



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Благодарности</b>	7
<i>Глава 1</i>	
<b>ПРИРОДА МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК</b>	9
<i>Глава 2</i>	
<b>УПОРСТВО</b>	15
<i>Глава 3</i>	
<b>АМПЛИФИКАЦИЯ</b>	23
<i>Глава 4</i>	
<b>ФИКСАЦИЯ</b>	33
<i>Глава 5</i>	
<b>РЕВЕРСИЯ</b>	41
<i>Глава 6</i>	
<b>ОПЕРЕЖЕНИЕ</b>	51
<i>Глава 7</i>	
<b>ПРОТИВЛЕНИЕ</b>	65
<i>Глава 8</i>	
<b>ЗАТЯГИВАНИЕ</b>	75
<i>Глава 9</i>	
<b>РАЗДЕЛЕНИЕ</b>	85

*Глава 10*

<b>УСКОРЕНИЕ</b> .....	95
------------------------	----

*Глава 11*

<b>РЕГУЛИРОВАНИЕ</b> .....	103
----------------------------	-----

*Глава 12*

<b>ФОРМУЛИРОВАНИЕ</b> .....	113
-----------------------------	-----

*Глава 13*

<b>КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК</b> .....	121
--	-----

<b>Приложение</b> .....	133
-------------------------	-----



# БЛАГОДАРНОСТИ

В первую очередь я с благодарностью назову имена моих наставников в искусстве жизни: Лао-Цзы, Гаутама Будда, Георгий Гурджиев, Карл Юнг, Кришнамурти, Олдос Хаксли, Филип Капло, Роберт Эйткен, Нечунг Ринпоче, Рам Дасс и Кайла Кукла. Однако за то, что книга стала реальностью, я должен сказать спасибо своему агенту, Роберту Маквуду. Не зря говорят, что автору необходим хороший агент. Годами я безуспешно пытался привлечь внимание издателей к своей книге, пока наконец не появился Роберт и не продал ее двум издателям сразу за каких-то пару недель.

Сотрудничество с двумя издателями одновременно — *Doubleday* в Канаде и *McGraw-Hill* в Соединенных Штатах — оказалось для меня очень интересным опытом. Выяснилось, что существуют серьезные национальные различия по части пунктуации. Один корректор выбросил большинство моих запятых, а другой почти удвоил их количество. Но самым главным в моем двойном литературном гражданстве оказалось то, что оно позволило мне познакомиться с двумя самыми внимательными и самыми приятными людьми из всех, с кем мне довелось работать, — это мой канадский редактор Ник Гаррисон и американский редактор Холли Магуайр. Я в любой момент мог рассчитывать на их энтузиазм и поддержку. Они так пестовали мой проект, словно это было их собственное детище. От Холли я получил дюжину писем по электронной почте с предложениями более точных формулировок подзаголовков, а Ник, который, похоже, понял книгу лучше, чем я, делился идеями, которые в результате помогли существенно улучшить ее структуру. Ник, Холли, спасибо вам.



# ПРИРОДА МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК



Ментальные ловушки — это накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая никаких ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было.

Словом *ценность* здесь и далее в книге мы называем все значимое и стоящее для нас. Эта книга не трактат о морали. Она не призывает к труду вместо отдыха или социальной активности вместо удовлетворения собственных желаний. Если нам доставляет удовольствие целый день смотреть телевизор, то такое занятие не расценивается как пустая трата времени. Значит, смотреть телевизор для нас — ценность.

---

**Ментальные ловушки — это накатанные  
и привычные пути, по которым мучительно  
и безрезультатно движется наша мысль.**

---

Однако никуда не деться от факта, что мы часто изматываем себя напряженной погоней за чем-то, что никоим образом не способствует воплощению наших собственных ценностей, какими бы они ни были. Эти бесполезные устремления и есть ментальные ловушки. Такие ловушки мешают нам наслаждаться телепередачей точно так же, как не дают нам серьезно работать. Они не что иное, как абсолютная потеря времени.

Ментальные ловушки не связаны с *содержанием* наших мыслей и идей, они кроются в их *форме*. О каждом аспекте нашей повседневной жизни — работе по дому, отдыхе в выходные дни, карьере, отношениях с другими — можно думать продуктивно или непродуктивно. Мы попадаем в одни и те же ловушки независимо от того, моем ли мы посуду или размышляем о браке или разводе. Различие заключается не в предмете наших мыслей, а в подходе к предмету. Если мы избавимся хотя бы от одной из этих ловушек, то обнаружим, что наши проблемы во всех областях нашей жизни одновременно стали менее сложными.

