

## **Андре Кукла. Ментальные ловушки**

Всему свое время. Эту библейскую заповедь мы нарушаем на каждом шагу и попадаем в ловушки: преждевременно тревожимся или медлим в нерешительности, строим планы, которые вскоре опрокинет жизнь, или оттягиваем дело, которое давно пора начать. Таких ловушек психолог и философ, профессор Андре Кукла насчитал одиннадцать. Все они мешают нам жить, заставляя впустую тратить силы и время, лишая естественной способности радоваться жизни. Весело и непринужденно автор учит обнаруживать ментальные ловушки и избегать их.

### **Глава 1. 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.

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 всевозможных 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[1].

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.

---

1 Библия, книга Екклесиаст, гл. 3:1. - Прим, пер.

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

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 бы мы и сознавали 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 полничным 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 оттуда 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 идеей, что нам хотелось бы обзавестись новой машиной.

В этом эксперименте ни в коем случае нельзя решать заранее, что прямо сейчас мы реконструируем ход наших мыслей за последние 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 дает материалы, необходимые для овладения 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 поговорах. 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 обыденных 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 зацкливаемся 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 всем 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.

## Глава 2. 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 удается. Тем временем человек, задавший вопрос, уже исчез. 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 смерть этого другого человека не освободит нас от бремени, которое мы на себя взвалили.

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

Не особо раздумывая, мы принимаемся пить “Сто бутылок пива”[2].

Дойдя до восьмидесяти пятой бутылки, мы чувствуем, что нас уже тошнит от этой дурацкой затеи. Но мы не сдаемся. Вместо этого мы пьем 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 продолжают 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 лю2 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.

дей, 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 телепередач 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.

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 второй 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 чуточку больше, чем обычно, экстремальная ситуация чуточку более тревожной, а мочевой пузырь чуточку 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 большему 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 кончатся. 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 приходит 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 быть 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.

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. Раз в год попробовать надкусить оливку или выползти из раковины в отношениях с другим человеком - в результате это может дать неожиданные и радостные плоды.

### **Глава 3. Амплификация**

Амплификация[3] - 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.

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 3 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.

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 фразный званый ужин посреди джунглей Новой Гвинеи? И кстати, зарабатывать денег больше, чем мы в состоянии потратить, - тоже амплификация, которая без жалостно 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.

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 внимательнее, 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 девять остановок. Если мы не

спланируем нашу поездку заранее, то неизбежно будем повторно проезжать какие-то участки нашего маршрута. Но если мы попытаемся разработать наилучший маршрут, чтобы сэкономить время, нам нужно будет перебрать все 362 880 возможных комбинаций. Такие расчеты наверняка потребуют гораздо больше времени, чем то, которое мы стараемся сэкономить. Это самый очевидный тип амплификации. Здесь даже не приходится выяснять, нельзя ли как-то лучше использовать наше время. Гораздо полезнее вообще не тратить его на подобную деятельность. Вся эта затея - потеря времени в чистом виде.

Однако нельзя сказать точно, когда наши размышления о преимуществах и недостатках разных университетов превращаются в амплификацию. Но мы должны по меньшей мере понимать, что время оставить это занятие наступает тогда, когда становится ясно, что можно заняться чем-то более достойным. Даже если при этом мы, возможно, сделаем ошибку. Действительно, нас может отделять от успеха буквально одно, последнее усилие. Освобождение от ментальных ловушек не панацея от всех мыслимых бед. Но шанс сделать ошибку гораздо выше тогда, когда мы продолжаем сидеть в ловушке.

Работу можно амплифицировать буквально до бесконечности в любом из двух направлений: по горизонтали или по вертикали. При горизонтальной амплификации мы ставим перед собой все больше и больше подзадач, которые нужно решить для достижения нашей цели - расспросить еще большее число людей, прорепетировать нашу речь еще и еще раз, потратить еще одну минуту на поиски слова в кроссворде. Каждая дополнительная подзадача продвигает нас к цели чуть меньше, чем та, что предшествовала ей. Но ценность нашей работы все-таки никогда не падает до нуля. Таким образом, мы продолжаем думать, что эффективно тратим время. Штука, однако, в том, что в жизни есть и другие достойные занятия, помимо этого кроссворда.

Вертикальная амплификация более увлекательна. Здесь для решения главной задачи требуется предварительно решить некую подзадачу, а для ее решения сначала нужно разделаться еще с одной подподзадачей - и так далее. Например, желая четко определить, что мы хотим сказать, мы начинаем делать ряд оговорок, призванных устранить возможные разночтения.

Я не хочу сказать, что настаиваю на этом, но...

Посреди этой оговорки мы вдруг осознаем, что она сама может быть понята неправильно. И тогда мы делаем оговорку касательно первой оговорки:

Я не хочу сказать, что настаиваю на этом - или на любом другом варианте, но...

Ясное дело, поправка к поправке тоже может быть истолкована неверно. Поэтому лучше переформулировать так:

Я не хочу сказать, что настаиваю на этом - или на любом другом варианте, поскольку предпочтений в этом плане у меня нет, но...

Таким вот образом мы и отъезжаем от простой проблемы - заказывать пиццу или нет - к рассуждениям о происхождении общественных договоров, смысле жизни и определении определений.

Или такой пример: мы пытаемся решить, купить ли нам скромный, но доступный по цене коттедж или же роскошную виллу нашей мечты. Мы предполагаем, что наш выбор будет зависеть от того, насколько мы уверены в своей будущей финансовой ситуации. Но мы не можем знать, насколько надежна наша будущая финансовая ситуация, если не знаем, насколько устойчивым в долговременной перспективе будет сектор экономики, в котором мы работаем. Вероятность его устойчивости в свою очередь будет зависеть от цен на энергию. Цены на энергию будут зависеть от внешней политики страны. Внешняя политика будет зависеть от результатов следующих выборов. А следующие выборы будут зависеть от отношения к правам сексуальных меньшинств.

Результатом вертикальной амплификации становится парадоксальное движение все дальше и дальше от цели. Чем больше мы работаем, тем больше остается сделать для того, чтобы работу завершить. Между началом и концом разверзается бездонная пропасть.

Во всей своей красе амплификация раскрывается тогда, когда она совершается одновременно и в горизонтальном, и в вертикальном направлении. Конечная цель порождает бесконечный ряд подзадач, каждая из которых требует такой же бесконечной цепи подподзадач для ее решения - и так далее. Но могут ли вообще существовать подобные ментальные разрастания? Конечно, могут - иначе откуда берется хроническая нерешительность? Если бы нерешительность проистекала просто из выбора между двумя равными альтернативами, мы могли бы бросить монетку и поставить на этом точку. Оставаться в подвешенном состоянии не было бы причин. Но мы пребываем в нерешительности именно потому, что не знаем, действительно ли альтернативы равны. Мы никак не можем их оценить, теряясь в бесконечных подсчетах.

Накопление представляет собой наиболее коварную форму вертикальной амплификации. Мы попадаем в эту невидимую ловушку тогда, когда наша цель имеет бесконечное количество уровней реализации. Беременность, как все мы знаем, исключает степени сравнения - любые "более" или "менее" - либо женщина беременна, либо нет. То же самое относится к принятию решений: когда решение принято, процесс закончен. Но если нашей целью является богатство, слава, мудрость, власть или добродетель, то никакой абсолютной отметки не существует. Миллионер богат в сравнении со средним гражданином. Однако сами миллионеры чаще всего склонны поднимать планку выше и сравнивать себя с мультимиллионерами. То же самое относится к нашим суждениям относительно мудрости, власти и добродетели. Если бы тыква развилась до уровня среднего человека, то наверняка считала бы себя богом.

Но... лишь на какой-то момент. На самом же деле никакая власть не дает чувства постоянного всемогущества - и никакое признание не дает ощущения великой славы на века. Достижение любого уровня в стремлении к таким неопределенным целям не становится желанным финишем, а превращается в возможность поднять планку еще выше. Каждый шаг вперед отодвигает цель еще на один шаг, и к финишу мы так и не приходим. В таких бессмысленных забегах растрочена не одна жизнь.

В амплификации, так же, как и в ряде других ловушек, нередко наблюдается любопытный феномен повторения. Во всех случаях он проявляется одинаково и заключается в том, что, закончив свою работу, мы тут же принимаемся делать ее заново. В случае амплификации мы повторяем одни и те же действия, чтобы достичь все большей и большей уверенности в том, что действительно завершили свою работу. В конце концов, всегда есть опасность, что мы что-то упустили. И даже если нам кажется, что мы сделали абсолютно все возможное, память может и подвести. Поэтому мы принимаемся делать все сначала. Но абсолютной уверенности нам это не дает. Совершенству нет предела, и мы проделываем все в третий раз. Повторение - это горизонтально неограниченная амплификация.

Мы готовимся к путешествию. Укладываем вещи в чемоданы, договариваемся с теми, кто в наше отсутствие будет кормить наших домашних питомцев и поливать цветы, отключаем телефоны, проверяем, закрыты ли все краны, окна, двери - и вот наконец все сделано. Но что-то ведь мы могли и пропустить. Может быть, мы забыли зубные щетки? Мы снова проходимся по всей цепи сделанного, проверяя один этап за другим: зубные щетки, питомцы, растения, окна, двери... Но пропустить что-то можно и во второй раз - точно так же, как в первый. Ситуация практически не изменилась. И если нам хотелось перепроверить себя раньше, нам наверняка захочется перепроверить все и сейчас: зубные щетки, питомцы, растения, окна, двери... Снова и снова мы возвращаемся к тому же исходному пункту. Мы уже едем в аэропорт, а наши мысли несутся по одному и тому же бесконечному кругу: зубные щетки, домашние питомцы, растения, окна, двери, щетки, питомцы, растения, окна, двери...

Рациональное обоснование такого повторения сводится к тому, что с каждым новым заходом мы уменьшаем вероятность ошибки. В некоторых ситуациях это, безусловно, так. Опасность сделать ошибку в арифметических расчетах значительно уменьшается, если мы повторили расчет и получили тот же результат, что и в первый раз. Но и в этом случае следует иметь в виду закон уменьшающейся отдачи. Каждый новый пересмотр уже сделанного добавляет меньше уверенности, чем предыдущий. Перепроверить все десять раз, один раз или не пере проверять вообще, зависит от затрат на проведение такой проверки в сравнении с неуклонно уменьшающимися выгодами. Прежде чем мы начнем снова просматривать сотни выписанных чеков, чтобы найти причину расхождения в одиннадцать центов в нашем балансе, стоит спросить себя: а согласны ли мы проделать ту же работу для другого человека за вознаграждение в одиннадцать центов? Если нет, то разумнее просто вычесть эту сумму из нашего баланса и найти себе более достойное занятие.

Более того, далеко не всегда верно, что каждый повтор уменьшает нашу неуверенность, пусть даже на миллиметр. Часто у нас уже есть максимально возможная уверенность. В таком случае повторение ни на йоту не может эту уверенность укрепить. Например, если наши действия состоят более чем из нескольких шагов, то едва ли возможно охватить взглядом все этапы. Когда мы, готовясь к путешествию, собираем свои туалетные принадлежности, то одежда, которую мы уже упаковали, не лежит у нас перед глазами. Нам приходится полагаться на свою память в том, что когда мы занимались одеждой, то уже взяли все, что нужно. Мы считаем, что этот этап работы завершен. Если мы попытаемся подкрепить свою уверенность пересмотром предыдущего этапа работы, то неизбежно потеряем из виду более поздний этап. Максимально возможная уверенность достигается тогда, когда мы вспоминаем, что однажды уже сочли предшествующие этапы работы завершенными. Теперь наши органы чувств не смогут помочь нам прийти к такому же выводу. И с этим ничего не поделаешь. Никакое количество прыжков между ранними и поздними этапами работы не способно уничтожить все остатки неуверенности.

Не слишком помогает решение заносить все вещи в список или просить кого-то снять весь процесс на видеокамеру. То, что было записано или отснято, можно читать или смотреть лишь вещь за вещью. К тому времени, как мы дойдем до последних пунктов списка, первые уже вылетят из нашей памяти. Таким образом, мы окажемся в прежнем положении, где нам оставалось надеяться на то, что, насколько мы помнили, все было в порядке, когда это все находилось у нас перед глазами. Список может помочь нам обрести максимально достижимый уровень уверенности. Но если такая уверенность у нас уже была, а список мы делаем для того, чтобы приблизиться к порогу уверенности, которую дает непосредственное восприятие, мы попадаем в ловушку. Мы будем читать и перечитывать наш список, чтобы убедиться, что в нем ничего не пропущено, - точно так же, как мы воспроизводили наши действия в памяти без помощи списка. Ловушка здесь та же самая. Изменилось только ее внешнее оформление.

Люди особенно часто попадают в ловушку повторения тогда, когда трудно убедиться в том, что поставленная цель достигнута. Если мы идем в ближайший продуктовый магазин, нам не приходится восстанавливать в памяти все наши действия для уверенности, что мы попали в нужное место. Но если нам хочется, чтобы наш партнер действительно любил нас, то момент достижения этой цели не столь отчетлив, даже если мы и собрали все возможные доказательства любви. Но, если мы уже собрали все мыслимые свидетельства, нам ничего не остается делать - разве что повторить этот процесс с самого начала. Вот почему супруги нередко требуют друг от друга все новых подтверждений любви. А ревнивый муж может буквально шаг за шагом восстанавливать все действия своей жены в тщетных попытках исключить даже малейший шанс ее неверности.

В чем бы ни заключался стимул к подобной активности, такие люди не вполне осознают совершенную бесполезность своих действий. Иногда доступных доказательств недостаточно для

наших целей. Да, такая ситуация может быть не очень приятной - но, бегая снова и снова по тому же замкнутому кругу, мы не достигаем ничего.

Отслеживая различные формы амплификации в повседневной жизни, иногда полезно прекратить делать то, что мы делаем, и спросить себя, действительно ли эта работа необходима для Достижения поставленных нами целей. Если мы замечаем, что работаем не покладая рук, а делается при этом очень мало, значит, самое время задать себе этот вопрос. Но за исключением тех ситуаций, когда ставки действительно высоки, вряд ли стоит рассчитывать соотношение затрат и выгод с математической точностью. Более того, такое занятие может легко превратиться в очередную амплификацию. Бессмысленно заниматься бесконечными уточнениями по поводу реальной ценности задачи, выполнение которой требует трех минут. Проще потратить эти три минуты и закрыть тему, чем гадать, принесет ли пользу работа.

Часто амплификацию можно распознать просто по ощущению. Мы уже видели, что многие задачи, в которых она проявляется, имеют практически бесконечную структуру. Мы снова и снова возвращаемся к тому, с чего начали, или одна вещь неизменно влечет за собой другую. От такого блуждания по лабиринтам мысли начинает кружиться голова. Нам кажется, что мы на карусели или надаем в какой-то бездонный колодец. Ощущения такого рода гораздо лучше помогают идентифицировать ловушку амплификации, чем любой анализ затрат и выгод.

#### **Глава 4. Фиксация**

При фиксации наше продвижение к цели заблокировано. Мы не можем продолжать начатое дело, пока не дождемся телефонного звонка, разрешения, отгрузки сырья, вдохновения. Вместо того чтобы обратиться к другим делам, мы остаемся в подвешенном состоянии до тех пор, пока не сможем снова продолжить работу над этим же проектом. Попросту говоря, мы ждем.

Ожидая гостей к восьми часам, мы все перемысли и привели в порядок, приняли ванну, оделись, выставили еду и напитки. Все готово. Но сейчас только семь тридцать. Что делать, пока не пришли гости? Мы могли бы использовать это время для того, чтобы сделать кое-какие мелочи по дому, которыми нам рано или поздно придется заняться. А можно было бы позволить себе какие-нибудь маленькие удовольствия. Но время, которым мы располагаем, не ощущается нами как свободное. Нам кажется, что мы уже заняты: мы же устраиваем вечеринку. Правда, в данный момент нам уже ничего не надо делать по этому поводу - и все равно, мы умудряемся похлопотать еще немножко. Как заводные солдатики, которые, наткнувшись на стену, продолжают маршировать на месте, мы продолжаем заниматься тем, что уже не требует нашего внимания. В данном случае мы предаемся "делу", которое обычно называется "ожиданием" гостей. Мы представляем себе, как они приезжают. Нам хотелось бы, чтобы это уже произошло. Мы напряженно следим за стрелками часов, буквально по минутам отмеряя время до момента, когда мы снова сможем забегать и засуетиться.

Фиксацию можно рассматривать как частный случай амплификации. Когда мы амплифицируем, то проделанная работа приносит столь малый эффект, что на нее не стоит тратить и малейших усилий, однако мы делаем эту работу. При фиксации же, напротив, на какой-то момент нам попросту нечего делать. Но мы все равно занимаемся делом. Чтобы разрешить кажущуюся неразрешимой задачу, то есть быть занятыми в ситуации, когда делать совершенно нечего, мы придумываем абсолютно бесполезные дела, которые хотя и имеют отношение к цели, но не приближают нас к ней ни на йоту.

