но он говорит им, что нужно потерпеть. Последний отрезок пути – это горный кряж, откуда открывается вид на вершину – голую скалу с иззубренными краями на фоне неба. Здесь индейский вождь Чокоруа убегал под оружейным прицелом бледнолицых, которые захватили землю его народа.

Когда взмокшие альпинисты поднимаются на гребень горы, то валятся с ног и скидывают свои тяжелые рюкзаки. Как раз в этот момент, чтобы заинтересовать их, вожатый рассказывает про вождя Чокоруа. Также он предупреждает, что особенно труден последний рывок к вершине. После такого напутствия вершина предстает перед альпинистами в ином свете. Когда парни стоят на скалистой вершине горы Чокоруа и слышат свист ветра, проносающегося над головами от величественного Президентского хребта Белых гор дальше к северу, они торжествуют и практически не чувствуют усталости. Усталость тоже может быть незрелой когнитивной ориентацией.

Энтропия и линейное время как ограничивающие стереотипы

Вкупе с верой в ограниченность ресурсов у нас возникает понятие энтропии – постепенного разложения или распада целостности или внутренней структуры организации в пределах замкнутой системы.

Энтропия – это понятие, которое, на первый взгляд, помогает людям почувствовать контроль: гораздо проще внедриться в систему, которая находится на грани упадка, где все становится только хуже, чем в систему, которая стабильна и раз от разу улучшается без вмешательства извне.

Вместе с понятием энтропии возникает образ Вселенной как гигантской машины, которая катится под откос по инерции. Хотя многие из нас принимают этот образ на веру без лишних раздумий, он вполне может оказаться неудачным и неуместным стереотипом, который сужает наше восприятие возможного. Например, альтернативное мировоззрение предполагает, что человек догадывается, до какой степени наша реальность является социально конструируемой, что действительно требует ужесточить контроль над собой.

¹⁰ Роджер Баннистер (р. 1929) – британский легкоатлет и врач-невролог, чемпион Европы 1954 года на дистанции 1500 метров, командор Ордена Британской империи.

Вера в постоянные пределы не вяжется с представлениями большинства физиков. Например, Джеймс Джинс¹¹ и сэр Артур Эддингтон¹² были убеждены, что Вселенная лучше всего описывается как одна большая система, и с этим понятием нужно считаться. Коль скоро любая система кажется практически завершённой, в ней всегда будет появляться что-то новое и непредвиденное.

Сопутствующим понятием, которое также может создать нам неоправданные ограничения, является линейная концепция времени. Если мы посмотрим, как на протяжении человеческой истории представления о времени менялись от одной культуры к другой, то, может быть, нам будет гораздо легче оспорить эту ограниченную точку зрения.

В некоторых культурах время рассматривается как универсальное настоящее. Племена Тробрианских островов напротив побережья Папуа – Новая Гвинея не мыслят себе прошлое как отрезок времени, предшествующий настоящему. Подобно тробрианцам, индейцы хопи не разделяют нашей линейной концепции времени. Впрочем, у них есть много категорий (становление, реальное и воображаемое), которые выполняют аналогичные функции. Джон Эдвард Орм¹³ предположил, что в первобытные времена люди представляли себе время как феномен «все вдруг»^[19]. Полинезийцы осторожнее. Они отрицают новизну любого начинания. Точнее говоря, они верят, что повторяют маршрут путешествия мифического героя.

Существует другая – циклическая концепция времени. Пифагор верил, что каждый момент времени повторится в будущем. Концепция реинкарнации, которую разделяют многие религии Дальнего Востока, подразумевает циклический подход. Ницше¹⁴ доказывал, что Вселенная циклична, что события могут повторяться. С этой точки зрения предвидение – это не столько картины будущего, проносящиеся перед мысленным взором прорицателя, сколько видение того, что происходило в прошлом, в другом цикле. В циклической модели времени прошлое и будущее неразличимы.

Даже в одномерной модели времени процесс может не быть исключительно односторонним. Будущее может так же «обуславливать» настоящее, как и прошлое. Что мне надо выучить сейчас к предстоящему экзамену? Как пишет святой Августин¹⁵, «правильнее было бы, пожалуй, говорить так: есть три времени – настоящее прошедшего, настоящее настоящего и настоящее будущего».