Мы выстраиваем непродуктивные структуры мышления во всех возможных временных масштабах. В одну и ту же ментальную ловушку можно попасть на минуту-другую, а можно и на всю жизнь. И такие мимолетные ловушки не менее опасны, чем пожизненные. Минуты понапрасну растраченных сил и времени именно из-за их мимолетности особенно трудно распознать и скорректировать. Мы оставляем их позади еще до того, как осознаем, что же на самом деле произошло. В результате мы попадаем в такие ловушки с пугающей регулярностью и частотой. Я сомневаюсь, что средний взрослый горожанин XXI века бывает свободен от них более чем несколько минут подряд. И к концу дня суммарный эффект этих коротких эпизодов может стать причиной совершенно непонятной для нас измотанности.

Основная идея, которая стоит за понятием ментальных ловушек, была выразительно и лаконично сформулирована еще несколько тысячелетий назад:

*Всему свое время, и время всякой вещи под небом\*.*

Если мы пренебрегаем этим исполненным глубокой мудрости советом (начинаем не в тот момент, движемся не в том темпе, бросаем начатое слишком рано или слишком поздно), то неизбежно терпим неудачу там, где могли бы достичь цели.

Повторяю: здесь нет попытки предписывать вам содержание вашей деятельности. Свое время есть для *всего*. И удовольствие от

---

\* Библия, книга Екклесиаста, гл. 3:1. — *Прим. пер.*

хорошей еды, и упорное карабканье вверх по лестнице успеха могут быть законной частью нашей жизни. Но если мы пытаемся заниматься проблемами своей карьеры за ужином, то лишь мешаем нормальному пищеварению. К тому же вряд ли мы чем-то поможем нашей карьере, передавая солонку и прихлебывая суп. А значит, ни одна из этих наших двух ценностей не получает должного внимания. При тех же самых ценностях мы могли бы неизмеримо лучше расходовать наше время и усилия.

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

---

**Наше хроническое неумение делать нужное дело  
в нужное время и наилучшим образом становится  
ярко выраженной моделью. В этом и состоит  
суть ментальной ловушки.**

---

Но если ментальные ловушки столь вредоносны для нас, почему же мы все время в них попадаем? Почему бы просто не избавиться от них? Тому есть три причины. Во-первых, мы часто не осознаем, *о чем* мы думаем. Во-вторых, даже если мы и сознаем содержание наших мыслей, мы зачастую не понимаем их вредоносного характера. В-третьих, даже если мы признаем их вред, мы часто не можем остановиться в силу привычки.

Если мысли, загнавшие нас в ловушку, остаются ниже порога сознания, то у нас нет ни единого шанса повлиять на них. Очевидно, что мы не можем прекратить делать что-то, о чем не имеем ни малейшего понятия. Если мы не знаем, что мы одеты, нам не придет в голову снять одежду даже тогда, когда нам очень жарко. Точно таким же образом, если мы не знаем, что погружены в контрпродуктивные мысли, у нас нет никакой возможности прекратить этот процесс.

Идея, что мы можем не осознавать собственные мысли, может показаться парадоксальной, поскольку мы привыкли ставить знак равенства между сознанием и мышлением как таковым. Но эти два процесса никоим образом не идентичны. Мы можем с поразительной полнотой осознавать вкус экзотического фрукта или чувство

оргазма без единой мысли. И мы можем быть погружены в бурный поток идей, не замечая при этом ни одной из них. Ментальный эксперимент, о котором речь пойдет ниже, убедит нас в справедливости этого важного замечания.

Когда мы не заняты каким-то определенным делом или развлечением, наши мысли часто перескакивают с одного предмета на другой, цепляясь за самые ничтожные ассоциации. Подтвердить это экспериментально можно, только поймав себя с поличным в процессе подобного блуждания. Для тех, кто засыпает с трудом, время, проведенное в постели без сна, особенно богато таким материалом. Итак, как только мы ловим себя на таком блуждании, мы можем сделать ретроспективную реконструкцию последовательности наших мыслей, приведших нас туда, где мы оказались. Если мы думали о красотах Парижа, то, вероятно, вспомним, что к этому нас привела мысль о знакомом, который только что откуда вернулся. А мысль о приятеле могла проистекать из внезапного воспоминания о том, что этот человек должен нам деньги, которое, в свою очередь, могло быть вызвано нашими размышлениями о собственных финансовых проблемах, спровоцированных идеями, что нам хотелось бы обзавестись новой машиной.

