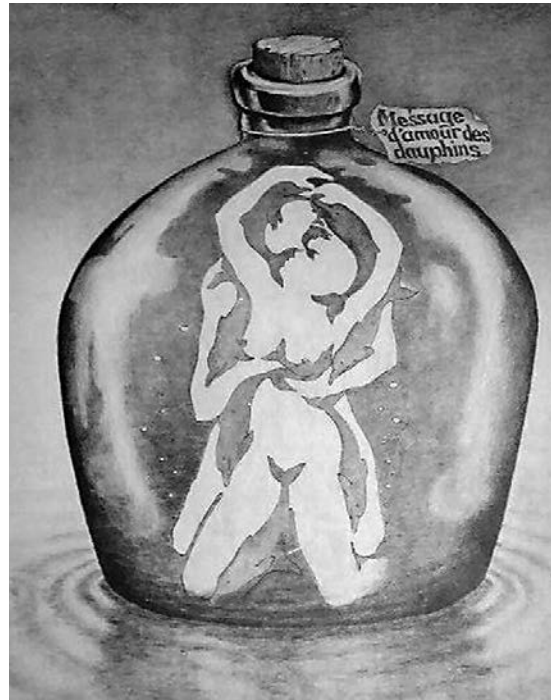


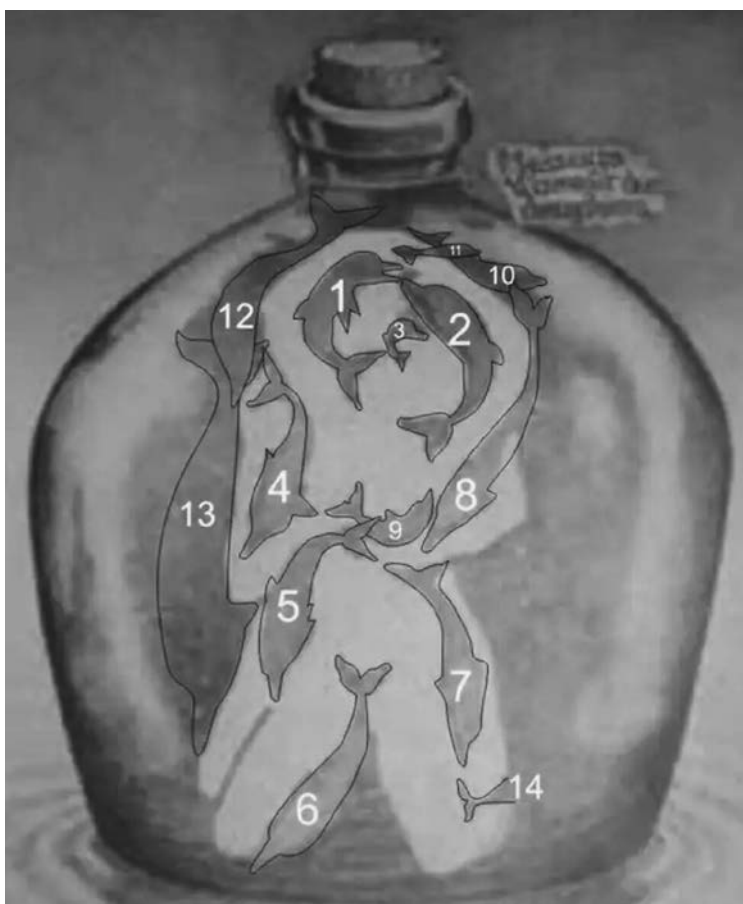
О неосознанном в нас

Что же, думаю, ни для кого не является новостью, что подсознание у нас есть. Уж больно часто оно выкидывает разные фортели с нашей реакцией, которую мы сами от себя не ожидаем, с нашими эмоциями, что весьма некстати. Только какой смысл это изучать? У нас что, головы нет, — подумать, почему так произошло? Голова-то у нас есть, и придумать себе «почему» мы всегда горазды — «ай, да просто устал» или типа того.

Только вот к реальности такие придумывания имеют мало отношения, потому что наша голова не умеет распознавать то, о чем она не информирована. По большей части голова выдает решения, выбирая из того, что у нее есть в закромах памяти, и делает это на автомате, а мы не замечаем. До тех пор, пока не узнаем, что это за тайный механизм. Почему так? Как я сказал, потому что наше сознание не может распознать и осознать ничего, кроме того, о чем ему известно. Я покажу на примере. Итак, внимание на картинку.