Вряд ли нужно объяснять, что фиксация - это чистая потеря времени. На самом деле выражение "убить время" - эквивалент фиксации в разговорной речи. Это "преступление" совершается каждый раз, когда продолжение дела зависит от обстоятельств, на которые мы сами никак не можем повлиять - ждем ли мы прибытия гостей, стоим ли в очереди в кассу, торчим ли в пробке,

предвкушаем ли окончание рабочего дня или уроков в школе, когда наконец сможем вырваться на свободу.

В таких ситуациях мы напряженно вглядываемся в часовой циферблат, считаем про себя, крутим кольцо на пальце, пристально смотрим куда-то, не проявляя ни малейшего интереса к тому, что видим, жалуемся на идиотизм положения и проводим время в страстном желании, чтобы этот мучительный период ожидания закончился. Все эти действия создают иллюзию, что в затормозившемся процессе мы все-таки своими усилиями продвигаемся вперед. Наше поглядывание на часы кажется нам магическим актом, ускоряющим время, а частота наших вздохов и глубина желаний словно помогают нам подталкивать очередь, заставляя ее двигаться быстрее.

Еще один способ найти занятие, когда делать уже ничего не надо, - повторение того, что уже сделано. Хозяин, ожидающий прибытия гостей, по второму и третьему кругу проверяет, все ли готово. Мы уже знакомы с повторением как формой амплификации. В данном случае человек ведет себя точно так же, но в контексте фиксации сама деятельность еще более бессмысленна. Когда повторение связано с амплификацией, мы, по крайней мере, предполагаем достичь большей уверенности в том, что работа была проделана как надо. Но у «зафиксированного» хозяина нет сомнений в этом плане. Он проверяет все во второй и в третий раз просто для того, чтобы убить время.

Если запас повторений, желаний, вздохов и жалоб начинает иссякать, у нас появляется возможность познакомиться с наиболее рафинированной формой фиксации - состоянием напряженного ожидания. Исчерпав все возможности оставаться при деле, когда делать нечего, мы все равно не позволяем себе оторваться от мучительной ситуации. Теперь мы сидим - бессмысленно, оцепенело, в состоянии ментального паралича. Но это не означает, что мы не думаем. Любопытный парадокс: наш ум в состоянии напряженного ожидания бессодержателен, но в то же время работает на полных оборотах. Мы ощущаем напряжение, свойственное умственным усилиям. Мы заняты. Правда, если нас попросят объяснить, чем именно, вряд ли мы сумеем что-то сказать.

Когда нельзя сделать ничего полезного для того, чтобы как-то приблизить нашу цель, лучше всего забыть о ней и заняться чем-то еще, даже если эта цель невероятно важна, а альтернатива представляет собой не более чем пустяк. Любая, даже самая малая, ценность лучше, чем просто убивание времени. Если уж мы не можем сделать что-то конструктивное, чтобы спасти мир от ядерного холокоста, то почему бы не выпить чашку чая? Стоя в очереди, мы можем наблюдать за другими людьми или предаваться фантазиям. Застряв в пробке, мы можем проделать серию изометрических упражнений. Периоды вынужденного ожидания часто становятся прекрасной возможностью предаться маленьким радостям жизни, на которые при нашей занятости у нас никогда не хватает времени. Наконец-то мы получили шанс с наслаждением принять ванну, просто прогуляться, поиграть с собакой, поговорить с ребенком о жизни, понаблюдать за причудливой формой плывущих по небу облаков. При фиксации мы отбрасываем прочь чудный дар мгновений свободы.

Альтернативы убиванию времени иногда вынужденно ограничены обстоятельствами, в которых нам приходится ждать. Невозможно наблюдать за облаками из приемной без окон. Но всегда остается одна возможность: не делать вообще ничего. Это по меньшей мере экономит нашу энергию до тех пор, пока мы снова не окунемся в дела. Если нам нечего делать, не надо жечь электричество, гоняя ум на холостых оборотах. У нас наконец-то появился шанс передохнуть от постоянной ментальной суеты: планирования, комбинирования, оценок, гипотез - всего того, что, по нашему мнению, обязательно для выживания в сегодняшней реальности.

Но ничегонеделание следует отличать от бессодержательной умственной активности в состоянии напряженного ожидания. Второе изматывает нас, первое помогает восстановить силы. Когда ум

пуст, сознание без усилий порхает по калейдоскопическому пейзажу нашей необъятной вселенной. И даже ожидание в приемной не в состоянии этого отменить: пятно на потолке, которое выглядит как Клеопатра на царской ладье, на редкость уродливый рисунок обоев, поспешный ритм шагов в холле, прохладная кожа кресла, возникающие в воображении божества и сказочные звери... Чем мы умиротвореннее, тем больше видим. Но, пребывая в напряженном ожидании, мы неспособны наслаждаться подобными картинами. Мы ведь так заняты - мы ждем.

Препятствие, повергающее нас в состояние фиксации, может быть как внешним, так и внутренним. Иногда мы просто не знаем, что делать дальше. Мы пытаемся решить: пригласить нам знакомого на вечеринку или нет, заказать в ресторане китайское блюдо или итальянское. Мы проделываем все мыслимые процедуры, соответствующие случаю: взвешиваем соотношение затрат и выгод, обращаемся к Богу с просьбой надоумить нас, гадаем по внутренностям животных. Но полученные данные оказываются недостаточными для разрешения проблемы. Выгоды в точности равны затратам, бараны кишки не дают однозначного ответа, а Бог заявляет, чтобы такими мелочами его не беспокоили. Тогда мы начинаем жаловаться, заниматься повторением уже пройденного, предаваться очередным "если бы да кабы". В конце концов мы впадаем в состояние напряженного ожидания. Мы сидим и тупо смотрим на озадачивший нас объект или бубним как шаман при камлании: чоу-мейн[4] - лазанья. Лазанья - чоу-мейн.

Что можно сделать в подобной ситуации? Если решение может подождать, так лучше просто его и отложить - на пока. Есть шанс, что мы получим новую информацию, которая поможет нам определиться. А может, мы внезапно обнаружим новый ход. Но фиксация на проблеме Китайское рагу из курицы или мяса. - Прим. пер.

ме никак не способствует такому исходу. Хуже того, она уменьшает шансы нащупать что-то новое, что помогло бы нам выбраться из болота. Мы с большей вероятностью прорвемся к решению, если просто уляжемся на кровать и как следует выспимся.

Фиксация бессмысленна даже тогда, когда принятие решения нельзя отложить. Если нам приходится решать прямо сейчас, то лучше решать наугад, чем просто сидеть и пялиться в пустоту. Если мы не знаем ответа на экзамене, надо отвечать наугад. Конечно, решая наугад, мы рискуем ошибиться. Но неподвижное пребывание в западне фиксации несколько не уменьшает этот риск. Нужно перестать тратить время впустую и обратиться к той процедуре принятия решений, которая всегда дает конкретный результат: бросить монетку.

Вне сомнений, самая неприятная разновидность фиксации - беспокойство. Беспокоиться - значит напряженно и непродуктивно думать о потенциальных несчастьях, на которые мы никак не можем повлиять. Мы забыли в автобусе свой кейс, и теперь нам приходится ждать до утра, когда наконец откроется бюро находок. Пока же мы абсолютно ничего не можем предпринять. Но все равно: наши мысли снова и снова возвращаются к этой проблеме. Мы размышляем: найдется наш кейс или нет. Мы надеемся, что он найдется. Нам хотелось бы, чтобы мы его не теряли.

Каждый слышал, наверное, тысячу раз: нет никакого смысла волноваться. Беспокойство не дает ничего, кроме ощущения бессилия и жалости к себе. В отличие от большинства других ловушек эта распознается сразу - когда ее жертвой становится кто-то другой. Но когда беспокоимся мы сами, то занятие это не кажется нам таким уж бессмысленным и глупым. Сами того не сознавая, мы отдаемся во власть суеверного чувства, что наша проблема станет еще острее, если мы не будем постоянно держать ее в поле нашего сознания. Каждая потенциальная неприятность кажется нам коварным противником, который только и ждет, когда мы повернемся к нему спиной, чтобы нанести свой подлый удар. А может, мы страдаем, чтобы умиловить кровожадных богов. Во всяком случае, нам представляется неразумным посметь не беспокоиться.

Моменты, потраченные на напряженное ожидание - когда зазвенит дверной звонок, начнется киносеанс, придут новости (хорошие или плохие), подойдет автобус, появится движение в

пробке, закончится нудное выступление, складываются в ощутимую часть нашей жизни. Но помимо этих преходящих эпизодов мы целыми днями, а то и неделями нередко пребываем в состоянии растянутой фиксации. По мере приближения летнего отпуска мы уже прекращаем делать серьезные дела, а отпуском перестаем наслаждаться задолго до возвращения из него. Тень следующего этапа нашей жизни уже упала на нас, и мы парализованы ожиданием. Именно из-за фиксации на понедельник нам труднее наслаждаться воскресеньем, чем пятничным вечером.

Ожидаемое событие может произойти еще только в самом туманном будущем. Пока мы ждем, когда наш корабль достигнет тихой гавани или наш принц увезет нас в сказочное королевство, мы день за днем пребываем в таком же подвешенном состоянии, как хозяин дома, чьи гости еще не прибыли. Мы не позволяем себе полностью погрузиться в настоящее, потому что настоящее как бы не считается. Это пустяк, промежуточная картинка, позволяющая убить время, пока не начнется настоящее действие. Пока мы не получим наконец диплом. Пока наши дети не вырастут. Пока не дождемся наследства. Пока не выйдем на пенсию. Пока не сбросим с плеч осточертевшее бремя тягостных обязанностей, пока не подведем под ними черту - вот тогда-то мы и начнем жить. Но между "сейчас" и долгожданным моментом будущего счастья простирается огромный отрезок времени - времени, которое надо убить. И пока сутки напролет мы неустанно предаемся тревоге.

И, пока мы ждем начала настоящего шоу, вся наша жизнь может пройти мимо как сон. Наша работа никак не связана с нашим призванием. Наши удовольствия и развлечения не более чем эрзац. Наши отношения с другими - на пока, на время. По сути мы только ждем, барабаним пальцами по столу. Возможно, мы даже не знаем, чего же мы ждем. В ловушке пустой фиксации мы в нетерпении заглядываем в будущее, ожидая чего-то, что не в состоянии даже назвать. Мы не знаем, кем станем, когда повзрослеем - и поэтому не взрослеем никогда. Единственное, в чем мы уверены, так это в том, что еще не стали теми, кто мы есть на самом деле.

Но нет никакой нужды ждать, чтобы стать теми, кто мы есть на самом деле. Мы уже то, что мы есть, - и это уже наша жизнь. Принц - это не просто будущий король, а маленькая девочка - не просто будущая женщина. Принцы, дети, студенты, подмастерья, не печатающиеся писатели, никому не известные художники, клерки и секретари - все они уже представляют собой нечто определенное и завершенное. Абсолютно весь спектр радостей и печалей жизни уже в их распоряжении.

В растянутой фиксации скрыта поразительная ирония. Когда мы наконец становимся теми, кем мы так долго хотели стать, нас часто захлестывает ностальгия по старым добрым денькам. Один молодой актер в годовщину свадьбы подарил своей жене гроздь винограда, сказав, как он хотел бы, чтобы каждая из виноградин превратилась в жемчужину. Много лет спустя, уже став знаменитым и богатым, он подарил ей жемчужное ожерелье, сожалея о том, что оно не может превратиться в ту самую виноградную гроздь.

В жизни репетиций не бывает. Она начинается прямо сейчас.

## **Глава 5. Реверсия**

Иногда становится очевидно, что наши планы однозначно потерпели неудачу. Игра закончена, мы проиграли. Последствия неудачи могут быть пугающими, однако здесь ничего не поделаешь. Мы исчерпали наши ходы, а время ушло. Но если и на этом этапе нас продолжают волновать все та же проблема, значит, мы оказались в ловушке реверсии.

Мы изучаем кинорекламу в газете, выбираем фильм, выстраиваем вечер так, чтобы времени на все хватило, ловим такси, подъезжаем к кинотеатру - и узнаем, что расписание сеансов изменилось. Или застреваем в пробке и приезжаем с опозданием. Решим ли мы все-таки отправиться в кинозал или, наоборот, заняться чем-то совершенно другим, наши мысли будут снова и снова возвращаться к неисполненному намерению: посмотреть фильм, и посмотреть его

целиком, с самого начала. Естественно, мысли эти уже ничего не изменят. Это просто потеря времени.

Реверсия - это временная противоположность фиксации. При фиксации мы яростно трудимся над тем, чтобы ускорить наступление застывшего будущего. При реверсии мы тщимся изменить необратимое прошлое. Далее мы увидим, что большинство проявлений фиксации имеют свое зеркальное отражение в ситуациях реверсии. Есть, однако, и существенная асимметрия. Когда будущее, которое движется в своем собственном темпе, все-таки наступает, фиксации приходит конец. Мы получили то, чего так хотели, хотя сила наших желаний и оказалась в этом процессе совершенно ненужной. Но реверсия никогда не кончается сама по себе. Мы можем возвращаться к старым обидам и разочарованиям до конца своих дней, однако все прошлое от этого не изменится ни на йоту. Наше желание изменить его не просто ненужно - оно неосуществимо. От фиксации часто нас способно исцелить течение времени. Но от реверсии приходится избавляться самим. Каждая реверсия потенциально вечна.

Фиксация и реверсия базируются на одной общей стратегической проблеме: как оставаться при деле в ситуации, когда сделать ничего нельзя. При фиксации такая "работа" состоит в активном ожидании, поглядывании на часы, подчеркивании дат на календаре. Но подобное решение не годится для реверсии - здесь-то нам нечего ждать. Все уже случилось. И здесь проблема, как занять себя, решается весьма элегантно способом. Мы изобретаем призрачную вселенную условно-прошедших событий, заполненную всевозможными "было бы" и "надо было", в которой мы можем яростно трудиться над решением уже не существующей задачи столько, сколько душа пожелает. Не жалея усилий и с немалой изобретательностью мы разрабатываем планы завоевания сердца той девочки или того мальчика, к которым так и не осмелились подойти в девятом классе. С талмудической дотошностью мы доказываем, что наследство, доставшееся другим, должно было достаться нам.

Реверсия - это болезнь "надо-было-мне". Конечно, не все мысли о прошлом относятся к разряду реверсивных. Интерес историка или романиста может побуждать нас к исследованию того, что было и прошло. Мы можем анализировать прошлое, чтобы в будущем не совершать те же самые ошибки. Мы можем просто развлекаться фантазиями на тему, как все могло быть, - точно так же, как мы развлекаемся, смотря телевизор. Все эти случаи легко отличимы от настоящей реверсии. Когда мы оказываемся в ловушке реверсии, то наши мысли все еще настроены на достижение уже упущенной цели. Мы ведем себя так, словно помехи к ее достижению все еще перед нами, а не давно позади - как будто прошлое и будущее поменяются местами, если только мы будем давить посильнее и подольше. Конечно же, сознательно мы в это не верим. Наша иррациональная вера бессознательна.

Однако когда наш интерес к прошлому имеет исторический, писательский, практический или развлекательный характер, это означает, что мы уже отбросили прежнюю цель и поставили перед собой новую. Развлекать себя фантазиями о собственной популярности в школе совсем не то же самое, что действительно пытаться добиться той же цели задним числом. В первом случае речь идет о невеликом, но вполне нормальном удовольствии, во втором - о постоянно раздражаемой болячке. Конкретные мысли, мелькающие в нашем сознании, в обоих случаях могут даже быть одними и теми же: "если бы я пригласил ее погулять...", "если бы я не был таким толстым...". Но только в реверсии эти мысли призваны служить бесплодной попытке ухватить руками то, что уже перестало существовать.

И в реверсии, и в фиксации мы часто даем выход нашему неудовольствию. При реверсии мы недовольно бормочем, без устали напоминая нашим несчастным спутникам, что все-таки опоздали на этот проклятый сеанс. При фиксации мы ворчим, что приехали слишком рано и теперь вынуждены ждать. Такие жалобы совершенно бесполезны. Но не всякая жалоба напрасна. Стоит различать жалобы и причитания. Жалобы более общее обозначение неудовлетворенности тем, как развиваются события. Причитания - это сожаления о том, чего уже нельзя изменить.

Жалоба, если это не причитания, может иметь смысл для достижения цели. Потому и существуют отделы по работе с жалобами. Но никому не придет в голову создавать отделы причитаний, где люди могли бы оплакивать свое прошлое, изменить которое никто не в силах.

Тем не менее есть достаточное количество религиозных и психотерапевтических организаций и заведений, бойко предлагающих услуги коллективного плача. Причину их преуспевания несложно понять. Их клиенты рано или поздно устают ныть и сокрушаться и обращаются к другим делам. Возникающее при этом чувство Уверенности в себе приписывается полезности причитаний. Но с таким же успехом можно было с самого начала пропустить стадию причитаний и сразу обратиться к другим делам. Конечно, для многих людей это непростая задача. Привычка снова и снова размышлять о прошлых бедах и неудачах сидит в нас глубоко, как и привычка волноваться о будущем. При этом попытки заняться чем-то другим нередко оказываются попросту безуспешными. Мы пытаемся наслаждаться обществом человека, с которым мы теперь рядом, но нас преследует лицо любимой, которую мы потеряли. Однако причитания не лекарство от нашей проблемы. Они и есть болезнь.