В этом эксперименте ни в коем случае нельзя решать заранее, что мы будем реконструировать ход наших мыслей ближайшие несколько минут. Необходимо выждать момент, когда мы застигнем себя врасплох. Когда это происходит именно так, то остается только удивляться изгибам и поворотам нашего потока мыслей и идей. Без активной реконструкции мы никогда и не заподозрили бы, что наша мысль о Париже происходила из желания купить новый автомобиль! Само наше удивление прекрасно демонстрирует суть проблемы. Если бы мы осознавали содержание наших мыслей, то вряд ли удивились бы. Наше мышление оказалось бессознательным. Судя по всему, процесс мышления зависит от нашего сознательного внимания не больше, чем процесс ходьбы зависит от сознательного контроля положения рук и ног.

Ментальные ловушки часто остаются ниже порога сознания именно таким образом. Мы попадаем в них автоматически, не принимая никаких сознательных решений. И чтобы избавиться от них, прежде всего необходимо научиться их распознавать. Данная книга поможет вам овладеть таким искусством. Это путеводитель



натуралиста по некоему роду ментальной флоры, дающий отчетливые характеристики различных ее представителей и приводящий яркие иллюстративные примеры. Это справочник по выявлению ментальных ловушек.

Научиться распознавать и идентифицировать ловушки — первый шаг. Но сами по себе выявление и идентификация не положат им конец. Мы должны быть убеждены, что они бесполезны и даже вредны. А это не всегда очевидно. Более того, ментальные ловушки часто представляются нам необходимыми видами деятельности, без которых наша жизнь стала бы хаотичной и небезопасной. Некоторые ловушки даже воспеты в известных всем изречениях и пословицах. Мы не сможем с ними бороться до тех пор, пока не будем твердо убеждены в том, что они вредоносны.

Любой приличный путеводитель натуралиста содержит практическую информацию такого рода. Какой смысл научиться распознавать бледную поганку, если при этом нам не сказали, что она ядовита? Поэтому и в нашем справочнике различные советы по идентификации ментальных ловушек дополнены анализом их вредоносного влияния.

Научившись распознавать ловушки и убедившись, что избавление от них пойдет нам только на пользу, мы оказываемся перед лицом банальной дурной привычки. На этом этапе человек похож на курильщика, который всерьез принял предупреждение Минздрава, напечатанное на пачке сигарет. Однако, как знает каждый курильщик, настоящее сражение с этого момента только начинается. В войне с ментальными ловушками, как и в войне с курением, решения принимаются, нарушаются и принимаются вновь. Некоторым людям удастся завязать с вредной привычкой, а некоторым нет. Многие, по крайней мере, захотят свести ее к минимуму. Последняя глава нашей книги содержит советы по стратегии в сражении с ментальными ловушками.

Натуралистам, чтобы найти предмет своих научных интересов, надо идти в лес. Охотники за ментальными ловушками обнаружат свою жертву в гуще повседневной жизни. Именно в самых обычных делах — совершая покупки, проверяя расходы, назначая

встречи, отвечая на телефонные звонки, умываясь по утрам, болтая с друзьями — мы больше всего узнаем о ментальных ловушках. Когда ставки высоки, мы слишком заикливаемся на конечном результате и вряд ли способны непредвзято наблюдать себя со стороны. Но в ситуациях, когда наши занятия более или менее обыденны, мы располагаем достаточной ментальной свободой, чтобы присмотреться к своим действиям и отважиться попробовать новые подходы.