Что вы видите? Подавляющее число взрослых видят на картинке двух любовников. Однако маленькие дети, которые еще ничего не знают об отношении полов, видят здесь только... дельфинов. «Какие еще, к черту, дельфины?» — спросят многие из вас. Вот эти:





Этот опыт наглядно иллюстрирует, почему нам необходимо изучать то самое неосознанное в нас, которое управляет нами и которое мы часто называем судьбой. Ведь если мы ничего про это не знаем, как дети не знают про отношения полов, то мы не можем распознать в потоке жизни наши неосознанные решения или реакции, неверные убеждения, — мы их не видим, как дети не видят любовников. Мозг не может идентифицировать ничего, кроме того, с чем он знаком.

Нам кажется, что это некая судьба, злой рок, дельфины — если про картинку — или что угодно, о чем нам когда-то рассказали. Но стоит нам повзрослеть и узнать про отношения полов, так тут же мы обнаруживаем на той же картинке двух любовников. Или,

проводя аналогию, многое, что мы ранее считали судьбой, становится нам подконтрольным.

А кстати, точно ли это неосознанное так важно и существует? Не преувеличено ли его влияние? Вдруг я всех обманываю, а на самом деле не все так важно? Тогда давайте немного поиграем с нашим сознанием...

Вы заметили, что, увидев на картинке пару любовников, вы не нашли там дельфинов, пока я вам про них не сказал? И даже когда я сказал, что дети видят здесь дельфинов, многие из вас очень долго их искали...

Поздравляю, вы только что столкнулись с одним из когнитивных искажений, которое называется «игнорирование альтернативы».

Когнитивными искажениями называют ошибки нашего мышления, обусловленные эволюционным развитием мозга. Иными словами, существуют условия, при которых мозг любого человека почти всегда ошибается¹.

Игнорирование альтернативы – свойство нашего мозга считать первое же решение единственным, а также вести поиски решения в однажды выбранном направлении.

Подробно о причинах, механизмах возникновения этого искажения и о том, как с ним бороться, вы можете прочитать в книге «Как начать думать в понедельник и не перестать во вторник» на с. 158. А в этой книге я лишь констатирую факт его наличия и привожу примеры.

Примеров данной ошибки множество. Вот еще одна картинка, которую очень многие знают.

¹ В 2002 году психолог Даниэль Канеман получил Нобелевскую премию по экономике «за применение психологической методике в экономической науке, в особенности – при исследовании формирования суждений и принятия решений в условиях неопределенности». По сути, изучая многие десятилетия когнитивные искажения, Канеман создал методiku, позволяющую продать или внушить нам все что угодно, используя системные и постоянные ошибки нашего мозга.

Трудов и работ о том, как использовать когнитивные искажения, появлялось очень много, но о том, как противостоять им, не было. Тогда я написал пособие по борьбе с ними, которое называется «Как начать думать в понедельник и не перестать во вторник» (СПб.: Питер, 2021).

Игнорирование альтернативы – свойство нашего мозга считать первое же решение единственным, а также вести поиски решения в однажды выбранном направлении.



Что вы видите? Кто-то видит старуху, а кто-то молодую женщину. На самом деле на картинке есть и старуха, и молодая женщина, картинка эта весьма известна, но в чем ее смысл?

Смысл в том, что после того как вы увидели один объект, найти второй гораздо сложнее. Мозг принял решение, что именно изображено на картинке, и... остановился. И даже если ему сообщить, что решение не единственное, он будет сопротивляться в поиске второго решения. Думаете, дело ограничивается только картинками и визуальным восприятием? Нет...

Очень простая задачка. Продолжите числовой ряд (у вас 5 минут):

2 4 8 16 24 32 69...

На что спорим, вы пытались искать решение в степени числа 2, четности, но 69 никак не вписывалось... На самом деле я загадал такое условие: это ряд, где каждое последующее число больше предыдущего. Все, что больше 69, будет подходить.

Но наш мозг, встав на рельсы поиска математической закономерности по первым числам, связанным с двойкой и четностью, упорно продолжает искать ответ там.