Кант¹⁶ представлял себе время как инструмент упорядочивания восприятия – не как «данность» внешнего мира и не как «наложенное» на него. Из этого понятия он выводит свое «синтетическое априори» в математике: можно составить себе истинное представление о мире, не изучая самого мира.

Изменение представления о времени может быть не просто гимнастикой ума. Например, в десятой главе, где рассматриваются вопросы осознанности и здоровья, мы оспариваем убеждение, что исцеление всегда требует определенного времени. Благодаря альтернативным представлениям о времени такие сомнения выглядят более оправданными. Действительно, однозначное восприятие смысла такой категории, как «время», кажется абсурдным. Согласно выдающемуся физiku Эрнсту Маху¹⁷, «совершенно не в нашей власти измерить изменения вещей посредством времени; время есть абстракция, к которой мы приходим посредством изменения вещей»^[20].

¹¹ Джеймс Джинс (1877–1946) – британский физик-теоретик, астроном, математик.

¹² Артур Стэнли Эддингтон (1882–1944) – английский астрофизик.

¹³ Джон Эдвард Орм – психолог-бихевиорист, автор книги «Время, опыт и пространство».

¹⁴ Фридрих Ницше (1844–1900) – немецкий философ и поэт.

¹⁵ Аврелий Августин (354–430) – христианский теолог, философ и проповедник, епископ Гиппонский.

¹⁶ Иммануил Кант (1724–1804) – немецкий философ, родоначальник немецкой классической философии.

¹⁷ Эрнст Мах (1838–1916) – австрийский физик, механик и философ-позитивист.

Образование, нацеленное на результат

Совершенно другое, но вполне адекватное объяснение причин нашей неосознанности надо искать в начальном образовании. Уже с детского сада обучение, как правило, ориентировано не столько на процесс достижения цели, сколько на саму цель. Из-за однобокого стремления к тому или иному результату, от завязывания шнурков на ботинках до поступления в Гарвард, человеку трудно сформировать осознанный взгляд на вещи.

Когда дети открывают для себя новый вид деятельности, заранее ориентируясь на результат, то такие вопросы, как «я смогу?» или «вдруг я не справлюсь?», очень часто преобладают, и формируется не столько направленность на естественное, живое стремление ребенка к знанию, сколько болезненный интерес к его успеваемости и поведению. Вместо того чтобы наслаждаться яркими красками цветных карандашей, бумажными узорами и множеством разнообразных форм, ребенка заставляют чертить «правильную» букву «А».

На протяжении всей нашей жизни вытекающая отсюда постоянная направленность на результат может обернуться неосознанностью. Думая, что нам известно, как справляться с ситуацией, мы не испытываем никакого желания обращать внимание на что-либо. Если правило кажется нам хорошо знакомым (например, в результате бесконечной зубрежки), мы замечаем только незначительные подсказки правильного сценария. Если, с другой стороны, ситуация кажется странной, то мысли о **возможной** неудаче могут до такой степени захватить наше воображение («Вдруг меня поднимут на смех?»), что мы упустим из виду **возможные** аспекты как собственного, так и чужого поведения. В таком случае раз мы бездумно относимся к непосредственной ситуации, то вполне можем всерьез задуматься о закономерных результатах.

Наоборот, целеустремленность, которую мы будем изучать, когда затронем проблему творческого потенциала в седьмой главе, вопрошает: «Как я должен это сделать?», но не «Как я могу это сделать?», а следовательно, наше внимание направлено на этапы, которые надо пройти на этом пути. Такую направленность можно охарактеризовать в рамках основного правила – **нет ошибок, есть неправильные решения**.

На уроках компьютерного программирования для детей очень много времени отводится «исправлению багов» – попытке найти новое решение, уйти в сторону от имеющихся и неэффективных старых. Нужно постоянно пересматривать промежуточные цели.

Целеустремленного человека гораздо труднее застать врасплох, если в его жизни произойдут резкие перемены.