Когда мы начнем изучать себя подобным образом, то с удивлением заметим, что это занятие, помимо возможности лучше узнать себя, дает и другие — неожиданные — плоды. Повседневная жизнь вдруг становится необычной и занимательной. Телефонный звонок посреди напряженных занятий воспринимается не как раздражающий фактор, а как материал для изучения эффекта внешнего вмешательства. Опоздание на киносеанс даст нам шанс исследовать природу маленьких разочарований. Мытье посуды — арена, на которой мы можем наблюдать игру самых разных психологических сил, по сути, тех же самых сил, которые соперничают внутри нас в решающие моменты нашей жизни. Если бы не эти маленькие испытания и неудачи, мы так ничего и не узнали бы о себе. И мы начинаем радоваться возникающим проблемам как неожиданному союзнику, а наши реакции на них становятся очень занимательными для нас. Таким образом, повседневная жизнь превращается в бесконечное приключение. В конце концов, что такое приключение, если не вызов проблемам?

Настало время начать исследование нашего внутреннего ландшафта. Не нужно слишком торопиться и пытаться сразу все изменить. С серьезными мерами стоит погодить до тех пор, пока мы не нащупаем твердую почву на этой незнакомой нам территории. А пока будем наслаждаться обнаруженным и увиденным. Ведь красоту можно увидеть даже в бледной поганке.

## УПОРСТВО



Первая ловушка — упорство — это продолжение работы над тем, что уже потеряло свою ценность. Когда-то дело действительно что-то значило для нас — иначе мы вообще не занялись бы им. Но его значимость и смысл испарились до того, как мы дошли до конца. А мы продолжаем и продолжаем — либо потому, что не заметили этой перемены, либо просто по инерции.

Мы с большим энтузиазмом садимся за партию в «Монополию» — с кем этого не случилось? — и начинаем испытывать скуку задолго до ее конца. Но вместо того чтобы бросить, мы продолжаем: без всякого удовольствия, просто «чтобы как-нибудь дойти до конца». Прекрасный пример пустой траты времени.

Кто-то просит нас напомнить имя актера в эпизодической роли из средненького фильма сороковых годов. Имя вертится у нас на языке, но вспомнить его нам так и не удастся. Тем временем человек, задавший вопрос, уже ушел. Однако проблема не исчезла вместе с ним. Она мучает нас весь оставшийся день. Поначалу нашей целью было ответить на чей-то вопрос. Но теперь эта цель отсутствует. Даже чья-то смерть не освободит нас от бремени, которое мы на себя взвалили.

Мы начинаем смотреть телепередачу и вскоре убеждаемся, что это жуткая тягомотина. Однако мы продолжаем смотреть по принципу «умру, но добью до конца», при этом не прекращая сетовать на то, как тупо и бездарно все происходящее на телеэкране.

Не особо раздумывая, мы принимаемся петь «Сто бутылок пива»\*. Дойдя до восемьдесят пятой бутылки, мы чувствуем, что нас уже тошнит от этой дурацкой затеи. Но мы не сдаемся. Вместе этого мы поем все быстрее и быстрее, чтобы как можно скорее кончить.

В политической дискуссии мы продумали эффективное, но очень длинное опровержение взглядов нашего оппонента. В середине нашего монолога оппонент заявляет, что нам удалось его убедить. Лишние слова теперь явно ни к чему. Однако мы упорно продолжаем излагать свои аргументы, доводя их до никому уже не нужного заключения.

Бессмысленность такого рода занятий до нас не доходит.

Все эти действия становятся ментальными ловушками потому, что они продолжаются без всякой связи с нашими нуждами или интересами. Как правило, нам не доставляет никакого удовольствия доводить их до «победного» конца. Напротив, затянувшаяся партия в «Монополию», попытка припомнить какую-то бессмысленную информацию или бездарная телепередача воспринимаются нами как раздражители. Нам не терпится поскорее покончить с ними, и мы испытываем настоящее облегчение, когда они наконец заканчиваются. Если бы существовала таблетка, проглотив которую мы смогли бы забыть проклятый вопрос о второстепенном актере, мы с радостью проглотили бы ее. Неплохая головоломка для людей, с позиций гедонизма утверждающих, что мы всегда ведем себя так, чтобы получать максимальное удовольствие.