Реверсия всегда ловушка - идет ли речь о небольших разочарованиях или о настоящих катастрофах. Когда тысячи погибших от стихийного бедствия похоронены, нас ждут тарелки, которые надо мыть, письма, которые надо писать, дети, которым нужно рассказывать сказки, хорошие книги, которые стоит прочесть. Мы ничем не поможем жертвам, превратив всю оставшуюся жизнь в непрерывные стенания. И речь не о том, что о мертвых следует забыть. Память о них - драгоценное достояние, и мы в буквальном смысле были бы неполноценны, если бы они перестали являться нам в мыслях и играть роль в нашей внутренней жизни. Это единственно достойный способ чтить их память. Мертвые ничего не приобретают от наших "могло бы быть" и "надо было", от наших причитаний, от чувства вины за то, что мы остались в живых. Ничего не приобретаем и мы.

Но жизнь без ментальных ловушек вовсе не становится жизнью без страданий. Не сумев предотвратить травму, мы испытываем физическую боль. И боль других отзывается в нас душевной болью. Выживание индивидуума и социальной группы зависит от этих механизмов. Но нет никакого смысла добавлять к физической боли от ран самобичевание реверсии. Когда мы лежим со сломанной ногой в гипсе, нам хватает неприятных ощущений и без мучительных мыслей о том, как можно было избежать несчастного случая. Не надо. Он уже произошел.

Вина - это ловушка реверсии, то есть возврата к нашей моральной несостоятельности. Стыд - очень похожая реверсия, когда мы ударили лицом в грязь. Мы испытываем чувство вины за то, что стали причиной страданий ребенка, и чувство стыда, что о нас думают как о человеке, ставшем причиной страданий ребенка. Вряд ли нужно говорить, что и вина, и стыд помогают не больше, чем любая другая форма реверсии. Что сделано, то сделано. Возможно, нам следует быть внимательнее, чтобы избежать подобных ошибок в будущем, а может быть, нам стоит пересмотреть свои моральные принципы или наше представление о себе самих. Но вновь и вновь возвращаться мыслями к тому, что уже сделано и почему не надо было этого делать, - потеря времени.

Вина и стыд - наиболее мучительные разновидности реверсии, точно так же, как беспокойство - самая мучительная форма фиксации. Однако есть одно любопытное различие между нашим отношением к вине, с одной стороны, и стыду и беспокойству - с другой. Как мы видели, все понимают бесполезность беспокойства. Едва ли удастся найти людей, считающих чувство стыда ценным. Но вина до сих пор имеет своих пылких апологетов.

С древних времен необходимость чувства вины подкреплялась идеей, что вина способна отвратить от повторения проступка. Предполагается, что чувство вины должно работать как боль от ожога. Ожегшись один раз, мы вряд ли захотим снова сунуть палец в огонь. По такому же принципу и вина должна остерегать нас от недостойного поведения. Однако такая аналогия

рассыпается в прах в одной критической точке. Боль следует сразу же за нашим прикосновением к чему-то горячему, независимо от нашей воли и желаний. Вина же - это то, что мы сами делаем с собой.

Неприятные чувства, связанные с виной, создаются и сознательно поддерживаются нашими собственными мыслями о вине. Если бы мы не удерживали свой проступок в голове, чувство вины исчезло бы. Боль от вины скорее напоминает пощечину, которую мы даем "бе сами, а не физический ожог. Мы сами выбираем такой образ Действий. Но каким же образом страх вины может стать мотивом избегать недостойного поведения? Если бы единственной причиной, удерживающей нас, было желание избежать пощечин, то нас это никоим образом не удержало бы. Мы просто предпочли бы не лупить себя по щекам. А если бы нашим единственным мотивом был страх вины, мы предпочли бы не считать себя виноватыми. Страх вины вряд ли можно считать причиной чувства вины, которое мы испытываем по своей воле - точно так же, как неосторожную езду нельзя объяснить страхом аварии.

Один пример, казалось бы, противоречит представлению, что вина - это продукт нашего собственного мышления. В случае тяжелой депрессии люди нередко чувствуют себя виноватыми, будучи не в состоянии сказать, что они сделали не так. Они знают лишь то, что виноваты и недостойны снисхождения. Такая пустая вина является зеркальным отражением в прошлое пустой фиксации, направленной на будущее. При пустой фиксации мы живем в нетерпеливом ожидании каких-то сказочных будущих событий, которые сами не в состоянии назвать и определить. В состоянии пустой вины мы постоянно обращены к столь же неопределенным прошлым грехам. Но даже в этом случае чувство вины поддерживается нашими собственными мыслями. Мы не можем сказать, что конкретно мы сделали не так, но убеждены, что наверняка что-то не в порядке. Или же нас просто одолевают мысли о собственной никчемности. Не будь у нас таких неопределенных мыслей, мы не испытывали бы чувства вины. Конечно, мы сами можем и не осознавать эти мысли о своей виновности. Кажется, что чувство вины обволакивает нас помимо нашей воли, словно оно вырабатывается какими-то железами внутренней секреции. Но как железы внутренней секреции могут соотноситься с прошлыми событиями? Мы можем чувствовать себя усталыми, безучастными, взволнованными или напряженными без всякого участия мысли. Но вина - это прежде всего идея, за которой уже следуют определенные чувства.

Факт остается фактом: когда мы действуем аморально, мы испытываем чувство вины. Но это чувство не возникает само по себе. Мы сами создаем его, порождая в уме мысли о вине. Мы сами обрекаем себя на это страдание, руководствуясь неисследованной нами, как правило, бессознательной и абсолютно ошибочной стратегией управления собой. Мы наказываем себя за аморальность чувством вины для того, чтобы впредь не поддаваться соблазну. Иначе говоря, мы относимся к себе как к другому человеку, которого хотели бы подчинить своей воле. Подобную стратегию можно уподобить попытке бросить курить, нанося себе пощечину каждый раз, поднося огонь к сигарете. Подобный образ действий вряд ли может дать хорошие результаты с точки зрения наших собственных ценностей. Самобичевание ведет либо к меньшей потере, чем аморальность сама по себе, либо к большей. Рассмотрим оба случая по порядку.

Если наказание менее страшно, чем аморальность поступка, оно вряд ли может быть эффективным. Предположим, неприятности из-за того, что мы совершали что-то плохое, оказались недостаточными, чтобы мы перестали это делать. Но тогда как могут оказать влияние еще менее тяжкие последствия? Если легкая пощечина самому себе может заставить человека бросить курить, то осознание гораздо более серьезных последствий курения само по себе может быть только более эффективным инструментом. Пощечина получается бессмысленной. Аналогично небольшую дозу вины легче перенести, чем прямое оскорбление нашего собственного нравственного чувства. Если сама аморальность поступка не отталкивает нас, то тем более не отвратит от него легкое ощущение вины.

В то же время, если наказание страшнее проступка, то оно может действительно оказаться эффективным. Но в этом случае мы по определению теряем больше, чем обретаем. Мы немедленно бросили бы курить, если бы за каждой сигаретой следовали непереносимые пытки. И мы не совершали бы аморальных поступков, если бы за ними следовало невыносимое чувство вины. Но кто будет сознательно принимать лекарство, от которого делается хуже, чем от самой болезни? Возможно, по отношению к другим идея принуждения к правильному поведению и не шла бы вразрез с нашими ценностями. Но мы наверняка не захотели бы делать это с собой. Если приговор, вынесенный самому себе, страшнее, чем провинность, нам явно стоит отказаться от меньшего зла - проступков, вызывающих такое наказание.

В общем, чувство вины либо неэффективно, либо вынуждает нас терять больше, чем мы приобретаем. В любом случае это ловушка.

Даже в самой успешной жизни остается нереализованным бесчисленное множество ценных возможностей. Есть люди, которых мы не знаем, а могли бы с ними подружиться на всю жизнь; варианты карьеры, которые вовремя не представились, а могли стать нашим истинным призванием; райские острова, на которых мы не побывали. Но мы не сожалеем об этих потерях. Просто отсутствия какой-то ценности недостаточно для того, чтобы погрузить нас в глубины реверсии. Сначала мы должны придать недостающей ценности статус чего-то желанного - чего-то, что предпочтительнее обычного хода нашей жизни. Нам не дает покоя только то, чего мы когда-то пожелали. Нереализованная возможность должна восприниматься как осязаемая нехватка чего-то в нашей жизни прежде, чем мы начнем предаваться реверсии.

Но эта грань между нереализованным и ощущаемой нехваткой обладает магическим воздействием на наш мозг. Когда не приехал друг, которого мы ждали, мы считаем, что потеряли что-то, и поэтому расстраиваемся. Но если бы мы его не ждали, то несостоявшийся визит просто отсутствовал бы в нашем восприятии. В действительности две ситуации совершенно одинаковы: визита не было. Когда мы плотно погружены в реальную жизнь, разочарований быть не может - уже потому, что неслучившиеся события попросту не существуют. Конечно, они могли произойти. Наш друг мог бы нас навестить. Но он мог появиться даже тогда, когда мы его не ждали. Таким образом, причина нашего расстройства не в нереализованности каких-то событий и не в действии принципа сослагательного наклонения. Но в таком случае, в чем же? Ведь могли бы существовать и добрые феи, и разноцветный снег, и бесплатные обеды. Как из бесконечного ряда не случившихся событий, которые могли бы нам понравиться, мы выбираем объект оплакивания?

Разочарование - акт произвольный. По собственной воле мы присваиваем чему-то желаемому, но не реализованному статус объекта притязаний, игнорируя при этом бесконечное число других желательных, но нереализовавшихся вещей. Мы можем расстраиваться по тому поводу, что наши вложения на бирже не принесли нам никакого дохода. В то же время мы не нашли на улице денег, не появился таинственный незнакомец, чтобы выписать нам щедрый чек, не возникла откуда ни возьмись в нашем кармане пухлая пачка банкнот. Все эти неслучившиеся события имеют один и тот же результат: денег у нас не прибавилось. Но только одно из них разочарует нас.

Коль скоро разочарования, во-первых, болезненны и, во-вторых, определяются произвольно, то почему бы нам таким же актом воли не считать их просто несуществующими? Несостоявшийся визит друга и не свалившаяся на нас удача на бирже имеют абсолютно тот же статус, что и несуществующие добрые феи! Это не более чем игра словами. То, что мы называем разочарованием, по сути, не более чем часть настоящего, в котором мы должны жить и действовать. Не заработать деньги на фондовом рынке - то же самое, что не инвестировать вообще. Потерять деньги - то же самое, что не иметь их с самого начала. Какая разница, как мы оказались там, где оказались? Мы здесь, а это и есть реальность.

Если мы не перестанем мыслить категориями сослагательного наклонения, то рано или поздно нас поглотят нескончаемые сожаления. Наша гора неисправимых неудач не станет ни на

миллиметр ниже. Можно с математической точностью утверждать, что возможности реверсии с годами будут только расти. И к тому времени, как мы состаримся, окажется, что нас безраздельно поглотили неотступные мысли о том, как "могло быть" и "надо было". Если бы я поступил в медицинский институт! Если бы я женился на ней! Если бы мы жили в Калифорнии! Если бы нам не пришлось тратить столько времени на бесплодные сожаления!

## **Глава 6. Опережение**

Во всех рассмотренных выше ловушках люди совершают одну и ту же принципиальную ошибку: слишком усердно трудятся. Упорствуя, мы работаем над достижением цели, которая потеряла смысл. При амплификации мы трудимся более усердно, чем нужно для достижения цели. В состоянии фиксации мы тратим силы на нашу цель тогда, когда делать для этого попросту нечего. При реверсии мы добиваемся того, что уже вне пределов нашей досягаемости. Но слишком упорная работа лишь одна из четырех кардинальных ошибок. В любом деле мы можем делать слишком много или слишком мало, а начать само дело можем слишком поздно или слишком рано. Только две из этих ошибок признаются в нашей культуре ошибками: слишком мало и слишком поздно. Мы словно исходим из того, что чем больше мы работаем над очередным проектом и чем раньше мы эту работу начинаем, тем лучше будет результат. Ничто не может быть дальше от истины.

Опережение - это ловушка, в которую мы попадаем, начиная слишком рано. Конечно, если начать слишком поздно, то времени на завершение работы может не хватить. Но за слишком раннее начало тоже приходится платить. Когда мы опережаем события, то сплошь и рядом перерабатываем, "предрабатываем" и работаем впустую.

Мы перерабатываем, когда того же самого результата можно достичь с большей легкостью немного позднее. Приведу вымышленный пример, хорошо поясняющий природу этой ловушки.

В ожидании положительного или отрицательного ответа на наше заявление о приеме на работу, учебу и т. д., мы заготавливаем два своих ответа - по одному на каждый возможный вариант. Если бы мы дождались получения письма, нам понадобилось бы делать ровно половину работы, причем с тем же самым результатом. Это и есть переработка. Конечно, в данном случае переработка настолько очевидна, что в подобную ловушку могут попасть разве что особо предрасположенные к этому люди. Но многим из нас бывает трудно удержаться от того, чтобы хотя бы в мыслях посвятить какое-то время каждому из наших ответов. Половина этих размышлений окажется бесполезной.

Конечно, если мы затягиваем с началом работы, результаты тоже могут быть не лучшими. Позднее может оказаться, что нам просто не хватает времени, чтобы закончить работу должным образом. Приступать к действиям сразу, если задержка со стартом подвергает риску результат, - не ловушка. Но очень многое из того, что мы делаем изо дня в день, с равным успехом может быть сделано позже. Опустить письмо в почтовый ящик можно с таким же успехом в понедельник утром, как и в воскресенье, если по выходным почта не работает. Результат будет абсолютно тем же самым. Оптимальный момент для действия наступает тогда, когда одного и того же результата можно достичь с минимальными затратами времени, усилий и ресурсов. Если такие затраты в течение определенного периода одинаковы, тогда любой момент этого периода будет подходящим. Хотя часто бывает так, что одни моменты лучше подходят для совершения каких-то действий, чем другие. Если в понедельник по дороге на работу мы так или иначе должны проходить или проезжать мимо почтового ящика, то было бы явным опережением затевать специальный поход к тому же ящику в воскресенье. Столь ранний старт не дает решительно никаких выгод, которые могли бы оправдать наши дополнительные усилия. Точно так же никаких выгод не дают ни сочинение ответа, ни даже размышления над ответом до получения ожидаемого письма. Нам просто нужно подождать, пока ситуация не прояснится и задача не упростится.

Этот анализ не относится к тому, что мы делаем ради самого процесса. Если мы решили бросить письмо в воскресенье потому, что нам захотелось прогуляться в погожий солнечный денек, это нельзя назвать потерей времени, даже если мы и будем проезжать мимо того же почтового ящика в понедельник утром. Нам приятно, что у нас есть небольшой повод для прогулки. А делать то, что приятно, конечно же, не ловушка.

В целом по мере истечения времени работа упрощается. Откладывая начало работы, мы часто получаем новую информацию, которая позволяет сэкономить усилия. Прежде чем мы начнем вкладывать силы в избранный нами подход, может появиться новый и более эффективный способ сделать ту же работу. Мы можем получить какой-то новый инструмент, позволяющий ускорить процесс. И самое главное: по мере того как разветвленные возможности постепенно сливаются в единую реальность, число непредвиденных моментов, которые надо принимать во внимание, неуклонно сокращается. Вместо двух возможных писем нам нужно отвечать на одно - реальное. Вместо десяти вариантов выбора профессии, которые отвечали нашим интересам и способностям в шестом классе, на момент окончания школы у нас остается только два. Работа упрощается сама по себе с течением времени.

Но это вовсе не значит, что следует все оставлять на последний момент. Если мы предполагаем совершить путешествие в Азию, то откладывать приготовления до самого дня отъезда просто невозможно. Слишком много нужно сделать. Нам необходимо получить паспорт, справки о прививках, дорожные чеки да еще найти, куда на время пристроить своего кота. И об отпуске на работе надо договариваться заранее. Конечно, в последний день мы можем обнаружить более легкие способы решения некоторых из этих задач, однако, рассчитывая на это, мы рискуем вообще никуда не поехать. И все же: если какую-то работу можно отложить, не подвергая риску своевременное ее завершение, ее следует отложить. В такой ситуации мы не теряем ничего, но зато приобретаем преимущество: выстраивать наши действия в соответствии с новой и более надежной информацией.

Переработка при опережении тесно связана с явлением амплификации. Разница заключается только во временных границах определенных событий. При опережении работа становится излишней потому, что того же результата можно было бы добиться ценой меньших усилий - если бы мы дождались более благоприятных условий. При амплификации переработка происходит потому, что ту же самую работу уже сейчас можно сделать с меньшими усилиями.

Опережение может привести к "предработе", если есть вероятность, что проделанная нами работа будет перечеркнута изменившимися обстоятельствами. Мы преждевременно сочинили два письма - и на случай приема, и на случай отказа, но неожиданно материализуется третий вариант: требование предоставить более полную информацию. В данном случае мы не просто поработали больше, чем нужно, - проделанная работа вообще пошла прахом. Теперь нам приходится начинать с нуля. Вместо того чтобы писать те два письма, мы с таким же успехом могли смотреть телевизор. То, что мы сделали, оказалось всего лишь бесполезным черновиком. Это и есть "предработа".