В целом образовательная методика, нацеленная на результат, излагает факты в определенном порядке. Этот подход провоцирует неосознанность. Если какие-то идеи излагаются как общеизвестные истины, то альтернативные способы мышления даже не рассматриваются всерьез. Такое однобокое мировоззрение помогает обобщить практически все, что мы делаем. С идеальной точки зрения задача образования считается выполненной тогда, когда мы передаем культуру одного поколения следующему. Благодаря образованию общество стабильно. Но как мы увидим далее, цена может быть неоправданно высока.

Воздействие среды

Наше поведение в той или иной ситуации во многом предопределено средой. Мы перешепываемся у постели больного, нервничаем в полицейском участке, грустим на кладбище, прилежно сидим за школьной партой и веселимся на вечеринках. Среда контролирует наше поведение, а наше мировоззрение определяет отношение к ней.

До тех пор пока не изменятся психологические установки, все наши начинания неизменно будут обречены на провал, как сегодня, так и завтра.

Большинство ситуаций, которые влияют на нас в наибольшей мере, знакомы нам с детства. Например, наше первоначальное зрительное восприятие мира может серьезно повлиять на дальнейшее зрительное представление о нем. Сравнительный анализ европейско-канадского стиля в городской архитектуре с его прямоугольными высотными зданиями позволяет предположить, что эффект первоначального зрительного восприятия сохраняется в течение долгого времени, как видно на примере индейцев кри, когда они разбивают свои палатки и вигвамы. Взрослые воспринимают прямые углы лучше, чем другие линии, что мы наблюдаем в архитектуре европейцев и канадцев. В то же время в племени кри эти прямые углы не имеют особого значения для ориентировки на местности. С самого начала индеец кри придерживается других психологических установок, и поэтому у него есть другие и самые разные зрительные ориентиры^[21].

Классическим примером воздействия среды может послужить история о гадком утенке. Не успел он вылупиться из яйца, как у него возникла первая незрелая когнитивная ориентация. Он посмотрел на большую утку и «решил», что это его мама. Потом, когда его высмеивали родные братья и сестры, у него возникла вторая незрелая когнитивная ориентация – «я не такой, как все» и, что еще хуже, «я уродлив». Поэтому он стыдился себя и был одинок.

Потом, когда он сбежал от издевательств и насмешек, в его жизни было немало приключений. Однажды в холодном болоте на него наткнулась гончая, но пробежала мимо, не причинив ему никакого вреда. «Я так уродлив, что даже собака не решилась меня съесть». Что было дальше, мы знаем. В новой среде – в мире лебедей – гадкий утенок превратился в гордого и прекрасного лебедя. Когда он увидел себя среди других длинношеих птиц с белоснежными крыльями, то все его прежние стереотипы развеялись.

Когда мы говорим о среде, то часто ошибочно полагаем, что существует нечто «внешнее». Выхватывая слова из контекста, мы убеждены, что контекст остался там, на странице. Но он не существует без нас. Мы воспринимаем взаимосвязь между одним предложением и другим, точно так же как молодой лебедь воспринял взаимосвязь между самим собой и мамой-уткой. Контекст – это незрелая когнитивная установка, или стереотип.

Среда зависит от нас сегодняшних, нас вчерашних и нашего отношения к вещам. Иногда они противоречат друг другу. Что вы подумали бы о «Ночи в Лас-Вегасе» под предводительством монахинь из соседней церкви? Если в больнице расплачется ребенок, потому что его матери сделали больно, то пациенты шикнут на него, так как плач нарушает распорядок в больнице. Хотя пациенты больницы тоже плачут и топают ногами от боли, мы не будем так поступать, так как соблюдаем распорядок.