Конечно, мы можем упорствовать, стремясь при этом не к удовольствию, а защищая какие-то другие ценности. Например, доводим до конца надоевшую игру в «Монополию», чтобы не расстроить ребенка. Или смотрим до конца унылую телепередачу потому, что нам предстоит писать на нее рецензию. Мы можем допеть дурацкую песню до последней бутылки пива в качестве упражнения в терпении. Упорство без радости не всегда равнозначно ловушке упорства. Но большинство зрителей скучных телепе-

---

\* A Hundred Bottles of Beer on the Wall — песня, которую с давних времен поют хором в походах, у костра и на дружеских вечеринках. Сначала поется о том, что на полке стояло 100 бутылок пива, потом 99, 98 и так далее, до самой последней бутылки. — *Прим. пер.*

редач вовсе не критики, а большинство поющих «Сто бутылок пива» не заняты закалкой духа. Они не достигают ничего — и не получают никакого удовольствия.

Невероятно, но факт: наша культура расценивает упорство как добродетель. Мы хвалимся, что, взяв однажды установленный курс, во что бы то ни стало идем до конца. Мы учим наших детей, что бросать начатое на полдороге — это признак слабости и даже аморальности. Конечно же, наши дела в целом в огромной степени выигрывают от способности проявлять упорство вопреки обстоятельствам. Однако утверждать, что эту способность следует применять всегда и во всех ситуациях — явный перебор. Полезно различать «упорство» и «настойчивость». Мы можем настойчиво добиваться цели, невзирая на помехи на нашем пути. Но мы упорствуем, если продолжаем тащиться в направлении, где, как мы и сами знаем, нас ждет лишь тупик.

Моральное обязательство заканчивать все однажды начатое сидит в нас глубоко. Нам трудно отбросить на полдороге даже явно бессодержательное занятие. Сам факт, что мы что-то начали, уже словно привязывает нас к исходу дела независимо от того, сохраняются ли причины нашей активности. Мы ведем себя так, словно мы связаны каким-то обещанием — обещанием, данным не кому-то другому, а самим себе.

---

**Невероятно, но факт: наша культура расценивает упорство как добродетель. Мы хвалимся, что, взяв однажды установленный курс, во что бы то ни стало идем до конца.**

---

Мы начинаем смотреть телепередачу с одной-единственной целью — развлечься. Но почти сразу же в игру вступает и другой мотив: внутренняя потребность закончить начатое. Пока передача действительно развлекает нас, эта потребность практически не ощущается. Она подталкивает нас в направлении, в котором мы и так движемся. Но как только мы теряем интерес к передаче, этот эффект становится очевидным. Если бы развлечение было нашим единственным мотивом, мы бы уже выключили телевизор. Но вто-

рой мотив — закончить начатое дело только потому, что оно было начато, — заставляет нас упорствовать.

Первый закон Ньютона гласит, что движущееся тело будет продолжать двигаться в заданном направлении до тех пор, пока его инерция не будет преодолена другими силами. Похоже, мы подчиняемся и закону *ментальной инерции*. Начав что-то делать, мы продолжаем двигаться в том же психологическом направлении, пока не дойдем до конца. Как и в случае физической инерции, этот импульс может быть преодолен при воздействии других факторов. Не каждая партия «Монополии» доигрывается до конца. Землетрясение, наводнение или переполненный мочевой пузырь могут заставить остановиться и самых упорных. Даже обычная скука может оказаться достаточно сильной для того, чтобы мы бросили бессмысленное занятие. Но скука должна быть чутью больше, чем обычно, экстремальная ситуация чутью более тревожной, а мочевой пузырь чутью более полным. Инерция систематически склоняет чаши весов в сторону продолжения процесса независимо от того, имеет это смысл или нет. И в результате решение бросить мы принимаем чуть позднее, чем следовало бы.

Чтобы начать какое-то даже очень значительное дело, порой достаточно мгновения решимости. Однако, стартовав, мы уже не можем просто отменить начатое таким же моментальным усилием воли. Мы потеряли кнопку «Выкл.» на нашем пульте.

Иногда мы пытаемся оправдать свое упорство, говоря, что не хотим потерять уже вложенные время и энергию. Если мы сейчас бросим игру, то наши предшествующие усилия выиграть партию окажутся напрасными. Такая аргументация помогает понять, почему мы продолжаем упорствовать в том, чтобы дойти до конца, тем больше, чем дальше мы продвинулись вперед. Если в скучной игре мы сделали всего несколько ходов, вложенные нами усилия настолько невелики, что мы без особых сожалений можем списать их со счетов. Но после нескольких часов унылой и тоскливой партии нам уже кажется постыдным не потерпеть еще немного и не довести ее до конца. Ведь усилия окажутся выброшенными на ветер!