Конечно, невозможно полностью обезопасить себя от напрасного труда из-за изменившихся обстоятельств. Мы детально изучили все плюсы и минусы домов для престарелых во Флориде и в Аризоне, однако ситуация в этих заведениях за пару лет так резко изменилась, что все наши расчеты устарели. Даже если мы приступаем к делу достаточно поздно, Вселенная может в самую последнюю минуту выдернуть коврик у нас из-под ног. Однако неразумно увеличивать этот риск без надежды на какую-то компенсацию. Рано или поздно нам приходится включаться в действие, иначе жизнь накажет нас за слишком затянувшуюся паузу. Но до тех пор, пока работу можно отложить без риска негативных последствий, ее следует отложить. Позволив Вселенной раскрыть свои карты, прежде чем мы начнем действовать, мы уменьшим вероятность, что наши усилия пойдут прахом.

Весьма специфический и экстремальный тип “предработы” встречается при экзистенциальном опережении. В эту ловушку мы попадаем, когда принимаем решения о характере или качестве жизни в целом. Если мы хотим, чтобы жизнь была счастливой и полной смысла и соответствовала некоему заданному нами стандарту, то не сможем сказать, достигли мы цели или промахнулись, до тех пор, пока сама жизнь не подойдет к концу. Сегодня судьба неблагоприятна к нам, а завтра все может перевернуться. И наоборот, нынешнее ощущение полной удовлетворенности может быть отнято у нас в мгновение ока. “Не называй человека счастливым, пока он не умер”, - говорили древние греки. Нельзя судить, насколько удачна жизнь, пока она продолжается. А это значит, что такого суждения нельзя сделать никогда. Но мы все равно стремимся опередить события. Это самый красноречивый пример попытки подступиться к проблеме раньше, чем получена вся необходимая информация.

Поскольку наши экзистенциальные суждения раз за разом перечеркиваются самой жизнью, делать их - всегда слишком рано. Если наши преждевременные оценки оптимистичны, то мы просто теряем время на бессмысленные подсчеты. Но если такие оценки неблагоприятны, результат может быть катастрофичным. Опрометчивая негативная оценка всей жизни может стать причиной хронической депрессии. В экстремальной ситуации она ведет к самому преждевременному акту из всех мыслимых: самоубийству. Самоубийца всматривается в перспективу и не видит света в конце туннеля, не находит ничего, что делало бы жизнь стоящей. Он упускает из виду один момент: информация может измениться. Даже если его отчаяние проистекает из экзистенциальных сомнений в самом смысле человеческого существования, вполне возможно, что эти сомнения совершенно неожиданно развеются - завтра, через год или через двадцать лет. Но самоубийца уже сейчас решает, что этого не произойдет никогда. Чтобы вынести такое суждение о жизни в целом и всех ее возможностях, на нее надо смотреть из другой позиции, за границей собственной смерти. Так человек подходит к финальной точке, опережая себя самого.

Вопросы о состоятельности жизни в целом всегда преждевременны, потому что наша жизнь еще не закончилась. Это не значит, что такими вопросами нельзя задаваться - в конце концов, это увлекательнейший предмет анализа и догадок. Но давать окончательный ответ всегда слишком рано.

Третье наказание за опережение состоит в том, что мы работаем впустую - в тех случаях, когда цель работы исчезает до того, как мы ее достигли. Мы покупаем билеты в кино за неделю, хотя каждый день в кинотеатре полно свободных мест. А потом - в назначенный день - оказывается, что нам нужно ехать в командировку, или мы заболеваем, или прочитываем настолько разгромную рецензию на фильм, что теряем всякое желание его смотреть. И на руках у нас остаются ненужные билеты. В данном случае речь не о том, что мы работали больше, чем нужно для достижения цели, и не о том, что нам приходится переделывать всю работу для того, чтобы этой цели достичь. То, к чему мы стремились, по-прежнему у нас в руках. Только теперь это не представляет никакой ценности. Над этой целью не стоило трудиться с самого начала. Мы прилагали усилия впустую. Если бы сеансы проходили при полном аншлаге, то перед нами была бы альтернатива либо рискнуть, либо отказаться от идеи в самом начале. Но при существующем раскладе мы не рисковали ничем, отложив покупку билета до последней минуты. Не работа впустую сама по себе делает наши действия преждевременными. Их делает таковыми излишний риск напрасной работы без всякой цели.

Часто оказывается, что мы работали впустую, потому что наши проблемы решились сами собой. Пока мы напряженно раздумываем, что сказать невнимательному официанту, если он не подойдет к нам через пять минут, официант уже оказывается у нашего столика с улыбками и извинениями. Пытаясь годами добиться финансовой независимости, мы внезапно наследуем целое состояние. Наши расчеты и все прошлые усилия оказались напрасными. Как и в случае, когда новые обстоятельства перечеркивают проделанную нами работу, невозможно исключить возможность, что наша цель потеряет смысл прежде, чем мы ее достигнем. Но нет смысла без необходимости

увеличивать вероятность такого исхода. Нам ничего не стоит просто игнорировать невнимательного официанта до тех пор, пока он не подойдет к нам. Начав хлопотать пятью минутами раньше, мы упускаем шанс, что проблема разрешится без малейших усилий с нашей стороны. Хотя предаваться лени в расчете на получение сомнительного наследства - неоправданный риск. Если официант продолжает игнорировать нас, мы ничего не теряем, решив разобраться с ним позже. Но если наследство, на которое мы наивно рассчитывали, не попадает нам в руки, то нам можно только посочувствовать.

Работа впустую тесно связана с ловушкой упорства. Так же, как в случае перерабатывания и амплификации, различия здесь носят временной характер. Упорствуя в своей активности, мы пробиваемся к цели, которая уже потеряла ценность. Работая впустую, мы стремимся к цели, которая потеряет ценность прежде, чем мы до нее доберемся. Мы не можем заранее знать, что работали впустую, - это выясняется уже постфактум. Ловушка здесь в том, что мы без всякой необходимости увеличиваем вероятность именно такого исхода.

Есть обстоятельства, которые, кажется, провоцируют наше мышление устремиться в несколько ловушек одновременно. Одна из таких ситуаций - опасность, которую мы не в силах отворотить. Мы можем беспочвенно тревожиться из-за призрачной угрозы - и попадаем в ловушку фиксации. Мы можем также предпринять какие-то опережающие действия - и будем работать впустую. Заранее проявляя покорность судьбе - "предсмирение", мы стараемся выстроить свои чувства и эмоции так, чтобы встретить пугающее нас событие с безразличием. Если нам угрожает визит скучного или надоедливого родственника, мы утешаем себя мыслью, что вечер рано или поздно закончится, что утро принесет новый день и что страдания закаляют. Короче говоря, мы смиряемся со своей печальной участью еще до того, как удар судьбы обрушивается на нас.

Конечно, "предсмирение" не так бесполезно, как тревога и озабоченность. Если наши худшие ожидания подтвердятся, то мы будем чувствовать себя лучше уже потому, что заранее примирились с ситуацией. Но худшее может и не произойти (наш родственник может слечь в постель с гриппом), и тогда окажется, что мы напрасно предавались мизантропии. Работа была проделана впустую.

Становится ли такая работа ловушкой, зависит от того, можно ли ее безнаказанно отложить. Может случиться так, что нависшая угроза отнимет у нас физические и душевные силы на то, чтобы смириться с судьбой. В этом случае мы должны сопоставить относительные преимущества заблаговременного смирения с возможностью потратить силы и нервы впустую. Но, как правило, примириться с судьбой так же несложно после грядущей неприятности, как и до нее. Когда наш родственник уже расположился в гостиной с коктейлем в руке, мы всегда можем извиниться, пройти в ванную и провести там сеанс примирения с реальностью. И конечно, если у нас вошло в привычку всегда готовиться к худшему, то мы будем напрягаться понапрасну гораздо чаще, чем нужно. Обычно нам хватает времени принять судьбу уже тогда, когда неприятные события произошли. Вместо того чтобы вечно ходить с хмурой физиономией только потому, что мы отовсюду ждем неприятностей, лучше не строить вообще никаких предположений и просто жить. Если неприятность все-таки произойдет, тогда и подумаем, как нам ее пережить.

Опережение во многом сходно с ловушкой фиксации. В обоих случаях мы без необходимости волнуемся о будущем. Разница в том, что при фиксации мы просто погружены в будущее, не пытаемся сделать ничего конструктивного. При опережении наша активность направлена на созидание, но она преждевременна, а потому мы перерабатываем, "предрабатываем" и работаем впустую. Если мы беспокоимся о том, что наш пропавший бумажник не обнаружится в бюро находок, то пребываем в фиксации. Если мы строим планы замены пропавших водительских прав и читательского билета еще до того, как добрались до бюро находок, мы опережаем события. В отличие от простого беспокойства эти планы, вполне могут оказаться полезными. Но было бы лучше все-таки погодить с ними до тех пор, пока мы не убедимся в их необходимости. Как мы уже

видели, опережение не настолько бессмысленно, как тревога и другие формы фиксации, поскольку всегда есть шанс, что наша предварительная работа окажется бесполезной.

Однако такое “не совсем бессмысленное” опережение может готовить почву для уже однозначно бессмысленной фиксации. Начав слишком рано, мы можем обнаружить, что делать нам уже нечего, а цель еще далека. Здесь у нас и возникает искушение просто сесть и ждать. Мы начинаем приготовления к вечеринке еще с утра, заканчиваем их за несколько часов до прибытия гостей и фиксируемся до самого их прибытия. Если бы мы не работали на опережение, у нас не появилась бы возможность фиксации.

Чем больше отрезок времени, на которое мы опережаем события, тем больше вероятность следующей за опережением фиксации. Если мы пакуем вещи для путешествия на неделю раньше, чем следовало, мы рискуем провести эту неделю в бессмысленных грезах о предстоящей поездке. А начав паковать еще неделей раньше, мы отпускаем наш мозг на каникулы за две недели до того, как наше тело сможет к нему присоединиться.

Другая крайность того же явления - мелкие эпизоды, когда мы опережаем события на несколько минут и затем фиксируемся на те же несколько минут, ожидая, пока нас нагонит поток событий. В автобусе мы встаем с сиденья раньше, чем это необходимо, и какое-то время стоим у дверей. Мы достаем ключи из кармана еще за квартал от своего дома и несем их в руке словно оружие, готовое к действию. Нередко можно видеть человека, стоящего у дверей автобуса с ключами в руках - так, словно он собирается отпереть ими автобусную дверь и выйти на ходу.

Подобные моментальные зарисовки важны не сами по себе. Они указывают на привычку мышления более общего характера, которая серьезно мешает его нормальному функционированию. Человек, достающий ключи из кармана за квартал от дома, - это тот же самый человек, который приезжает в аэропорт слишком рано и потом сидит в ожидании. Вместо того чтобы действовать в должное время и в соответствии с обстоятельствами, такой человек поступает по жесткому шаблону: начинать как только сформулирована задача, делать все как можно раньше, а потом неподвижно ожидать момента, когда снова можно будет действовать. Такого механического поведения можно ожидать от примитивного робота, созданного для какой-то одной цели: вставлять ключи в замочную скважину или ездить в аэропорт и обратно. Для такого электронного создания было бы проще сразу ехать в аэропорт и там выключаться до следующего забега. Больше-то делать все равно нечего.

Особенно мы склонны попадать в ловушку опережения, когда принимаемся строить графики и планы на будущее. Конечно, нам зачастую необходимо планировать то, что мы намереемся сделать позднее. Но планирование, как и любая другая работа, тоже может быть преждевременным. Планы, которые составляются слишком рано, становятся переработкой, потому что учитывают возможности, которые со временем могут исчезнуть сами по себе. Они могут превратиться в “предработу”, если изменившиеся обстоятельства заставят нас пересмотреть наши цели и ожидания. Они могут вообще не понадобиться - и тогда вся проделанная работа окажется напрасной. Чем дольше мы выжидаем, прежде чем сформулировать свои планы, тем меньше вероятность неутешительного результата.

Разумеется, мы не можем откладывать бесконечно. Как и во всех остальных случаях, рано или поздно наступает время, когда дальнейшая проволочка становится опасной. В случае планов этот момент можно четко определить. Время заниматься разработкой планов наступает тогда, когда они начинают непосредственно влиять на то, что мы делаем сейчас. Если в приемной дантиста нас спрашивают, когда мы сможем прийти на следующее обследование, нам необходимо спланировать визит сразу же, поскольку медсестре наш ответ нужен сейчас. Если в рабочий день мы хотим поиграть в гольф, то нам, возможно, придется составить детальный график на оставшиеся дни недели, чтобы проверить: можем ли мы позволить себе взять отгул сейчас. А то, что мы делаем сейчас, может зависеть даже от наших планов на весьма отдаленное будущее. Мы

не подавали бы заявление в медицинский институт сейчас, если бы не планировали стать врачом через несколько лет.

Но планы, которые никак не влияют на нашу текущую активность, преждевременны. У нас пока еще нет в них нужды по определению. Если в ближайшие полчаса мы собираемся пообедать, то сейчас нет никакой разницы, планируем ли мы потом работать или развлекаться. В любом случае мы собираемся есть этот суп, этот бифштекс, этот десерт. Решение может подождать до конца обеда. А значит, с ним следует подождать. После обеда нам может выпасть неожиданная и прекрасная возможность отдохнуть и развлечься. В этом случае наши планы поработать не стоят и ломаного гроша.

При всех мыслимых обстоятельствах менее всего мы нуждаемся в планах на будущее тогда, когда уже заняты ценной и конструктивной деятельностью. Если задание, над которой мы работаем, явно необходимо или желанно, любое планирование можно безнаказанно отложить до тех пор, пока мы не закончим работу. Достаточно знать, что, делая это, мы тратим время с пользой. И будущее подождет, пока это не закончится. Нам некогда заниматься будущим. Мы уже заняты.

Тем не менее это одна из самых распространенных ментальных ловушек: решать, что делать дальше, прежде чем мы покончили с задачей, стоящей перед нами сейчас. По дороге с работы мы строим планы относительно ужина. За ужином обдумываем, что посмотреть по телевизору. Сидя у телевизора, размышляем о завтрашней работе. На работе предвкушаем обед. За обедом продумываем дела, запланированные на вторую половину дня. Вернувшись к работе, воображаем, как поедем домой, - и так далее. Эту странную привычку можно назвать пошаговым опережением.

Похоже, все мы находимся во власти навязчивой идеи, что нам всегда необходимо знать, что будет дальше. Без ясного представления, что нас ждет впереди, нам кажется, что мы блуждаем в потемках и в любой момент можем провалиться в тартарары. Но эта аналогия несправедлива. Когда мы уже заняты какой-то конструктивной деятельностью, для нас неважно, что скрывается в темноте в шаге от нас, потому что мы никуда не идем. Все и без того прекрасно там, где мы сейчас. Потребность всегда знать, что будет дальше, сродни первобытному страху перед ночью, заставляющему нас освещать все вокруг, даже если мы не собираемся покидать пещеру. Когда мы будем готовы выйти, у нас хватит времени увидеть опасный обрыв.

Пошаговое опережение приводит к последствиям еще более печальным, чем обычная плата за опережение. Если мы постоянно размышляем о том, что делать дальше, то оказываемся не в состоянии заниматься насущными проблемами. В результате нам не удастся решать текущие задачи с максимальной эффективностью. Погруженные в мысли о меню предстоящего ужина, мы не замечаем подрезавший нас и резко затормозивший автомобиль. В момент, когда мы развлекаемся, удовольствие неизбежно подпорчено непрошенным вторжением будущего. За ужином, обдумывая планы вечерних занятий, мы не замечаем вкуса еды.

Хронические “пошаговики” не в состоянии функционировать на пике своих возможностей так же, как не могут испытывать всей полноты наслаждения - их внимание слишком рассредоточено. Такое обеднение жизни происходит независимо от того, на какой период времени опережаются события. Некоторые люди постоянно обгоняют себя всего лишь на какие-то мгновения и всегда подсматривают одним глазком, что принесет им следующий момент. С таким же успехом они могли бы заглядывать и на тысячи лет вперед. Они никогда не бывают полностью здесь, никогда не делают просто это. А значит, они никогда не испытывают полноты жизни.

Рассредоточенное внимание - ловушка сама по себе, и попасть в нее можно и без опережения. Суть этой ловушки и опасности, которые она таит, мы рассмотрим позднее.