Профессор Хиггинс, персонаж Бернарда Шоу¹⁸, показывает, что наше восприятие красоты существенным образом зависит от контекста. В первом действии «Пигмалиона» Элиза Дулитл – замарашка, девчонка с акцентом кокни, торговка цветами на улицах Лондона. Но в ее жизни появляется профессор Хиггинс и решает, что все надо начать заново. Понимая, что среда – это все, он начинает работать над Элизой, ставит ей речь, дикцию, учит правильно одеваться, учит хорошим манерам. Он вводит ее в новую среду, как ювелир, который вставляет бриллиант в оправу. Теперь Элиза – гранд-дама Лондона, она пользуется успехом красавицы и королевы светских салонов. Интерес к сюжету подогревается интригой впечатляющих перемен в ее образе жизни, которые влекут за собой не менее впечатляющие перемены в ее чувстве собственного достоинства, которое мы назвали бы «самостью» Элизы.

¹⁸ Бернард Шоу (1856–1950) – английский драматург и романист.

Роль среды в наших представлениях была наглядно проиллюстрирована в научном эксперименте психологов Дэвида Холмса¹⁹ и Б. Кента Хьюстона^[22]. С позволения самих испытуемых экспериментаторы подвергали их легким электрическим разрядам, причем первой половине сказали, что электрошоки являются новыми «физиологическими ощущениями». Те, кто представлял себе шок таким образом, не очень беспокоились, и их частота пульса была меньше, чем у тех, кому не давали таких указаний.

Одна и та же ситуация или стимул, которому дали другое название, это уже другой стимул. Кататься на американских горках весело, а лететь на трясущемся самолете страшно. Представьте себе такую картину: по проселочной дороге идет женщина, и внезапно на нее налетает рой пчел. Как и многие из нас на ее месте, она боится; артериальное давление растет, пульс учащается. Она может застыть на месте или в страхе побежать вперед. С другой стороны, представьте себе ту же самую женщину, как она идет по той же проселочной дороге со своим маленьким ребенком. В этом случае рой пчел сигнализирует ей, что нужно изменить тактику. Она смело закрывает собой ребенка и ничего не боится. Те же самые пчелы воспринимаются как совершенно иной внешний раздражитель.

Среда может определять ценности. Если верить журналу «**Бостон Глоуб**», чтобы создать спрос на непопулярную долларовую монету Сьюзен Б. Энтони²⁰, работнику почты было достаточно заявить: «выдаем не больше двух в одни руки»^[23]. Розничные продавцы давно знают эту историю.

Среда может влиять даже тогда, когда мы пытаемся выносить самые непредвзятые и определенные решения. В исследовании Дональда Брауна участников просили поднимать разные тяжести и оценивать их как легкие, средние, тяжелые или очень тяжелые^[24]. В некоторых случаях Браун вводил в свой эксперимент якорь (очень тяжелый вес). Гипотеза предполагала, что оценка веса различалась в зависимости от того, насколько вес якоря превышал оцениваемый вес. Гипотеза Брауна подтвердилась. Когда участникам эксперимента предлагали поднять тяжелый якорь, тот же самый вес казался легче, чем раньше.

Браун предложил интересный вариант. Чтобы экспериментатору было легче выполнить свою задачу, некоторых участников просили взять в руки и передвинуть лоток, на котором были расставлены предметы разного веса. Если восприятие веса зависит от другого веса, повлияет вес самого лотка на восприятие испытуемых? Хотя лоток не воспринимался как один из предметов эксперимента, читатель может подумать, что это некая вещь-в-себе, не зависящая от психологического восприятия испытуемого. Он может предположить, что его вес повлияет на восприятие, хотя лоток – это лишь вспомогательный предмет эксперимента. Однако если контекст, а не так называемая физическая реальность определяет наше восприятие внешнего стимула, то вес лотка был бы неощутим.

Результаты этого оригинального эксперимента показывают, что вес лотка **не** влияет на восприятие веса. Так случилось бы, если испытуемые осознали контекст эксперимента, ощутили воздействие разных тяжестей, а затем исключили бы себя из этого контекста и исключили бы сам лоток. Затем они снова поместили бы себя в эксперимент по оценке разного веса. В определенном смысле лоток не имел бы никакого веса.

Уже давно известно, что ценности создают контекст, который воздействует на чувственные восприятия. В 1948 году Лео Постман²¹, Джером Брунер²² и Элиот Макгиннис²³ разработали прибор под названием тахистоскоп с экраном, на котором вспыхивали и исчезали слова^[25].