Разумеется, это ложный аргумент. Безрадостно проведенные часы уже выброшены на ветер. Их не восстановить тем, что игра

все-таки будет доведена до конца. Пора прекратить поток потерь и поставить на этом деле крест. Парадоксально, но именно инстинкт сохранения энергии ведет нас к еще большим ее потерям.

Абсурдное нежелание отказаться от бессмысленных действий и вещей может даже заставить нас заниматься чем-то, что с самого начала не имеет смысла. Мы покупаем совершенно ненужные нам вещи только потому, что не можем упустить дешевую распродажу. Мы едим, не испытывая ни малейшего голода, только для того, чтобы не выбрасывать еду. Мы собираем всякое барахло с чьих-то чердаков. Такая ловушка — ближайший родственник упорства. Это не та ситуация, когда посреди пути наше занятие вдруг потеряло прежний смысл. В данном случае то, что мы делаем, не имело никакой ценности с самого начала. В интересах ясности формулировок будем считать такую ситуацию частным случаем той же самой ловушки. В случае подобного *мгновенного упорства* рекомендуется бросить свое занятие сразу же, как только мы его начали.

Скучные игры, бездарные телепередачи и распродажи вещей, которые нам не нужны, имеют одно счастливое свойство: рано или поздно они кончаются. Однако не все занятия могут закончиться сами. Работа, брак или привычка могут длиться без конца. Когда какая-то ситуация неопределенной длительности теряет свою ценность, мы рискуем оказаться в положении *вечно упорствующих*. И течение времени само по себе не вызовет нас из этой ловушки. Мы играем в партию «Монополии», которая не кончается никогда.

Мы можем вечно упорствовать, поддерживая отношения, которые бесповоротно испорчены; цепляясь за работу, которая не дает удовлетворения в настоящем и не позволяет питать надежды на будущее; предаваясь старым увлечениям, которые уже не дают никакого удовольствия; занимаясь будничными делами, которые только перегружают и ограничивают нашу жизнь. Мы движемся таким безнадежным курсом порой просто потому, что нам не приходится в голову пересмотреть наши цели. В конце концов, мы так долго жили со всем этим — с этим человеком, на этой работе, в этом доме и этом районе, одеваясь в этом привычном для нас стиле, совершая эти диетические и гигиенические ритуалы в этом однажды заведенном порядке... У нас не мелькает даже мысли, что

все могло бы быть иначе. Наше тусклое и осточертевшее бытие воспринимается нами как некое обязательное условие, навязанное нам судьбой, — как форма нашей головы. Нравится нам она или нет — но уж какая есть. Если бы мы остановились и спросили себя, хотим ли мы и дальше двигаться тем же курсом, ответ мог бы оказаться предельно ясным. Да ведь любая неуверенность в завтрашнем дне была бы лучше, чем делать *вот это* восемь часов в день, пять дней в неделю, пятьдесят недель в году — до самой смерти! Но мы далеко не всегда задаем себе этот вопрос. Мы ноем и жалуемся, но принимаем существующее положение вещей как данность. Потому-то мы и упорствуем, совершая одни и те же действия, направленные на поддержание статус-кво. А поскольку возможность бросить не возникает в нашем сознании сама по себе, единственной альтернативой остается как-нибудь «завершить» всю эту тягомотину, как осточертевшую партию «Монополии». Увы, эта осточертевшая партия и есть наша жизнь.

Нежелание покончить с неприятной ситуацией может проистекать и из убеждения, что альтернативы еще хуже. Может быть, мы умрем с голоду, если бросим работу. В нашей оценке ситуации мы можем быть правы или неправы. Но в любом случае эта причина оставаться на прежнем курсе не относится к ментальным ловушкам. Это просто наилучший выбор, который мы делаем, исходя из нашего понимания ситуации. Но следует быть осторожными: такой аргумент легко использовать для оправдания обычной инерции. Иногда мы просто не можем измениться, хотя все говорит — да нет, вопиет! — о том, что нам стоило бы это сделать. Мы чувствуем, что вынуждены двигаться прежним курсом точно так же, как чувствуем себя обязанными закончить партию «Монополии». До тех пор пока мы осознаем эту дилемму, существует надежда, что нам удастся вырваться из этого тупика. Но если мы «рационально» объяснили нашу ситуацию как меньшее из двух зол, на нас можно ставить крест.