Привычка к опережению в нашей культуре возведена в ранг добродетели. Мы уже сталкивались с подобным возвеличиванием ментальной ловушки, когда говорили об упорстве, и столкнемся еще не раз. Бенджамин Франклин считал, что опережение необходимо во всех случаях, когда оно

возможно. “Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня”, - призывал этот безумный апологет зашоренного мышления. Если мы и впрямь попытаемся жить в соответствии с этим жестоким афоризмом, то жизнь наша превратится в сущий ад. Мы сделали все, что нужно было сделать за сегодняшний день но мы не можем позволить себе понежиться в ванне, прогуляться по парку, поболтать с друзьями. Прежде всего нам нужно сразу же озаботиться завтрашними делами. Конечно, прямо сейчас мы не сможем вымыть завтрашнюю посуду. Однако принять решение на этот счет можно уже сегодня. Следовательно, поскольку все, что можно сделать сегодня, откладывать нельзя, мы обязаны сделать именно сегодня. По той же логике мы должны прямо сейчас засесть за составление детального плана действий на завтра. Но и после этого нам не удастся отдохнуть. Согласно завету Франклина, проблемы послезавтрашнего дня должны решаться завтра, а если они становятся завтрашними делами, то нам надо заняться ими уже сегодня. Логический вывод из этого мрачного афоризма очевиден: от нас требуется разработать детальный сценарий всей нашей будущей жизни - причем немедленно. Пожалуй, каждому понятно, что чем больше мы опережаем самих себя подобным образом, тем больше перерабатываем, “предрабатываем” и трудимся впустую.

Структура мышления, рекомендованная Франклином, напоминает бесконечную вертикальную амплификацию, о которой речь уже была: задача влечет за собой подзадачу - и так до бесконечности. Совершенная жизнь по Франклину - это тотальное и всеохватное вертикальное опережение. Насколько далеко мы бы ни заглянули бы в будущее, всегда остается проблема - а что следует за ним? Разработав план на двадцать лет жизни, нам надо думать о двадцать первом годе, а после него - о двадцать втором. Такая работа никогда не может быть завершена. И время понежиться в ванне никогда не наступает.

Кстати, есть люди, которые действительно живут в таком состоянии бесконечного вертикального опережения. Это тот самый “тип личности А”, о котором все мы читали, - люди, погибающие от стресса задолго до того, как их тщательно разработанные планы начнут воплощаться в жизнь. Худшее, что может с ними произойти (помимо инфаркта), - это то, что их планы увенчаются полным успехом. Ведь тогда их жизнь будет складываться из следующих друг за другом заранее просчитанных сценариев, где не будет места ни спонтанности, ни чарующим неожиданностям и сюрпризам. Они написали книгу, и теперь планируют провести остаток дней, просто читая ее.

Опережение может быть бесконечным и по горизонтали. Если франклиновский вертикальный “передовик” все дальше и дальше погружается в будущее, то жертва горизонтального опережения готовится к новым и новым неожиданностям в конкретный момент. В ожидании электронного письма с выговором от начальства такой человек начинает набрасывать черновики негодующего ответа. Потом у него появляется мысль: а что, если в начальственном письме будут нотки примирения? Лучше бы заготовить альтернативную версию ответа и на этот случай. А если письмо будет возмущенно-капризным? Снисходительным? Возмущенно-капризным и снисходительным? Снисходительным и примиренческим? Теперь он работает над шестью вариантами ответа, чтобы быть уверенным: он готов к любому развитию событий. Да, но если письмо окажется сухим, беспристрастным и сугубо деловым?

Как и его вертикальный родственник, горизонтальный “передовик” хочет сделать все, чтобы его не застали врасплох. Но он избирает принципиально иной план битвы. “Вертикальщик” пытается определиться на все будущие времена. “Горизонтальщик” пробует определиться с тем, что произойдет в один отдельно взятый момент времени, но при всех мыслимых обстоятельствах. Работу и того и другого невозможно закончить даже теоретически. И в будущем нет определенного конца, даты, конкретной финишной черты - и в любой момент времени нет конца всевозможным и вполне вероятным обстоятельствам. А вдруг я сломаю ногу и не смогу пойти в магазин? Лучше бы закупить побольше продуктов прямо сейчас. А если электричество отключится и вся закупленная еда пропадет в холодильнике? Пожалуй, стоит купить генератор. Да, но если эмбарго на закупки нефти приведет к тому, что топливо для генератора нам будет не по карману? Может быть,

поставить ветряной двигатель на крыше?... Горизонтальное опережение - это болезнь под названием "а если".

Характерное ощущение при опережении - чувство загнанности, чувство, что нас словно подталкивают сзади. Как только впереди открывается какая-нибудь тропинка, тяжелая невидимая рука словно катапультирует нас в этом направлении. Мы не можем медлить, потому что само существование этой тропинки словно делает движение по ней обязательным для исполнения сию же секунду.

Но сам факт, что что-то нужно сделать, не означает, что это необходимо делать прямо сейчас. Даже наиважнейшие глобальные задачи можно полностью игнорировать, если время для их решения еще не наступило. Когда оно наступит, от нас могут потребоваться молниеносные решения, подвиги, самопожертвование. Это время может быть совсем близко - в секундах от нас. Но пока оно не пришло, есть только это ночное небо, которым можно восхищаться, и эта чашка из-под кофе, которую надо бы вымыть. Все остальное - ловушка.

## Глава 7. Противление

Порой бывает так, что от нас требуется изменить курс наших действий - даже если мы уже заняты чем-то вполне полезным или приятным. Звонок пожарной тревоги раздается в тот самый момент, когда мы дошли до самого интересного места в книге, которую читаем. Расположившись на заднем дворике, чтобы вволю позагорать, мы внезапно узнаем о сказочно выгодной распродаже - только один день, только сегодня. Или переворачиваем чашку с кофе и заливаем бумаги, с которыми работали. Во всех этих случаях наступает момент, когда надо переключить свое внимание. Но если в этой точке времени и пространства мы продолжаем упорно цепляться за прежние занятия, то попадаем в ловушку противления.

Мы выставляем оценки за сочинения - сто пятьдесят длиннющих и скучнейших сочинений о годах правления президента Джеймса Бьюкенена. Но нам еще нужно успеть до закрытия в магазин, чтобы купить совершенно необходимую вещь. Без этого предмета уже сегодня в доме могут возникнуть серьезные технические проблемы. По мере того как мы продвигаемся к концу лежащей перед нами стопки тетрадей, приближается и время закрытия магазина. Обстоятельства требуют от нас отправиться в магазин сейчас же, пока еще не поздно, а работу над сочинениями закончить потом. Одна задача может подождать, другая нет. Но нам осталось проверить всего пять работ. А как было бы здорово покончить со всей этой тягототиной и забыть о ней! Мы хватаем еще два или три сочинения, лихорадочно черкаем в них свои пометки, сбиваемся, путаемся и наконец понимаем, что нам просто необходимо остановиться и перевести дух. Теперь мы делаем отчаянную попытку успеть в магазин. Увы, поздно. Мы сопротивлялись, не желая переключаться на другие занятия - и теперь настало время платить за это.

Между ловушками противления и упорства существует несомненное сходство. В обоих случаях мы продолжаем делать что-то, чего лучше было бы не делать. Упорствуя, мы не понимаем, что нужно остановиться потому, что наши действия и усилия уже не ведут ни к какой реальной цели. При противлении текущие задачи не становятся бессмысленными, но нам все равно нужно отложить их в сторону потому, что возникают более важные или более срочные дела. Мы упорствуем, если продолжаем играть в игру, ставшую мучительно скучной. Мы противимся, если продолжаем играть тогда, когда на кухне уже пылает огонь, - при этом игра нам по-прежнему интересна.

Обе эти западни на нашем пути часто расставляет наша собственная ментальная инерция. Единожды начав что-то, мы чувствуем себя просто обязанными довести дело до конца - даже когда теряет всякий смысл или когда у нас появляются другие альтернативы. Эта тенденция двигаться по однажды взятому курсу может быть преодолена, если новая альтернатива достаточно серьезна. Пожар, наводнение и воздушный налет наверняка заставят большинство людей отложить свои занятия. Но инерция погруженности в прежнюю задачу не позволяет нам

выбрать оптимальное время для переключения. В результате мы слишком медленно переходим на новый курс. Недопроверенные сочинения наконец отложены, мы бежим в магазин - и тут-то оказывается, что мы опоздали.

Противление - это болезнь "ну еще чуть-чуть".

Существуют три группы обстоятельств, при которых нам следует отказаться от прошлого и обратиться к будущему. Нам нужно сделать это:

если откладывание перехода к новому чревато ухудшением нашей ситуации;

если проволочка может привести к тому, что мы упустим потенциальную возможность улучшить нашу ситуацию;

если переключение на новые дела и проблемы в любом случае неизбежно, то есть когда мы сталкиваемся с экстренными ситуациями, неожиданными возможностями и внезапными помехами.

Во-первых, мы должны отложить любые текущие задачи при возникновении экстренных ситуаций. Сама суть чрезвычайности в том, что если мы не начнем действовать безотлагательно, то будем наказаны за медлительность. При этом нет никакой разницы, насколько важны текущие задачи или насколько незначительна возникшая ситуация. Когда закипает кофе, самое время отложить работу над новой симфонией. Мир может подождать ее появления без особого для себя ущерба. Кофе подождать не может.

Конечно, может случиться и так, что задача, над которой мы работаем, тоже относится к разряду сверхсрочных - и нам приходится решать, какая из двух чрезвычайных ситуаций может подождать. Было бы неразумно следить за процессом приготовления кофе во время схватки с вооруженным грабителем, ворвавшимся в нашу квартиру. Решение следовать прежним курсом не всегда является результатом противления. Но если прежние занятия можно отложить без особого вреда, а новое - нельзя, то не переключиться - ловушка.

Во-вторых, текущие дела стоит отложить, когда предоставляется какой-то благоприятный случай. В припадке решимости перемыть все окна в доме мы проделали половину работы, но нас внезапно приглашают на импровизированную встречу с друзьями. Никаких особых причин добиваться, чтобы окна были вымыты именно сегодня, а не завтра или на следующей неделе, нет. А дружеская встреча может состояться только сегодня. Это - благоприятная возможность. И в данном случае мы, меняя курс, приобретаем многое, не теряя ничего. Если мы все-таки решим домыть окна просто потому, что уже начали этим заниматься, то откажем себе в удовольствии без всяких на то оснований.

Естественно, освобождение от привычки к противлению не гарантирует, что благоприятные возможности никогда не будут упускаться. Может быть, нам придется отклонить внезапное - и чрезвычайно приятное для нас - приглашение, если, приняв его, мы рискуем потерять работу. Однако бессмысленно упускать шанс, когда текущие дела допустимо отложить без каких-либо негативных последствий.

Конечно, нам не часто случается отказываться от очевидных крупных выгод. Но наше сопротивление изменению образа действий нередко приводит к тому, что мы лишаем себя маленьких удовольствий. Мы не останавливаем работу, чтобы выйти и посмотреть на прекрасный закат, хотя к тому времени, когда закончим ее, наверняка окажется, что уже слишком поздно. И даже когда благоприятная возможность очевидна и значительна, мы переключаемся не без усилий. Внутренне мы все равно разрываемся между наполовину сделанными расчетами и свиданием с женщиной нашей мечты.

Кажется непонятным, почему мы должны испытывать какие-то трудности, выбирая очевидно благоприятную возможность. Наше нежелание сталкиваться с экстренными ситуациями понять

несложно. Но одной только неприязни к нестандартным ситуациям недостаточно для объяснения нашего сопротивления очевидному благу. Похоже, что нечто внутри нас мешает принятию любых перемен - как к худшему, так и к лучшему. Иными словами, это проявление нашей ментальной инерции.

В-третьих, нам следует отложить текущие дела тогда, когда возникает какая-то внезапная помеха. Мы только что уселись посмотреть вечерние новости - но тут в прихожей раздается звонок. Ясно, что смена занятий неизбежна. Конечно же, мы пойдем и откроем дверь. У нас нет обдуманного намерения отказаться от переключения на новую задачу. И тем не менее мы противимся. Мы поглядываем на дверь и чертыхаемся про себя. Мы оттягиваем переход к новым действиям, хотя уже не можем спокойно предаваться тому, что делали только что. Все это не больше чем пустая трата времени и энергии.

Это вовсе не значит, что мы, как лист на ветру, должны повиноваться любому требованию внешних обстоятельств. Коммивояжера, позвонившего в нашу дверь, мы не обязаны выслушивать до конца. Главное, что необходимость непреодолима. Разумеется, непреодолимость - как и все в этом мире - понятие относительное. Мы всегда можем не реагировать на дверной или телефонный звонок, избавиться от надоевшего болтуна, продолжать забег со сломанной ногой, не обращать внимания на крики тонущего ребенка. Однако если мы все-таки решили откликнуться на зов нового, нам стоит прервать текущие дела без излишнего недовольства и беспокойства. В данном случае совершенно несущественно, насколько важна работа, которой мы заняты, или тривиальна помеха. Если прерваться все равно придется, то, по крайней мере, можно сделать это спокойно и с достоинством. Бесплезно сражаться без шансов на победу.

Противление помехам в отличие от многих других ловушек легче всего обнаружить в повседневной жизни. Когда помехи случаются, мы осознаем их очень отчетливо, в противном случае им не удалось бы прервать наши занятия. Поэтому ситуации, когда мы сопротивляемся, отчетливо заявляют о себе заранее. Это делает каждую помеху особенно ценной возможностью попрактиковаться в искусстве избегать ловушек. Звонок в прихожей во время вечерних теленовостей и появление надоедливого болтуна в самый разгар нашей работы над чем-то дают нам драгоценную возможность потренироваться в самосовершенствовании. Если мы помним об этой положительной стороне любых помех, то с готовностью открываемся им навстречу, а это уже исключает противление.

Поводов для сопротивления становится намного больше, когда в игру вступают механизмы опережения. Если мы склонны к пошаговому опережению и без всякой необходимости планируем каждый следующий шаг, наши решения нередко могут быть перечеркнуты неожиданно возникшими обстоятельствами. Мы собирались провести вечер с книгой, а на нас внезапно сваливается один болтливый и занудный тип. Работа, потраченная на принятие решения, была проделана впустую. Мы же решили, что будем читать книгу. Значит, докучливый сосед не просто нежданный и неприятный гость - он к тому же помеха. Даже если мы еще не начали читать, нам приходится распрощаться с идеей почитать сегодня вечером. Конечно, и без всяких планов на вечер визит такого типа - удовольствие сомнительное. Но тогда нам не пришлось бы тратить душевную энергию на то, чтобы отменять обещание, данное себе самому. И потому существуют как минимум две причины не строить планы без особой нужды:

мы теряем время на их разработку и обдумывание;

они мешают реагировать на повороты судьбы.

Чемпион среди создателей бесполезных планов - уже известный нам вертикально опережающий тип, иначе говоря, тот, кто стремится спланировать все свои действия на всю оставшуюся жизнь. Мы уже видели, как такое планирование на века устаревает в один миг из-за неожиданного развития событий. К тому же вертикальное опережение порождает постоянное противление всему

новому. Если мы спланировали каждое мгновение каждого дня, то любой новый человек или новое событие будут восприниматься нами только как помеха. Чем более детальны наши планы, тем большей пассивности и механистичности мы требуем от окружающего мира. Готовя сценарий беседы для первого свидания, мы тем самым предполагаем, что он или она будут вставлять нужные слова в нужном месте - как грампластинка. И когда реакцией на первую же нашу шутку вдруг становится хмурое молчание, мы оказываемся в полной растерянности.

Таская с собой сценарий собственной жизни, мы постоянно тратим силы на то, чтобы от него отрываться.

В свою очередь, сопротивление готовит почву для фиксации - ожидания момента, пока мы сможем снова вернуться к оставленным занятиям. Одна из причин, по которым мы в таких обстоятельствах не спешим заняться чем-то новым, - опасение, что, вернувшись к прежней работе, мы будем вынуждены снова прерваться. Если мы начнем читать интересную статью в ожидании гостей, они могут появиться прежде, чем мы дочитаем до конца, и нам придется оторваться от начатого дела. Сохраняя прежний курс - зафиксировавшись на ожидании гостей, мы избегаем стресса, связанного с будущей сменой занятий.

Но такая смена вовсе не обязательно должна сопровождаться стрессом. Нам достаточно просто отложить журнал и направиться к дверям. Когда мы не напрягаемся в бесполезном сопротивлении переменам, то ни в чем не проигрываем, даже если начнем делать что-то, что не удастся тут же и закончить. Прочитать половину интересной статьи все-таки лучше, чем сидеть, ежесекундно поглядывая на часы.

В этой ситуации страх перед грядущим приступом сопротивления ведет к фиксации в настоящем. Выше мы видели, что сопротивление провоцировалось опережением. Причинно-следственные связи такого рода вполне обычны среди ментальных ловушек. Похоже, что одна ловушка ведет к другой, а та, в свою очередь, - к третьей. И наоборот, избавление от одной ловушки, как правило, помогает нам бороться с целой чередой других. В будущих главах мы ближе познакомимся с этой взаимосвязью.

Во многих отношениях сопротивление представляет собой почти полную противоположность опережения. Повод для возникновения каждой из этих ловушек - выбор: цепляться ли нам за прошлое или двигаться в новое будущее. Если мы бросаемся в будущее слишком рано, то опережаем события. Если мы удерживаемся на прежних позициях и застреваем в прошлом, мы противимся. Отправляясь в путешествие и делая все с опережением, мы слишком рано прибываем в аэропорт и вынуждены просто сидеть и ждать. Противясь выходу из дома потому, что еще не закончили уборку, мы прибываем в аэропорт с опозданием и взглядом провожаем свой самолет. События развиваются в собственном темпе. Опережаем мы Вселенную или отстаем от нее - в любом случае мы спотыкаемся и падаем.