¹⁹ Дэвид Холмс – американский психолог, университет Канзаса.

²⁰ Сьюзен Б. Энтони (1820–1906) – американская активистка и суфражистка.

²¹ Лео Постман (1919–2004) – почетный профессор психологии Калифорнийского университета, автор теории забывания.

²² Джером Брунер (1915–2016) – американский психолог и педагог, крупнейший специалист в области исследования когнитивных процессов.

²³ Элиот Макгиннис – американский психолог.

Эти слова ассоциировались с разными ценностями. Например, испытуемым показывали слова из политического лексикона, такие как **правление, гражданин, политика**; слова с религиозным подтекстом, такие как **молитва, священное, культ**; слова с эстетическим смыслом, такие как **поэзия, художник, красота**. В целом слова означают шесть различных ценностей, как они представлены на шкале Оллпорта – Вернона^[26]. Слова демонстрировались испытуемым в случайном порядке. Несмотря на то что выбранные слова были хорошо знакомы, скорость их распознавания различалась в зависимости от иерархии ценностей испытуемых, которая выяснялась с помощью все той же шкалы Оллпорта – Вернона. Чем более высокое положение занимала та или иная ценность в их иерархии, тем быстрее он/она распознавали слово. Например, люди, заинтересованные в политике, распознавали «политические» слова быстрее, чем ценители искусства. По-видимому, контекст, определяемый ценностями респондентов, влиял на их зрительные способности.

Также это воздействие среды на наши реакции и интерпретации помогает нам чутко реагировать на так называемый **дезориентированный контекст**. Здесь люди путают контекст, который контролирует поведение других людей, с контекстом, которым определяется их собственное поведение.

Что характерно, большинство людей полагают, что мотивы и цели других людей аналогичны их собственным, между тем как аналогичное поведение может обладать совершенно другим смыслом.

Если я бегу по улице и вижу торопливо идущую женщину, то делаю вывод, что это ее первое спортивное занятие и она хотела бы побегать, если бы смогла. Ходьба и бег взаимоисключают друг друга, как видно на примере дезориентированного поведения. **Чтобы достичь совершенства в одном, необязательно достигать совершенства в другом.** Вероятно, общество ценит спортсменов, но в перспективе эта женщина может воспринимать себя как человека, который принципиально отказался от спортивных пробежек и предпочитает ходить пешком. Может быть, она давно забыла об удовольствии, которое приносит ходьба, и у нее сложился образ самой себя как неуклюжего бегуна.

Дезориентированный контекст часто возникает в ситуациях с группами «аутсайдеров», когда мы или они обсуждаем свое поведение. На собственную беду, они пытаются приложить к самим себе критерии, которые не соответствуют их первоначальным целям и намерениям. Возможно, они сами не осознают, когда впервые совершили свой вызывающий поступок, и поэтому более многочисленная и влиятельная группа может убедить их, что они ведут себя неправильно. Группа «своих» недалековидно переосмысляет контекст поведения группы «чужих». Мы изучим этот вопрос в девятой главе, где будем рассматривать человеческие предрассудки.

Различные виды неосознанности, которые мы только что обсудили, – повторение, незрелая когнитивная ориентация, вера в ограниченность ресурсов, концепция линейного времени, образование, нацеленное на результат, и сильное воздействие среды – определяют всю нашу жизнь. Прежде чем мы поймем, как взаимодействовать с ними с осознанной точки зрения, для начала давайте выясним, что мы теряем, совершая неосознанные поступки.

Глава 4

Издержки неосознанности

На скамейке сидят три старухи. Одна тяжело вздыхает. Ее подружка сбоку невнятно бормочет. Третья глядит на обеих и говорит: «Надеюсь, мы не будем говорить о детях».

Неосознанность глубоко пустила свои корни. Ее сценарий известен нам наизусть. В суматохе повседневной жизни мы не замечаем своих поступков, пока не возникнет определенная проблема. Когда мы случайно блокируем противоугонку в машине или кидаем носки в помойное, а не в бельевое ведро, то внезапно пробуждаемся. Уильям Джемс рассказывает историю о приготовлениях к обеду, смене белья, приеме ванны и отходе ко сну. Поскольку все будничные дела выглядят одинаково, их легко перепутать, и он бездумно начал с самого привычного.