Особенно легко скатиться к вечному варианту *негативного упорства*. Здесь наше упорство отстаивает право *не* делать чего-то, что *могло бы* стоящим и полезным. Мы не раскрываемся в близких отношениях, потому что когда-то они оказались для нас катастрофой. Мы никогда не едим оливки, потому что двадцать лет



назад попробовали одну, чтобы тут же ее выплюнуть. Мы держимся подальше от математических задач, потому что у нас было плохо с математикой в школе.

Не делать чего-то — это программа, не имеющая конца. Мы никогда не перестанем воротить нос от оливок. Такие привычки избегать чего-то имеют тенденцию сохраняться вечно. Более того, *именно* такие привычки и сохраняются. Достаточно легко увидеть, когда нам следует бросить *делать* что-то — например, есть одну и ту же безвкусную овсянку каждое утро. Для этого достаточно прислушаться к собственным ощущениям. Но как мы узнаем, что настало время прекратить *не* делать что-то — например, перестать шарахаться от оливок? Быть может, теперь они нам понравились бы — если бы только мы их попробовали? Однако до тех пор, пока мы упорствуем в своем негативизме, ничто в нашем опыте не подскажет нам, что стоит это сделать.

Негативное упорство — это ментальная структура, лежащая в основе множества фобий. Испытав однажды неприятные чувства в большой толпе, в поездке по горной дороге, во время выступления перед публикой, мы всегда стараемся избегать подобных стрессов. Но наш первый печальный опыт мог быть результатом уникального стечения обстоятельств. Другие толпы, другие дороги, другие аудитории — и даже те же самые, но в другой день — могли бы никак на нас не повлиять. Но, поскольку теперь мы избегаем всех подобных ситуаций, у нас нет возможности выяснить, так оно или нет. И конечно, проблема усложняется еще и тем, что наше ожидание приступа паники работает как самореализующееся пророчество. Но это уже другая ловушка.

---

**Негативное упорство лежит в основе множества фобий. Испытав однажды неприятные чувства в большой толпе, в поездке по горной дороге, во время выступления перед публикой, мы всегда стараемся избегать подобных стрессов.**

---

Если мы воздерживаемся от чего-то, то как узнать, что ценность этого чего-то для нас изменилась? Единственный ответ — не зачеркивать что-то на всю оставшуюся жизнь. Время от времени

полезно бросить взгляд на то, что мы исключили из своей жизни из-за того, что это было невкусно, болезненно или сложно. Наши вкусы, отвага, способности, удача, да и сам мир могут меняться без нашего ведома. Порой попытка выползти из раковины в отношениях с другим человеком в результате может дать неожиданные и радостные плоды.

# АМПЛИФИКАЦИЯ



*Амплификация\** — это ловушка, в которой мы оказываемся, когда вкладываем в достижение цели больше усилий, чем нужно, так, словно пытаемся убить муху кувалдой. О противоположной ошибке — прилагать недостаточно усилий — говорят куда как чаще. Но слишком много — тоже ошибка. Для решения каждой из задач, которые перед нами ставит жизнь, требуется определенное количество работы. Если мы делаем слишком мало, то не достигаем цели. Если же делаем слишком много — растрачиваем наши ресурсы попусту.

Сравнение с упорством поможет нам лучше понять сущность обеих ловушек. Когда мы амплифицируем, цель, ради которой мы работаем, остается ценной, но наша работа не продвигает нас к ней. Когда мы упорствуем, наша работа может быть сколь угодно эффективной для продвижения к цели, однако у нас нет никаких причин вообще стремиться к ней. Мы упорствуем, когда продолжаем игру, уже ставшую для нас мучительно скучной. Мы амплифицируем, когда надолго задумываемся над ходом в игре, которая для нас по-прежнему важна.