Мы уже видели, что эти два противоположных импульса опережение и сопротивление - часто уживаются в одном и том же человеке. Мы противимся любому отклонению от нашего опережающего сценария будущего. Казалось бы, парадоксальная ситуация. Как один и тот же человек может тяготеть и к тому, чтобы слишком рано бросаться в будущее, и к тому, чтобы слишком упорно цепляться за прошлое? На самом деле оба эти импульса нацелены на один и тот же результат: исключение непредвиденного. При опережении мы исключаем неожиданности, заранее и преждевременно выстраивая курс будущих событий. При сопротивлении мы вообще закрываем дверь перед неведомым будущим, обустроившись в привычных условиях прошлого. Судя по всему, мы ведем себя так в надежде обеспечить неусыпный контроль над нашей судьбой. На уровне общества та же самая идея ведет к бездумному отношению к центральному планированию и развитию технологий.

Хватило бы минуты размышления, чтобы убедиться в неразумности такого подхода. Если все протекает в строгом соответствии с планом, это не всегда делает жизнь более счастливой. Некоторые сюрпризы бывают приятными. Мы с неудовольствием отрываемся от теленовостей - а в результате проводим прекрасный вечер за беседой со старинным другом. Наше движение по лестнице успеха внезапно прерывает болезнь - и у нас появляется возможность задуматься о своей жизни и обнаружить в ней скрытые до сих пор ценности. И наоборот. Мы продвигались по служебной лестнице, точь-в-точь как планировали, а в один прекрасный день обнаружили, что наши дети выросли, а мы ни разу даже не выкроили время поиграть с ними. Ах, если бы им удалось хоть раз-другой оторвать нас от нашей важной работы!

Силы, формирующие нашу судьбу, невероятно сложны и неоднородны. Поэтому все наши планы и решения всегда строятся на заведомо неполной информации. Безусловно, нам все равно приходится планировать. Но нет смысла превращать это в бездумную привычку - так, словно само по себе строго планомерное развитие и есть высшее благо. Если Вселенной вздумается взять вожжи из наших рук и отправиться с нами в неизведанный мир, это еще не повод для отчаяния. Послужной список Вселенной на этом поприще никак не хуже нашего. Жизнь, в которой нам постоянно приходится реагировать на непредвиденные обстоятельства, не обязательно будет менее счастливой или менее творческой, чем та, в которой человек ни на сантиметр не отклоняется от прочерченного маршрута. Даже если обе жизни приведут к одному и тому же результату, в первом варианте вы избавлены от необходимости принимать решения. Когда правит Вселенная, стоит расслабиться и наслаждаться ездой.

Вера в то, что все идет лучше, когда мы сознательно управляем ходом событий, особенно ярко проявляется в нашем страстном интересе к биофидбэку[5]. В какой-то момент биофидбэк или положительная обратная биологическая связь - популярная форма "альтернативной" медицины. Присоединенные к телу датчики показывают различные характеристики биологической активности (пульс, давление, температура и т.д.) - и мы можем управлять этими параметрами силой мысли. Торговать с самим собой приводит нас сама мысль, что можно управлять пищеварительным трактом одним лишь усилием воли! Мы ни на секунду не сомневаемся в том, что справимся с этой работой куда как лучше, чем наша автономная нервная система. Однако на чем же базируется такая уверенность? Неужели волевое управление ходом нашей жизни было настолько успешным, что мы готовы верить нашей воле и работу желудка?

На самом деле стремление контролировать самые отдаленные уголки космоса и самые потаенные уголки нашего тела проистекает вовсе не из уверенности в наших способностях, а из страха перед неизвестностью. А неизвестное не бывает ни хорошим, ни плохим. Это совершенно иное измерение жизни. Исключить неведомое - то же самое, что уничтожить еще незнакомый нам вид животных или запретить людям различать цвета. Если бы нам и впрямь удалось очистить мир от неожиданностей, от картины нашей жизни остался бы жалкий фрагмент.

потливость и т. д.)- Пациенты, глядя на показания приборов, учатся сознательно регулировать эти физиологические характеристики. Считается, что биофидбэк позволяет контролировать биологические процессы, которые обычно считаются автоматическими. - Прич. пер.

## **Глава 8. Затягивание**

Нередко бывает так: мы однозначно решили на какое-то дело, но нам трудно приступить к нему. Наш ум просто отказывается сразу переходить к делу. Готовясь написать письмо, мы начинаем наводить порядок на нашем столе. Аккуратно разложив бумаги, мы поправляем картину на стене, делаем ряд приседаний или наклонов... Короче говоря, мы выискиваем какое-нибудь незначительное занятие, которое может оттянуть неизбежное начало работы над нашей задачей. Это ментальная ловушка затягивания. Мы можем сдать на милость этой нашей привычки или все-таки попытаться преодолеть ее. Но в любом случае она, как и все прочие ловушки, заставит нас промотать немало времени и энергии. Иногда затягивание длится всего лишь пару мгновений. Уже решившись вбежать в горящий дом, чтобы спасти ребенка, мы все-таки колеблемся, прежде

чем броситься в пламя. За исключением самых экстраординарных обстоятельств, такие короткие приступы медлительности почти не оказывают влияния на нашу жизнь. Но нередко мы оттягиваем и оттягиваем - дни, месяцы, годы. Обстоятельства никогда не кажутся нам достаточно благоприятными для начала нашего проекта. Мы не сможем начать диету на этой неделе, потому что ожидаем прибытия гостей, которых придется кормить и поить. А на следующей неделе мы приглашены на свадьбу. Неделей позже мы так завалены работой, что просто нуждаемся в послаблении хотя бы в чем-то другом. Спустя еще семь дней никаких препятствий вроде бы нет, но мы Решили побаловать себя еще чуть-чуть. В конце концов, какая разница - сядем мы на диету уже сегодня или через неделю? Но через неделю мы получаем приглашение на еще одну вечеринку... Конечно, затеваться с диетой или нет - наше сугубо личное дело. Захотим - будем толстеть, сколько душе угодно. Но если мы действительно собирались похудеть, значит, мы находимся в ловушке непрекращающегося затягивания.

По форме затягивание представляет собой вариацию темы противления. В случае обеих ловушек мы не приступаем к делу, час которого наступил. Различие обнаруживается в наших намерениях относительно новой задачи. В случае противления мы не признаем или не соглашаемся признавать законные требования нового курса действий. Экстренность ситуации, благоприятная возможность, помехи - все это навязано нам извне, и мы не желаем без сопротивления вносить это в наш план действий. Но при затягивании призыв к действию исходит от нас самих. Мы хотим написать это письмо. Мы уже решили, что напишем его. И все же... мы тянем.

Еще одно различие между противлением и затягиванием состоит в том, что в первой ситуации мы уже чем-то заняты и не хотим бросать наше занятие на полпути. А при затягивании мы ничем особенным в общем-то не заняты. Более того, мы из кожи вон лезем, чтобы найти какое угодно, пусть никому не нужное занятие, которое дало бы повод не приступить к намеченному делу. Такое рвение к бессмысленной работе не может не озадачивать. В конце концов, ведь это мы - мы сами - решили, чем будем заниматься. Так что же удерживает нас от того, чтобы наконец начать!

Если бы мы ждали, когда обстоятельства станут более благоприятными, наше поведение следовало бы назвать фиксированным. И в самом деле, затягивание во многом напоминает фиксацию. И в том и в другом случае мы совершаем бессмысленные и бессвязные действия - лишь бы потянуть время. При фиксации мы убиваем время, пока не наступит долгожданный момент для действия. Но при затягивании этот момент уже наступил - а мы все еще тянем. Чего же мы ждем в этом случае?

Несомненно, самая распространенная причина затягивания - обычное отвращение к новой работе, к новым занятиям. Мы знаем, что работу все равно придется делать, но нас с души воротит при одной мысли о предстоящих мучениях. Стоя на краю трамплина, когда путь к отступлению закрыт целой толпой поддразнивающих нас одноклассников, мы знаем, что прыгнуть придется - мы знаем, что прыгнем. И все же мы колеблемся. Конечно, тянуть время перед лицом неприятного события - вполне разумно, если мы сами не воспринимаем это событие как необходимое. Осужденный, который всячески оттягивает момент встречи с электрическим стулом, вовсе не пребывает в ловушке затягивания. Более того, очертя голову, броситься в то, что нам неприятно и что обстоятельства пока не вынуждают нас делать, - это ловушка опережения. Но когда мы сами осознали необходимость пострадать во имя высшего блага, затягивать - значит просто убивать время.

Однако отвращение к тому, что предстоит сделать, далеко не единственная причина. Частенько мы тянем время даже тогда, когда знаем из собственного опыта, что новое занятие, если все-таки взяться за него, не будет чем-то ужасным и неприятным. Когда письмо начато, дописать его до конца не стоит таких уж гигантских усилий. В любом начинании таится особая трудность, которую невозможно объяснить чисто гедонистическими соображениями. Если бы наша неохота была вызвана отвращением к задаче, то мы испытывали бы его и после начала работы над ней. Вторая фраза письма была бы для нас такой же мучительной, как и первая. Будь это действительно так,

мы постоянно прерывали бы работу над очередной задачей, снова пытаюсь преодолеть тенденцию откладывать. Но на самом деле первой выигранной схватки с затягиванием оказывается достаточно. Конечно, порой это происходит потому, что в процессе работы мы обнаруживаем, что не так страшен черт, как его малюют. Но чаще всего, начиная, мы уже знаем, чего нам ожидать. Письма мы писали уже много раз, и нового в этом занятии для нас ничего нет. Мы знаем, что работа окажется легкой - стоит только начать. Но именно этого мы и не делаем. Порой мы даже оттягиваем момент приятных для нас развлечений. Мы вдруг затеваем тщательную, но совершенно ненужную уборку, расставляем все вещи по местам и только потом усаживаемся читать хорошую книгу. Совершенно очевидно, что на затягивание работают не только отвращение и неприятие, но и некие иные силы.

Одна из таких сил - общее и бессознательное сопротивление против прекращения всех незавершенных дел в жизни. Когда мы тянем время, кажется, что мы свободны от любых предыдущих планов. Но ощущение отсутствия обязательств - редкое ощущение для человека, пребывающего в плену ментальных ловушек. Каждый проект, когда-то занесенный в наши планы и не доведенный до конца, так и остается в списке долгов. Под давлением более насущных проблем мы вынужденно откладываем этот список в сторону. Но временное преодоление ментальной инерции вовсе не означает, что она исчезает бесследно. Как только наступает момент нового начала, так все незавершенные дела нашей жизни водопадом обрушиваются на нас, требуя довести их до конца. И, прежде чем мы сможем обратиться к чтению желанной книги, нам необходимо провести сеанс самоэкзорцизма: изгнать из себя всю эту череду дел и делишек, наперебой требующих посвятить им время.

Мы уже видели, что некоторые ментальные ловушки затягивают нас в проекты, которые практически не имеют конца. Стремясь с опережением предусмотреть и рассчитать весь ход нашей будущей жизни, мы вынуждены заниматься еще одним будущим днем, и еще одним, и тем, что наступит вслед за ними. Желание абсолютной уверенности или абсолютной точности приводит к тому, что мы амплифицируем без конца. И чем чаще мы попадаем в подобные ловушки, тем сильнее проявляется тенденция к затягиванию и проволочкам прежде чем приступить к чему-то новому. Стоит одной такой ловушке проникнуть в нашу жизнь, наши дела и занятия - и мы обеспечены занятием до конца наших дней. Каждый раз, принимаясь за чтение или садясь писать письмо, мы должны будем убеждать себя снова и снова, что наша карьера не пострадает оттого, что мы не посвятим ей вот этот, один, отдельно взятый вечер. А тем временем мир будет ставить перед нами все новые задачи, а мы будем становиться все более и более занятыми - до такой степени, что нам придется совершать колоссальные умственные усилия, чтобы почувствовать вкус пищи, которую мы едим.

Именно этот бесконечный груз нереализованных планов и нерешенных задач объясняет самое поразительное явление нашей ментальной жизни - факт, что мы всегда и безостановочно думаем. Наш мыслительный аппарат постоянно работает. Едва завершив одну работу, мы оказываемся лицом к лицу с новой, на нас тут же сваливается череда незавершенных дел и проектов. Мы погружаемся в опережающее планирование бесконечного будущего и в столь же нескончаемую реверсию - обратное движение к уже неисправимым ошибкам и неудачам прошлого. Да, надо было сделать то-то, в будущем мы сделаем то-то. Стоит ли после этого удивляться, что мы откладываем и тянем время, когда раздается призыв к новому действию - ведь мы уже заняты по самое горло!

Груз нереализованных планов и проектов помогает понять и еще один загадочный феномен. Широко распространена привычка откладывать новое дело на какой-то определенный момент в будущем, который нам представляется более подходящим, чем момент нынешний. Странность здесь заключается в том, что такие "подходящие" моменты избираются по некоему календарному принципу, а не по характеристикам, имеющим непосредственное отношение к проблеме. Мы решаем начать нашу диету в понедельник - словно понедельник подходит для этой цели лучше,

чем, скажем, четверг. Мы говорим, что это "может подождать" до начала недели - что бы оно ни значило. Обещания, данные себе в канун Нового года, относятся к той же категории. Если мы убеждены, что какие-то действия и шаги полезны и желательны для нас, то почему же мы откладываем их на первое число наступающего года?

Частично такой перенос - это уловка, позволяющая нам оттянуть время и тешить себя иллюзией, что мы уже занимаемся данной проблемой. Вместо того чтобы заняться делом уже сегодня, мы планируем его на понедельник - и чувствуем себя при этом так, словно дело уже сделано. Самое главное, что ко вторнику оно будет сделано. Надо только немножко подождать, и делу конец. Конечно же, когда наступает понедельник, мы спокойно переносим решение проблемы на более отдаленный срок. Таким образом, нам удается тянуть вечно, все время пребывая в уверенности, что мы все рассчитали и ничего не упустили.

Но это не объясняет нашего пристрастия к особым календарным датам. Почему мы гораздо чаще планируем начало нового проекта на понедельник, а не на четверг? Причина в том, что многие задачи и работы в нашем списке увязаны с официальной структурой календаря. Современная рабочая неделя, например, жестко поделена на пять дней работы и два дня отдыха. Окончание рабочих проектов, которые могли бы пострадать от вынужденного двухдневного простоя, намечаются на пятницу. В результате в будущий понедельник нас ожидает меньше текущих дел, чем в середине текущей недели, и к новым проектам мы отнесемся с меньшим внутренним сопротивлением. Долгие праздники перед Новым годом в этом смысле еще более привлекательны, чем уик-энд. Значительную часть наших проектов мы стараемся завершить до того, как наступит рождественский отпуск, а новых обязательств к первому рабочему дню нового года бывает еще немного. Поэтому мы ощущаем себя менее занятыми - и более склонны браться за новые проекты.

Так ловушка все-таки или нет эти принятые решения и взятые на себя обязательства в канун Нового года? Они могут быть ловушкой - в том случае, если используются как оправдание для затягивания каких-то необходимых начинаний. Однако груз незавершенных дел действительно меньше в начале нового года, а потому шансов, что удастся сдвинуть с мертвой точки новые дела, больше. Таким образом, старт в первый день нового года может быть и стратегической реакцией на меньший груз старых долгов, а значит, не быть ловушкой. Но таскать за собой долги прошлых реверсий и невыполненных опережающих планов - это уже ловушка, и самая настоящая. Если бы мы были совершенно свободны от ментальных ловушек, мы не тащили бы за собой груз незавершенных дел. И не было бы смысла принимать решения в канун Нового года - в качестве даты для начала нового дела 1 января ничем не отличалось бы от 12 мая. Когда мы свободны от ловушек, мы проживаем каждый день так, словно это начало нового миллениума. Но, поскольку в реальности мы погребены под грудой незаконченных дел и нерешенных проблем, разумно приступать к новым начинаниям тогда, когда вес прошлых долгов все-таки поменьше.

Мы видели, как груз незавершенных дел позволяет нам объяснить феномен затягивания, то есть нежелания приступать к новым проектам даже тогда, когда мы внешне ничем не заняты. Накопившиеся нерешенные проблемы объясняют также, почему мы даем себе предновогодние обещания и почему всегда и безостановочно думаем. Но это никак не объясняет самое поразительное проявление феномена затягивания: особую трудность в начинании любых дел. Дела нерешенные действительно соперничают по важности с новыми проектами, но нет причин полагать, что такое соперничество сильнее в начале нового проекта, чем когда проект уже начат. Тогда почему же написать первую строчку письма для нас труднее, чем вторую?