Когда мы возвращались домой, мой друг рассказал мне замечательную историю неосознанности в трех поколениях. Однажды женщина стояла на кухне и варила мясо. Но прежде чем бросить его в кастрюлю, она отрезала от него кусочек. Когда ее спросили, почему она это сделала, женщина запнулась, немного застеснялась и сказала, что ее мать всегда поступала так, когда варила мясо. Ей самой сделалось любопытно, и поэтому она позвонила матери, чтобы спросить, почему та всегда отрезает маленький кусочек мяса, прежде чем сварить его. В ответе матери не было ничего удивительного: «Потому что так поступала моя мать». Потом, в надежде получить более вразумительный ответ, она спросила свою бабушку, почему она всегда отрезала кусочек, прежде чем сварить мясо. Недолго думая, бабушка ответила: «Оно просто не помещалось в мою кастрюльку».

Последствия неосознанности варьируются от банальных до катастрофических. Очень печален пример юноши, который отправился на вечеринку в большом поместье в лесах Нью-Гэмпшира. Поздним вечером он и его девушка вышли прогуляться в сад. Сквозь черноту ночи он разглядел большой бассейн. Развеселившись, он содрал с себя одежду, издал клич Тарзана, ударил себя кулаком в грудь и сиганул с трамплина в застывший бетон. Юноша сломал себе шею.

Между банальщиной и трагедией лежит широкий диапазон менее очевидных, но не менее серьезных последствий неосознанности. Он включает в себя ограниченный образ Я, бессмысленную жестокость, потерю самоконтроля и отставание в развитии.

Ограниченный образ Я

Из-за ограниченного образа Я как отдельные люди, так и целые корпорации оказываются до крайности уязвимыми. Возможно, у домохозяйки сложился крайне примитивный образ самой себя, собственных дел и занятий. Знакомая с людьми, она может представляться как «жена такого-то». Она видит себя хозяйкой «его дома», покупает одежду, которая «нравится ему», готовит еду. Хотя в этой традиционной роли она может чувствовать себя очень счастливой, что случится, если муж решит собрать чемоданы и уйти? Не выпадет ли она из колеи сейчас, когда правила игры поменялись? Всякая «домохозяйка» выполняет множество других ролей: дочь, сестра, друг, швея, художница-любительница и так далее. Осознанно воспринимаемая все эти различия, она будет менее уязвима перед потерей. Если она расширит свой образ Я в рамках этих ролей или же их разновидностей, то развод может только упрочить ее положение.

Ограниченный образ Я приносит не менее серьезные убытки корпорациям. Руководство может определить бизнес как удовлетворяющий потребности определенных рынков, но ока-

завшийся в ловушке своих ошибочных представлений. В своей классической работе 1975 года, написанной для журнала **«Гарвард Бизнес Ревью»** под заголовком «Маркетинговая близорукость», Теодор Левитт^[27] писал:

Несмотря на то что потребность в пассажирах и грузоперевозках пошла на убыль, сеть железных дорог постоянно расширялась. Она росла. Сегодняшние железные дороги находятся в бедственном положении не потому, что потребность восполнена другими средствами сообщения (машины, грузовики, самолеты и даже телефоны), но потому, что она не восполняется исключительно железными дорогами. Они позволяют другим уводить у себя клиентов, потому что видят себя железнодорожниками, а не транспортниками. [Курсив мой. – Э. Л.]

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.

E. Langer and J. Rodin, "The Effects of Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting", *Journal of Personality and Social Psychology* 34 (1976): 191–198; J. Rodin and E. Langer, "Long-term Effects of a Control-Relevant Intervention Among the Institutionalized Aged", *Journal of Personality and Social Psychology* 35 (1977): 897–902.

2.

C. Gersick and J. R. Hackman, "Habitual Routines in Task-Performing Groups", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, in press.

4.