И это всего лишь малая толика примеров того, как наш мозг ошибается. И чтобы мы начали контролировать то самое неосознанное, что, по словам Карла Юнга¹ из эпиграфа к книге, и определяет нашу судьбу, нам сначала надо про это узнать! Тогда наш мозг начнет распознавать в ранее неосознанных импульсах знакомые закономерности, а значит, и мы сможем не идти на поводу у неосознанного, а брать контроль в свои руки. Нет неизвестности — нет тревоги и стресса, нет импульсивности в реакциях.

Но я не просто так рассказал вам про игнорирование альтернативы. Представьте себе, что вас изначально дезинформировали

¹ Карл Густав Юнг (1875–1961) — швейцарский психолог и психиатр, педагог, основоположник аналитической психологии. С 1907 по 1912 год был близким соратником Зигмунда Фрейда.

разного рода психозотерики, и ваш мозг упорно не хочет искать второе решение. И вот тут, прежде чем получать новую информацию, надо развенчать первоначально созданный миф. И именно для этой цели написана книга, которую вы держите в руках.

Я постарался собрать самые популярные психозотерические мифы и рассказать, как все устроено на самом деле. Иными словами, прежде чем наполнить чашу знаний, нам надо вылить то пойло, которое в этой чаше могло оказаться. Что же, на этом я заканчиваю прелюдию и начинаю говорить непосредственно о деле.

Итак, несознательное — это то, что по большей части определяет наши решения, наши эмоции и фактически управляет нами. С ним можно совладать, только если получить знания о механизмах его работы и тем самым сделать это сознательным. А сознательное мы можем контролировать. И управлять тем, что является нашей судьбой.

Наша неосознанная часть в мышлении в этой книге представлена когнитивными искажениями, а в психологической сфере — психологическими защитами.

Когнитивные искажения — это системные ошибки в нашем мышлении, когда при неких условиях наш мозг почти всегда ошибается. Это приводит к неверным суждениям и искажает реальную картину мира.

Они хорошо изучены и активируются автоматически, когда мы даже не думаем, что находимся под их влиянием.

Вообще, мозг «думает» двумя способами — системой 1 и системой 2. Система 2 — это как раз та самая энергоемкая часть мышления, которая, к примеру, сосчитает, сколько будет корень кубический из 4 283 747. А система 1 это и есть неосознанное мышление, которое не думает, а знает, что $2 \times 2 = 4$, или выводит автомобиль из заноса на «автомате».



Я постарался собрать самые популярные психозотерические мифы и рассказать, как все устроено на самом деле.

Работа системы 2 очень энергоемкая, и система 1 старается, чтобы мы не тратили силы, и часто подсовывает нам мгновенно готовое решение, упрощая картину мира, но оно оказывается неверным. Это и есть когнитивные искажения.

Психологические защиты — это неосознанные механизмы, которые искажают реальность так, чтобы мы не испытывали эмоционального дискомфорта. Они так же, как и когнитивные искажения срабатывают вне нашего контроля, но когнитивные искажения стараются, чтобы мы поменьше думали, а психологические защиты — чтобы мы не испытывали эмоциональной боли.

Каждое из этих явлений мы постепенно и рассмотрим на примерах в главах книги.

Из того, что важно сейчас кратко отметить: активируются и психологические защиты, и когнитивные искажения почти при одинаковых условиях — когда мы устали, когда для решения нет времени, когда мы эмоционально вовлечены чем то, что касается лично нас, и когда мы страшимся ответственности.

Все это, повторю, мы раскроем более подробно по мере повествования, поэтому не пугайтесь, если сейчас вы не кристально ясно все поняли.

И как же мы будем это изучать, если его нельзя потрогать и достать скальпелем? Как я уже сказал, при помощи модели. Я выбрал самую простую и, наверное, самую известную — модель личности З. Фрейда. Это инструмент, и вы найдете его в приложении к книге.

Я очень бы хотел изложить его в виде следующей главы, но обещал сначала вас заинтересовать в изучении этого инструмента. Ведь сам по себе скальпель не лечит — его надо применять, когда возникла необходимость. Поэтому сделаю так: я рекомендую вам сейчас открыть Приложение 1 и прочитать его. Но если вы найдете это утомительным, то я перейду к конкретным примерам из жизни, а вот если они вас заденут за живое — появится и стимул разобраться в холодной модели старого австрийца.

Итак... с какого бы мифа начать?