Возможно это объясняется следующим. Когда новый проект уже начат, он накапливает собственную инерцию движения, которой, как правило, хватает на преодоление инерционного торможения залежавшихся нерешенных дел. Мы предполагали, что сама цель задаст инерцию движения, как только у нас появится намерение достигнуть ее. Будь это действительно так, инерция движения нового проекта проявляла бы свой уравнивающий эффект с самого

начала. Но представим себе начало нового проекта как двухступенчатую процедуру. Сначала мы формулируем наше намерение заняться проектом, а уже потом делаем то, что можно было бы назвать ментальным эквивалентом нажатия клавиши Enter - "Ввод". Предположим далее, что задача завершить начатое Дело запускается только тогда, когда намерение "введено". В результате нажатие клавиши "Ввод" становится первым усилием, первой работой, которую необходимо совершить. После того как намерение "введено", новый проект обретает собственную инерцию Движения, которая позволяет ему преодолевать сопротивление старых нерешенных проблем. Но самый первый шаг - "ввод" намерения - такой поддержки не имеет. И если механизм намеренного действия функционирует именно так, то мы вправе ожидать трудностей именно с начинанием новой работы - трудностей, которые исчезают сразу же после того, как процесс пошел.

Затягивание - это сопротивление включению в новую работу даже тогда, когда мы как будто ничем не заняты. Мы уже обсудили одну причину этого феномена: инерционное сопротивление, порожденное грузом незавершенных дел и проблем. В этой ситуации кажется, что мы ничем не заняты, поскольку то, чем мы на самом деле заняты, - весь груз прошлых нерешенных дел - всегда с нами. Другая причина затягивания в том, что новая задача может появиться, когда мы уже заняты ничегонеделанием. Со стороны - так же, как и фиксированная активность в подвешенном состоянии - ничегонеделание невозможно отличить от просто незанятости. Но определим состояние незанятости как состояние неделания ничего. Неделание ничего означает отсутствие определенного плана, отсутствие стремления добиться какого-то результата. Ничегонеделание в то же время имеет место тогда, когда мы твердо настроены вообще ничего не делать. Но такая решимость уже программа, и, как любая другая программа, ничегонеделание порождает определенное сопротивление любому новому начинанию. Стороннему наблюдателю может показаться, что мы просто не решаемся начать, даже если нам нечего делать. На самом же деле новая задача препятствует нашему запланированному ничегонеделанию. Если бы мы действительно просто не были ничем заняты, то новая задача ничему не помешала бы, и затягивания не произошло бы.

Поскольку ничегонеделание заставляет нас медлить и тянуть время, разумно постараться избавиться от этой привычки. Это не означает, что надо постоянно чем-то заниматься. Напротив, не делать ничего время от времени необходимо для нормального функционирования любого живого существа. Даже двигатель автомобиля нужно глушить, чтобы дать ему остыть. Но ничегонеделание несовместимо с неделанием ничего. Это своеобразная форма занятости. А неделание ничего - это неуловимое расположение духа. Как только мы сознательно решаем достичь такого состояния, оно мгновенно исчезает, и вместо этого мы оказываемся занятыми ничегонеделанием. Мы уже настороже, мы напряжены, мы полны решительности, мы ревниво охраняем наше драгоценное время. Неделание ничего - это не то, чем мы можем решить заняться.

Для этого занятия нет инструкций, потому что инструкции говорят нам, как делать что-то. Поэтому попытки не делать ничего обречены на неудачу - они никогда не достигают цели. В этом беда многих отпусков и каникул. В последней главе мы еще вернемся к проблеме, как не делать ничего.

Особенно мы склонны к затягиванию, когда задача, которую нам предстоит решать, действительно значительна. Тяжелее приступить к написанию романа, нежели письма. Или приняться за мытье накопившейся за неделю посуды, чем помыть одну чашку. Объяснение этого феномена не столь очевидно, как могло бы показаться. Конечно, большая работа явно тяжелее, чем работа незначительная. Но из этого вовсе не следует автоматически, что начинать большую работу сложнее, чем начинать малую. Объективно говоря, начинать одинаково легко - будь то мытье горы тарелок или одной маленькой чашки. В любом случае мы берем в руки предмет и начинаем тереть. Иное дело - завершение работы. Но почему же нам легче не откладывая вымыть одну чашку, чем вымыть первую чашку из горы посуды, оставив остальную невымытой?

Виною здесь особая форма опережения. Вместо того чтобы решить, будем ли мы начинать новую работу, мы с самого начала пытаемся решить, будем ли мы доводить до конца весь проект.

Поскольку большие мероприятия требуют большого вложения времени и усилий, вполне естественно, что нас обуревают сомнения относительно того, брать ли на себя такое обязательство. Но дело-то в том, что никакой необходимости в обязательствах здесь нет разве что от нас действительно требуется подписать контракт! Единственный вопрос, на который требуется немедленный ответ, это: начинать ли данную работу? И если мы не должны давать обязательства с какой-то конкретной и определенной целью, то преждевременно решать сейчас, что мы обязательно доведем дело до конца. В конце концов, обстоятельства могут измениться, и доделывать работу станет ненужно или даже нежелательно, а значит, все наши решения окажутся напрасными. И даже если смысл довести работу до конца не вызывает сомнений, нет никакой необходимости заранее связывать себя обязательствами по ее завершению. Значимость работы, убедившая нас сделать первый шаг, никуда не денется и при последующем шаге - без искусственной помощи в виде взятых на себя обязательств.

В действительности перед нами стоит выбор: начинать или не начинать. А начало даже огромной работы часто бывает невероятно простым: взять в руки бумагу, ручку или чайную чашку. Вымыть одну чашку - да здесь и думать не о чем! А после того, как вымыта первая, вторая оказывается таким же пустяком. Таким образом мы рано или поздно закончим работу, не отягощая себя бесполезным и неприятным грузом навязанных самим себе обещаний. Конечно, в любой момент мы можем отшвырнуть губку в сторону. Зачем лишать себя этой свободы? В конце концов, мы можем решить продолжать. А если нам захочется оставить всю эту затею, то по меньшей мере одна чашка будет чистой.

А вот пословица, которая работает на наш призыв к переменам: дорога в тысячу миль начинается с первого шага.

Если стая ангелов спустится на Землю, чтобы пригласить в путешествие на небеса, наверняка мы будем оттягивать этот момент. Да и как можем мы отмахнуться от прошлого, если за нами тянется столько "хвостов"? Нам остался всего один семестр до диплома. Бизнес только-только начал давать прибыль. Мы почти закончили читать "Войну и мир". На небеса мы, конечно, хотим. Но как было бы хорошо отложить полет, пока мы не доведем этих наших дел до конца! Тогда мы с чистым сердцем могли бы отправиться в путешествие.

Но дело-то все в том, что все уже решено - и так оно было всегда! Задача, стоящая перед нами, всегда длиною в одно мгновение. Может быть, секунду спустя нам придется продолжать то, что мы делаем сейчас. Но об этом не надо заботиться сейчас! Конечно, у нас есть идеи насчет того, что мы будем делать в будущем. Но пока этот будущий момент не настанет, все наши планы не более чем рабочие гипотезы. Уже завтра все может выглядеть абсолютно иначе.

Мы не накапливаем обязательства. Они появляются по одному, и прежде отменяется сразу же, как только вступает в силу новое. Все наши дела всегда уже предрешены. Каждый раз мы начинаем с чистого листа. Так что нет никакого смысла заставлять ангелов ждать.

## **Глава 9. Разделение**

В ловушку разделения мы попадаем тогда, когда пытаемся делать два дела одновременно. Мы беседуем с кем-то, слушая вполуха, в то время как в уме пытаемся решить финансовую проблему, не дающую нам покоя. Как только в своих финансовых размышлениях мы почти добрались до решения, наступает наша очередь высказаться - и тонкая структура наших мыслей рассыпается в прах. Когда мы возвращаемся к нашей проблеме, нам приходится реконструировать путь, уже проделанный мыслью, чтобы снова добраться до прежнего результата. В то же самое время все, что мы привносим в такой разговор, - это скука.

Здесь стоит пояснить, что имеется в виду, когда говорится "делать два дела одновременно". По существу, мы всегда делаем одновременно целую кучу дел без всяких неприятных последствий. Мы продолжаем дышать, когда едим, нам не обязательно останавливаться и во время прогулки,

чтобы любоваться пейзажем. Но в таких - и подобных - случаях по меньшей мере одно из наших занятий не требует сознательного внимания. Когда мы идем, нам не приходится постоянно решать, какую ногу поднять, а какую поставить. Нормальная последовательность событий происходит автоматически, сама собой. И до тех пор, пока эти действия автоматичны, мы можем совершать любое их количество одновременно. Казалось бы, нет предела нашей способности превращать достаточно сложные действия в механические стандартные операции. Опытный водитель спокойно приезжает домой живым и здоровым, по дороге, естественно, останавливаясь на красный свет, при этом он всю дорогу интенсивно обдумывает дела, касающиеся его бизнеса. И родной дом, внезапно выросший прямо по курсу, иногда даже вызывает некоторое удивление. Так же точно профессиональный пианист может играть довольно сложную пьесу, в то же время болтая с друзьями.

Но существует фундаментальный закон мышления: мы не можем одновременно заниматься двумя делами, требующими участия нашего сознания. Иначе говоря, внимание неделимо в принципе. Когда мы пытаемся сознательно думать о двух разных вещах, нам может показаться, что мы одновременно уделяем определенную долю нашего внимания каждой из них. Но более внимательное рассмотрение ситуации позволяет понять, что: 1) либо наше сознание совершает постоянные прыжки от одного дела к другому, 2) либо одно из занятий переходит в бессознательный автоматический режим функционирования. Взглянем на каждый из этих вариантов по очереди.

Если последовательность мыслей, относящихся к занятию А, мы выразим как А1, А2, А3 и А4, а мысли, относящиеся к занятию В, - как В1, В2, В3 и В4, то попытка думать о двух этих делах одновременно приведет к смешанному потоку мыслей, который выглядит примерно так:

А1, А2, В1, А3, В2, В3, А4, В4.

Эти маятниковые качания от одного предмета к другому могут, однако, быть настолько быстрыми, что у нас возникает иллюзия их одновременности. В одно мгновение мы вслушиваемся в беседу, в следующее уже думаем о своих внутренних проблемах, а еще мгновение спустя снова прислушиваемся к разговору. Как правило, такие переключения проходят незамеченными, а нам в ретроспективе кажется, что мы и слушали, и думали одновременно.

Конечно, самый обычный мотив для попыток делать две вещи одновременно - желание ускорить выполнение той или иной работы. Разделяя наше внимание, мы надеемся завершить решение двух задач за время, которое обычно уходит на решение только одной из них. Но поскольку сознательно мы можем думать только о чем-то одном, такая процедура не экономит никаких шагов в этом обязательном процессе. Так или иначе, мы должны пройти через четыре А и четыре В, независимо от того, в каком порядке они следуют. Но когда мы переключаемся с потока мыслей А, то нам, как правило, не удается вернуться к нему в той же точке, в которой мы с него соскочили. Нам нужно сначала подобрать и свести вместе кое-какие концы заброшенного на несколько мгновений хода мыслей. Занятие В уже успело отвлечь нас, и теперь мы вынуждены напомнить себе, на чем мы остановились, прежде чем продолжать дальше. Нередко приходится снова повторять целую цепь мыслей, которая уже близилась к логическому финалу. Когда внимание разделено, мы снова и снова возвращаемся к одной и той же исходной точке, начиная с которой мы должны опять проходить одни и те же тропы. Таким образом, более точная картина разделенного мышления выглядит так:

А1, А2, В1, А2, А3, В1, В2, В3, А2, А3, А4, В3, В4.

Совершенно очевидно, что было бы гораздо проще поступить так:

А1, А2, А3, А4, В1, В2, В3, В4.

Или так:

B1, B2, B3, B4, A1, A2, A3, A4.

Теперь мы видим, почему разделение оказывается ловушкой.

Попытка делать две вещи одновременно может привести к тому, что одна из них будет выполняться на бессознательном уровне. Мы уделяем все наше внимание своим внутренним проблемам и входим в режим автоматического общения с собеседником: улыбаемся и киваем в ответ на все, что он говорит. Если вторая задача нам хорошо знакома и вполне предсказуема, ничего страшного не происходит. Некоторым собеседникам вполне достаточно кивка и улыбки время от времени. Но если события вдруг начинают разворачиваться неожиданно, мы можем оказаться в затруднительном положении. Мы едем домой, управляя машиной "на автопилоте", а водитель спереди внезапно бьет по тормозам. Или наш обычно милый, хотя и невероятно болтливый собеседник вместо ничего не значащих банальностей вдруг обвиняет нас в том, что мы хотим его смерти, а мы в ответ улыбаемся и киваем.

Тем не менее некоторые действия приходится автоматизировать, иначе наших сил и времени хватало бы разве что на дыхание. Бессознательность сама по себе не ошибка и не ловушка. Западня поджидает нас, когда мы пытаемся делать две вещи одновременно, зная, что каждая из них требует нашего сознательного внимания. В этом случае мы можем избежать низкой эффективности смешанного потока мыслей, только свернув на еще менее привлекательную дорогу: позволив одной из наших проблем провалиться в глубины бессознательного.

Выпадение из сознания в результате разделения особенно неприятно, когда одно из наших занятий предпринималось для нашего же удовольствия. Это не тот случай, когда мы озабочены тем, чтобы как можно быстрее добраться до конца мероприятия. Мы не против растянуть изысканный ужин дольше, чем требует обычная еда. Но наслаждаться чем бы то ни было без участия сознания невозможно. Если за ужином мы беспрерывно думаем о работе, то просто не замечаем вкуса еды. И даже если мы перейдем на режим попеременного переключения, удовольствие уже будет неполным. Да и по части работы мы вряд ли окажемся на высоте.

Разделение обычно возникает как осложнение вторичное, как результат предшествовавших ему опережения или противления - точно так же, как воспаление легких бывает результатом простуды. Мы входим в состояние разделения, берясь за следующий проект, прежде чем закончили или хотя бы отложили в сторону уже начатый. Мы делаем домашнее задание по алгебре, но тут наши мысли начинают дрейфовать в сторону свидания с любимой девушкой, запланированного на вечер. В данный момент для нас может быть более важным домашнее задание, а может - свидание. И нам решать, как расставить приоритеты. Если сделанная домашняя работа для нас важнее, чем ускорение любовных дел, наша ошибка в том, что мы опережаем события. Если же любовные проблемы для нас представляют первоочередную задачу, значит, мы напрасно сопротивляемся желанию отшвырнуть в сторону учебники и мчаться к нашей возлюбленной.

Нередко нам не удастся решить, какая из двух задач важнее на данный момент. В таком случае мы просто должны выбрать одну из них наугад. Любой порядок приоритетов лучше смешанного потока мыслей. Забудьте о финансах и наслаждайтесь беседой. Или выставьте своих гостей - и возвращайтесь к бухгалтерии. Что вы выберете - неважно. Главное - не застревайте посередине.

В предыдущей главе мы видели, как ментальные ловушки приводят к тому, что гряда незавершенных дел в нашей жизни постоянно растет. Мир всегда ставит перед нами новые проблемы, но нам при этом никогда не удается до конца разделаться со старыми. Мы пыхтим над задачами, которые уже потеряли всякий смысл, превращаем кочку в непреодолимую гору, возвращаемся к делам, которые уже давно были сделаны, и так далее. В результате всегда есть что-то отвлекающее наше внимание от текущей задачи. Как только мы садимся почитать книгу, на нас обрушивается целый каскад посторонних мыслей, связанных с другими делами и другими обстоятельствами. О том, что надо оплатить счета, поставить детям скобки на зубы, попросить о

повышении на службе, написать письма, отплатить обидчику, оформит пенсию... Как вообще можно просто сидеть и читать, когда в этот самый момент столько всего происходит?

Мы можем жить годами - даже прожить всю жизнь - в таком состоянии хронического разделения, постоянно пытаюсь удерживать в поле сознания все наши нерешенные проблемы одновременно, вместо того чтобы разбираться с ними по отдельности. А наказание на хроническое разделение бывает суровым. Наши возможности и способности становятся настолько ограниченными, словно мы страдаем дефектом мозга, а к тому же мы лишаем себя удовольствия от жизни.

Народное средство от болезни разделения известно: это привычка оставлять лучшее на конец. В детстве мы сначала объедали менее вкусную корку у бутерброда, чтобы потом спокойно насладиться мягкой серединкой. Наши электронные письма мы открываем в порядке, обратном тому интересу, который они вызывают: сначала счета и рекламные предложения, потом деловые письма и, наконец личные послания. Мы оставляем свободное время на вечер вместо того, чтобы устроить длинный перерыв в середине дня. Пожалуй, мы и жизнь строим по такому же принципу, откладывая поездки и приключения, уроки игры на саксофоне, уход за садом - все то, что действительно привлекает нас, - до тех пор, пока мы не обеспечим себе финансовую безопасность на будущее.

Мотивы такой стратегии абсолютно понятны. Если мы проживем лучшую часть жизни, зная, что впереди худшая, то удовольствие будет подпорчено предвкушением неизбежной расплаты. Поэтому лучше есть бутерброд, начиная с корки. Это по-настоящему полезный совет. Если наше удовольствие от лучшего уменьшится из-за мыслей о предстоящих неприятностях, то с худшим желательно разделаться с самого начала. Но позволить себе вторжение таких мыслей и означает попасть в ловушку разделения. Эта ситуация похожа на ту, которую мы уже обсуждали в связи с предновогодними обещаниями. Сами по себе они еще не ловушки, но их полезность или бесполезность зависит от того, попадаем ли мы сами при этом в западню. Точно так же откладывание приятных дел, вещей и занятий на конец само по себе не ловушка. Раз уж мы живем в состоянии разделения, лучше отложить наши удовольствия, чтобы потом насладиться ими от души. Штука, однако, в том, что лучше всего вообще не разделять. Если мы покончим с разделением, то нет никаких причин откладывать все наши удовольствия на десерт. Мы сможем наслаждаться в любое время.