C. Trungpa, "Cutting Through Spiritual Materialism" (Boulder and London: Shambhala, 1973).

5.

T'ai P'ing, *Kuang Chi* [Extensive Records Made in the Period of Peace and Prosperity] (978.D.), as cited in Jorge Luis Borges, *Libro de Los Seres Imaginarios* (Buenos Aires: Editorial Kiersa S. A., Fauna China, 1967). P. 88.

6.

L. Solomons and G. Stein, "Normal Motor Automation", *Psychological Review* 36 (1896): 492–572.

7.

E. Langer, A. Blank, and B. Chanowitz, "The Mindlessness of Ostensibly Thoughtful Action: The Role of Placebic Information in Interpersonal Interaction", *Journal of Personality and Social psychology* 36 (1978): 635–642.

8.

Ibid.

9.

Чтобы понять более сложную взаимосвязь между механической обработкой информации и неосознанностью, сравни E. Langer, "Minding Matters", in L. Berkowitz, ed., *Advances in Experimental Social Psychology* (New York: Academic Press, in press) and W. Schneider and R. M. Schiffrin, "Controlled and Automatic Human Information Processing: I. Detection, Search, and Attention", *Psychological Review* 84 (1977): 1–66.

10.

Правильный ответ 9. Аналогичный тест был напечатан на визитной карточке Копировального бюро Майами, Инк.

11.

E. Langer and C. Weinman, "When Thinking Disrupts Intellectual Performance: Mindlessness on an Over-learned Task", *Personality and Social Psychology Bulletin* 7 (1981): 240–243.

12.

G. A. Kimble and L. Perlmuter, "The Problem of Volition", *Psychological Review* 77 (1970): 212–218.

13.

B. Chanowitz and E. Langer, "Premature Cognitive Commitment", *Journal of Personality and Social Psychology* 41 (1981): 1051–1063.

14.

По сути, это исследование представляло собой факторный эксперимент 2х2, где процентные переменные были относительными (то есть вероятность погрешности составляла десять процентов против восьмидесяти процентов), и рекомендации, согласно которым настоящая проблема заслуживает размышлений (да либо нет).

15.

S. Freud (1912), "A Note on the Unconscious in Psychoanalysis", in *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. J. Strachey, vol. 12 (London: Hogarth Press, 1959). P. 265.

16.

Платон. Государство. Кн. 9. М.: Эксмо, 2008. С. 390–391.

17.

Ученые знают, что можно не найти доказательства для гипотезы – в данном случае гипотеза утверждает, что некая отдельно взятая способность неограниченна, – но это не то же самое, что поиск доказательств, опровергающих гипотезу. Никто не может доказать, что пределов нет. Можно лишь попытаться превзойти последние пределы.

18.

D. Dewsbury, "Effects of Novelty on Copulatory Behavior. The Coolidge Effect and Related Phenomenon", *Psychological Bulletin* 89 (1981): 464–482.

19.

J. E. Orme, "Time, Experience and Behavior" (London: Illif Books, 1969).

20.

Эрнст Мах. Механика. Историко-критический очерк ее развития. Ижевск, 2000.

21.

R. Arnis and B. Frost, "Human Visual Ecology and Orientation Anestropies in Acuity", *Science* 182 (1973): 729–731.

22.

D. Holmes and B. K. Houston, "Effectiveness of Situation Redefinition and Affective Isolation in Coping with Stress", *Journal of Personality and Social Psychology* 29 (1974): 212–218.

23.

"The Boston Globe", March 11, 1980.

24.

D. Brown, "Stimulus-Similarity and the Anchoring of Subjective Scales", *American Journal of Psychology* 66 (1953): 199–214.

25.

L. Postman, J. Bruner, and E. McGinnies, "Personal Values as Selective Factors in Perception", *Journal of Abnormal Psychology* 48 (1948): 142–154.

26.

Allport-Vernon Study of Values (Boston: Houghton Mifflin, 1931).

27.

T. Levitt, "Marketing Myopia", *Harvard Business Review* 38, no. 4 (1960): 45–56, reprinted in 53, no. 5 (1975): 26–174.