---

\* Amplification и по-английски, и по-латыни (откуда английское слово и произошло) означает «усиление», «преувеличение» и даже «утрирование». Чтобы устранить разночтения и сохранить стройную и сквозную терминологию автора, мы решили оставить слово в неизменном виде, тем более что в психологической литературе на русском языке этот термин применяется достаточно широко. — *Прим. пер.*

Примеры амплификации: репетировать речь столько раз, что наши собственные слова начинают казаться нам скучными и безжизненными; потратить сотню долларов на то, чтобы спланировать свои ежегодные расходы с точностью, позволяющей сэкономить десять долларов; набить чемоданы вещами, потому что в нашей поездке мы хотим быть готовыми к любым невероятным сюрпризам — а вдруг нас пригласят на фрачный званый ужин посреди джунглей Новой Гвинеи? И кстати, зарабатывать денег больше, чем мы в состоянии потратить, — тоже амплификация, которая безжалостно погубила не одну жизнь.

Четкий признак амплификации — это средства, превосходящие те, что необходимы для достижения цели. Следовательно, амплифицируем мы или нет, зависит от того, чего мы пытаемся достичь. Зарабатывание больших денег, чем мы в состоянии потратить, становится ловушкой, если наша цель — всего лишь приобрести то, что мы хотим. Однако сколачивание капитала может быть в полной гармонии с нашими ценностями, если мы делаем это ради удовольствия или ведем счет в игре, имя которой деньги. Если мужчина растягивает сексуальную прелюдию вместо того, чтобы как можно быстрее достичь эякуляции, это, конечно, к амплификации не относится, разве что его единственная цель — размножение. И даже убить муху кувалдой может быть вполне нормально, если у нас возникло желание поразмяться. В то же время, вряд ли мы станем набивать десяток чемоданов вещами только ради разминки или в соревновании по упаковыванию чемоданов. Впрочем, и это не такое уж неслыханное дело.

---

**Зарабатывать денег больше, чем человек  
в состоянии потратить, — тоже амплификация,  
которая безжалостно погубила не одну жизнь.**

---

Есть задачи и проблемы, создающие бесконечные возможности для амплификации. Сколько бы мы ни сделали для достижения цели, всегда можно сделать чуточку больше. Если мы хотим стать богатыми, то всегда можно попытаться заработать еще. Не вредно прорепетировать речь еще разок. А если мы посмотрим внимательно, то, возможно, найдем слово, которое даст нам еще больше

очков в кроссворде. И когда мы принимаем решения, всегда находятся дополнительные факторы, которые можно принять во внимание. Сравнивая академическую репутацию, спортивные успехи и архитектурные достоинства разных университетов, мы можем попробовать угадать, в каком из них мы, скорее всего, сможем найти себе подружку по сердцу. А обсудив наши варианты с десятком человек, всегда можно спросить совета у одиннадцатого.

Но существует закон уменьшения отдачи. Наш второй миллион долларов может не внести таких изменений в нашу жизнь, чтобы стоило надрываться, зарабатывая его. И перебор университетских вариантов должен рано или поздно достичь уровня таких мизерных различий или, наоборот, такой тотальной неуверенности, что вряд ли стоит прилагать усилия к дальнейшему анализу. За этой чертой уже начинается амплификация.

Мы иногда убеждаем себя, что переходим эту черту, поскольку никогда нельзя быть уверенными: а вдруг еще одна порция усилий окажется бесполезной? Кто знает, может быть, подумав еще минутку над кроссвордом, мы вспомним слово из семи букв? Или одиннадцатый информатор сможет дать нам гораздо лучший совет, чем предыдущие десять? Но если такая логика кажется здоровой после десяти консультаций, она столь же обоснованна и после одиннадцатой. Еще одно усилие действительно может оказаться решающим, но точно так же — и еще одно, и еще, и еще. Следуя такой логике, нужно сидеть над кроссвордом до бесконечности, а по поводу выбора консультироваться с каждым человеком на планете.

Порочность такого подхода заключается в том, что это анализ затрат и прибылей, который совершенно не принимает во внимание затраты. Бесспорно, всегда есть шанс, что большее количество работы даст большую выгоду. Но очевидно и то, что большее количество работы будет стоить нам времени и усилий, которые мы могли бы потратить на что-то другое. Вопрос не в том, можно ли добиться большей выгоды, если работать больше, а в том, нельзя ли добиться большей выгоды, приложив ту же энергию к чему-то еще. Это и есть критерий момента, когда надлежит ставить точку.

Применять этот критерий иногда легко, иногда не так уж просто. На одном полюсе располагаются ситуации, в которых затраты на дополнительную работу превосходят потенциальные выгоды. Предположим, что в нашей поездке по магазинам нам надо сделать

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))