Стоит отметить, что прием откладывания приятных вещей на самый конец не срабатывает при хроническом разделении. Такого хроника всегда что-то грызет - что-то, что должно быть доделано, прежде чем он сможет расслабиться и развлечься. Дом никогда не бывает абсолютно чистым, будущее никогда не бывает абсолютно безоблачным. Попытка сначала решить все проблемы, а потом начать наслаждаться радостями жизни, приводит к вечному откладыванию удовольствий. А уж это, несомненно, ловушка. Бессмысленно оставлять на потом мягкую серединку бутерброда, если корка не имеет конца.

Другой способ вернуть удовольствия, потерянные в ловушке разделенности: отменить все, что этим удовольствиям может помешать. Мы твердо решаем, что сегодня вечером не будем делать никаких деловых звонков, чтобы нашему наслаждению от ужина не мешали посторонние проблемы и мысли. Таким образом мы надеемся избавиться от призраков.

Но подобный экзорцизм ведет нас прямо в ловушку негативного опережения - мы раньше времени решаем не делать что-то. Взяв на себя негативное обязательство не звонить кому-то по делу, мы покупаем душевный покой ценой того, что важное, но неприятное дело останется несделанным. Но душевный покой можно обрести совершенно бесплатно - надо только покончить с разделением. Мы точно так же могли бы наслаждаться ужином, если бы вообще выбросили проблему телефонного звонка из головы. Время для принятия решения еще не наступило. Если мы начнем вечер, не вынашивая ни позитивных, ни негативных планов, может наступить момент, когда этот телефонный звонок не потребует от нас никаких усилий. И мы сделаем его без

предварительного мучительного обдумывания. Конечно, гарантий здесь нет - возможно, мы так никуда и не позвоним. Но мы ничего не выигрываем, если заранее исключаем возможность легкого решения проблемы.

Оставлять лучшее на самый конец и работать на негативное опережение не более чем лечение симптомов болезни, имя которой Разделение. По большому счету есть только одно лекарство, которое поможет восстановить нашу эффективность и способность Радоваться жизни, - перестать разрываться на части. И чтобы Достичь этого, нужно постоянно практиковаться в искусстве заниматься только одним делом. Любая текущая задача - подходящий случай для этого важного упражнения. Когда мы едим - давайте упражняться в еде, и только в еде. Когда моем посуду - давайте предаваться только этому процессу. Когда проверяем счета, можно упражняться в арифметике. Даже самые незначительные действия - поход в магазин, покупка газеты - или самые неприятные, такие как уборка в туалете, несут в себе этот ценностный элемент, если только мы захотим им воспользоваться. Все они дают нам возможность поупражняться в однонаправленности.

Чем суровее наказывается разделенное внимание, тем легче нам удерживать его на какой-то одной задаче. Большинству из нас без проблем удастся посвящать все свое внимание управлению автомобилем на узкой извилистой горной дороге, особенно когда за окном машины хлещет ливень. А если жизнь не слишком часто подбрасывает нам такие жесткие условия, мы только выиграем, создавая их для себя сами. Лучшее лекарство от болезни разделения - вообразить себя на полпути к вершине отвесной скалы.

А когда мы освоим примитивные упражнения по концентрации внимания во время подъема на скалу, в ходьбе по канату и в рукопашном бою, мы сможем перейти гораздо к более сложным тренировкам в повседневной жизни, таким как ужин или мытье посуды. Еще более продвинутое упражнение: выбрать какое-нибудь занятие, которое в одно и то же время и скучно, и бесполезно, и знакомо, и на какое-то время безраздельно посвятить себя ему. Многие упражнения, которые часто условно называют медитацией, были разработаны именно с такой целью. В некоторых традиционных школах внутреннего развития обучающиеся проводят двадцать минут в день, считая вдохи-выдохи от одного до десяти - снова, и снова, и снова. Полное овладение техникой наступает тогда, когда во время этой процедуры ученика уже ничто не отвлекает. Польза от таких занятий для повседневной жизни может быть непонятна для тех, кто сам этого даже не пытался делать. Но для такого человека непонятна и польза регулярного поднятия и опускания штанги или гантелей. А оба эти упражнения развивают наши способности справляться с задачами, которые ставит перед нами жизнь.

Считать вдохи-выдохи кажется не слишком трудной задачей. Но попробуйте найти человека, который сможет делать это двадцать минут подряд без предварительной подготовки. Для начинающего прекрасно, если ему удастся проделывать это пять минут - потом время можно и наращивать. Но даже в течение пяти минут не приходится ожидать успеха. Еще задолго до того, как время истечет, испытываемого может затянуть в бездонные пропасти незавершенных дел жизни.

Как только мы ловим себя на том, что наш ум отвлекся от счета, нужно просто снова начать с единицы - как будто ничего не произошло. Каждый раз, когда мы это делаем, мы укрепляем нашу способность оставаться в неразделенном состоянии - точно так же, как каждый подъем штанги укрепляет нашу мускулатуру. Через два-три месяца ежедневных занятий наши ментальные способности и удовольствие от повседневной жизни настолько увеличиваются, что это поражает самих тренирующихся. Почти невозможно поверить, что такие пустячные занятия могут дать так много. То же самое можно сказать и о занятиях атлетизмом. Преграду для регулярных упражнений обычно видят в том, что они слишком скучны для того, чтобы доделать их до конца. Но это не более чем самооправдание. Как же машинистки ухитряются печатать целый день, а рабочие на конвейере вставляют одни и те же вилки в одни и те же разъемы, если мы не в состоянии вынести пяти минут однообразия? Неужели это самое бессмысленное и скучное занятие в мире? Мы

оставляем эти занятия вовсе не от скуки. Мы начинаем считать вдохи-выдохи - и вдруг испытываем потрясение оттого, что не в состоянии выполнить задачу, казавшуюся совершенно пустячной! А так трудно признаваться себе в том, что наш ум настолько не подчиняется нам... И мы убеждаем себя, что, конечно же, мы запросто могли бы это сделать, если бы захотели, но очень уж скучное это занятие. После чего садимся за письменный стол и начинаем строить планы на следующий час. Такое самооправдание не сработало бы, если бы мы с самого начала понимали, что считать циклы дыхания никому не дается сразу и без труда. И мы просто обязаны провалиться при первой попытке. Ведь если бы это упражнение было легким, какой в нем был бы смысл?

Вселенная никогда не требует от нас решать более одной задачи в одно и то же время. Оказавшись в гуще тысячи срочных и жизненно важных дел, нужно заниматься только одним - самым неотложным. Остальные 999 в данный момент нас не касаются. Безусловно, если мы не успеем заняться этими остальными, может произойти катастрофа. Но реальные жизненные ситуации в этом отношении ничем не отличаются от только что рассмотренной нами. Сделав все положенные дела, мы можем выйти из дома и попасть под грузовик. И только потому, что мы об этом не думаем, угроза грузовиков не висит на нас дополнительным бременем. Грузовики не являются проблемой для нас. Но точно так же не являются для нас проблемой известные нам проблемы, если мы пока еще не можем ими заняться. На данный момент их можно просто выбросить из головы. Удерживая их в сознании, мы ничего не добиваемся. Кроме одного: мы позволяем им мешать нашей работе и решению стоящей перед нами насущной задачи.

В реальной жизни не бывает ситуаций, когда нужно делать больше одной вещи одновременно. Чрезмерная занятость всегда ловушка.

## **Глава 10. Ускорение**

Ускорение - это ловушка, в которую мы попадаем тогда, когда делаем что-то с большей, чем нужно, скоростью. Мы так торопливо чиним какой-нибудь домашний прибор, что совершаем ошибку за ошибкой, и проклятая железка немедленно ломается снова. В результате все усилия, вложенные нами в эту работу, идут насмарку. Можно было бы и вообще ничего не делать.

Ускорение - это зеркальное отражение затягивания. Когда мы тянем, то никак не можем начать - мы откладываем работу над сломанным утюгом, придумывая одну отговорку за другой. Когда мы ускоряемся, мы слишком торопимся побыстрее закончить - и тем самым не уделяем задаче должного времени и внимания. Из сказанного вовсе не следует, что две эти ловушки несовместимы. Иногда мы затягиваем вначале - и затем ускоряемся к концу.

Нужно различать ускорение и просто быстрые действия, которые мы здесь назовем спешкой. Мы спешим - но не оказываемся в ловушке ускорения - когда выбегаем из горящего дома со всей скоростью, на которую способны. В то же время обычный прогулочный шаг может быть именно ускорением - если при этом мы шагаем по минному полю.

Есть и выгоды, и недостатки в быстроте действий. Выгоды заключаются в том, что: 1) мы быстрее разделяемся с неприятной работой, 2) быстрее достигаем цели, к которой стремимся и 3) можем раньше начать работу над следующей задачей. Например, когда мы моем посуду после ужина со всей скоростью, на которую способны, нами может руководить желание: 1) побыстрее разделаться с малоприятной обязанностью, 2) перемыть тарелки к моменту появления свекров и неминуемой инспекции или 3) выкроить побольше времени для следующего и более важного проекта.

Недостатки слишком поспешной работы заключаются в том, что: 1) мы с большей вероятностью способны наделать ошибок и 2) сама работа становится более неприятной из-за раздражающего ощущения спешки. Моя тарелки с максимально возможной скоростью, мы оставляем пятна от кофе на донышках чашек и частички пищи на зубцах вилок, а к тому же делаем задачу еще

неприятнее, поскольку не располагаем временем на восприятие положительной стороны происходящего. Если второй недостаток покажется не слишком большой потерей в случае мытья посуды, то представьте себе другую картину: лихорадочное проглатывание того, что могло бы стать прекрасным изысканным ужином.

Преимущества и недостатки спешки в разных ситуациях имеют разную значимость. Опасность совершить ошибку, торопливо двигаясь по минному полю, явно перевешивает удовольствие выбраться за пределы этого поля на несколько минут раньше. Но ущерб от не самого тщательного мытья посуды может быть менее страшен для нас, чем приятная возможность как можно раньше покончить с этим делом. Не существует универсальной формулы для подсчета скорости, с какой мы должны делать что-то в той или иной ситуации. Если более быстрые действия усугубляют возможные недостатки, ничего не добавляя к выгодам, значит, мы действуем слишком поспешно. В этом случае спешка превращается в ловушку ускорения.

Обратимся к действиям, которые сами по себе не относятся к разряду неприятных. В подобных случаях быстрое решение задачи не дает каких-то выгод автоматически в отличие, скажем, от ситуации, когда нам нужно донести обжигающее руки блюдо до стола. И тем не менее мы можем испытывать желание торопиться, потому что нам как можно скорее нужен результат или потому что на очереди у нас другие дела, которые не ждут. Никаких других причин быть не может. Если и результат нашей работы, и последующие дела вполне могут подождать, то увеличивать риск ошибки и уменьшать удовольствие от работы, делая ее быстрее, чем нужно, означает попасть в ловушку ускорения. Если обстоятельства никак не давят на нас, нам следует уделить работе все время, необходимое для того, чтобы сделать ее безупречно.

Но часто к спешке подталкивает и значимость грядущих вещей и событий, даже если никаких выгод от своей торопливости мы не получаем. Мы с бешеной скоростью проглатываем ужин, чтобы поскорее приступить к сексу. В ситуации, когда секс и так никуда не денется, это приводит лишь к напрасному ограничению круга возможных удовольствий. Если спокойный и вкусный ужин на нашей шкале удовольствий стоит 5 очков, то, проглотив его наспех, мы получили меньше, чем 5 очков. Положим, его ценность равна 2 очкам - и допустим при этом, что секс мы оцениваем в 10 баллов. Тогда спокойный ужин с последующим сексом дает  $5 + 10 = 15$  очков, а наскоро проглоченный ужин с тем же сексом тянет лишь на  $2 + 10 = 12$ . Бесспорно, мы заработаем эти свои 12 очков быстрее, чем 15. Но это имеет смысл, только если есть причины торопиться - например, если нам скоро нужно куда-то идти.

Спешка в делах в случае, когда время на нас совершенно не давит, - это ускорение первого рода.

Если текущая работа может подождать, то стремление закончить ее как можно быстрее становится ловушкой, даже если следующие по порядку дела ждать не могут. В этом случае мы ведь могли бы просто отложить текущий проект на более спокойный период. Вместо того чтобы торопливо просматривать заинтересовавшую нас статью в газете, пока идет реклама и не возобновилась наша любимая передача, мы могли бы спокойно прочитать статью после того, как закончится передача. Это ускорение второго рода. В данном случае нет нужды поспешно делать то, что мы делаем, - уже потому, что нам совершенно необязательно делать это именно сейчас.

Но что же заставляет нас торопиться, если у нас нет недостатка времени? Здесь следует заметить, что ускорение всегда предваряется разделенным состоянием сознания. Мы не стали бы кое-как и наскоро делать какую-то безобидную или тем более приятную работу, если бы в это время не держали в уме какой-то другой проект или другие обстоятельства. Мы кое-как проглатываем ужин, потому что уже за едой думаем о предстоящем сексе, и перескакиваем с абзаца на абзац газетной статьи потому, что внутренне отсчитываем время до возобновления телепередачи - осталась всего минута! тридцать секунд! двадцать! Если бы у нас не было планов на будущее, нам некуда было бы спешить. Мы полностью посвятили бы себя текущему занятию - и взяли бы от него все.

Эти неприятные стороны разделения заставляют нас прибегать к разным народным средствам, которые порой приносят больше вреда, чем сама болезнь. Когда наша голова занята двумя вещами одновременно, мы можем оставить лучшее на самый конец, чтобы, добравшись до этого лучшего, уже не заботиться о других проблемах. Мы можем поступить и иначе - попытаться снять с себя груз сразу же, с помощью негативного опережения, отменив одно из двух действий, чтобы можно было думать только об одном. Либо мы можем ускорить решение нашей первой задачи, чтобы как можно быстрее вернуться в неразделенное состояние ума. Но ускорение - не лучшая стратегия для борьбы с разделенностью.

Связь между ускорением и разделением можно наблюдать в ситуации, когда ребенок приходит на детскую площадку после долгого вынужденного отсутствия. Его одновременно притягивают все аттракционы - и ему никак не удастся полностью насладиться хотя бы одним из них, не разрываясь на части. Он быстро съезжает с горки, бросается к перекладинам, добирается до середины и тут же прыгает вниз, пару раз качнется на качелях, чтобы тут же нестись к карусели... И только потом, стремительно выполнив всю программу, он возвращается к какому-то одному развлечению, чтобы теперь уже полностью отжаться только ему.

Состояние разделенности, ведущее к ускорению, в свою очередь вызывается или опережением, или противлением. Опережение всегда вызывает ускорение первого рода, в то время как противление ответственно за ускорение второго рода. Весьма интересно пронаблюдать, как эти ментальные ловушки развиваются в своей последовательности.

Если бы в нашем сознании была только текущая задача, мы никуда бы не торопились, поскольку нам было бы просто некуда спешить. Значит, первым шагом на пути к ускорению становится мысль о каких-либо будущих действиях. Сидя за ужином, мы начинаем представлять себе еще большие наслаждения, ожидающие нас в спальне. Если то, что нам предстоит, может подождать, то думать об этом сейчас, когда мы уже заняты чем-то, - явное опережение. Более того, предвкушение будущего проекта отвлекает наше внимание от текущей задачи, создавая тем самым состояние разделенности. Мы принимаемся поспешно разделяться с нынешним занятием, чтобы избавиться от разделенности. Удовольствие от прекрасного ужина теперь подпорчено опережением, и мы стараемся закончить еду как можно быстрее - хотя во времени мы никем и ничем не ограничены. Это ускорение первого рода.

Если же текущая задача может подождать, а будущая нет, то, не отбрасывая первую задачу, мы грешим противлением. Рекламная пауза вот-вот закончится, но мы все еще не можем отказаться от идеи дочитать статью до конца. Цепляясь за старое, когда новое уже овладело нами, мы снова соскальзываем в состояние разделенности и снова пытаемся сократить свои усилия, на бегу разделяясь с текущей задачей. Но в данном случае проще всего было бы эту задачу вообще отложить. Так создается ситуация ускорения второго рода.

Таким образом, мы имеем следующие отношения:

опережение ускорение первого рода разделение противление ускорение второго рода.

Мы должны последовательно и своевременно пройти каждый этап нашей жизни. Если мы бросаемся вперед или отстаем, то неизбежно спотыкаемся и падаем. Броски вперед - это опережение и ускорение первого рода. Отставание - это противление и ускорение второго рода.

*Festina lente* - "поспешай медленно" - очень точная поговорка.

Мы уже видели, что и опережение, и противление могут переходить в хронические состояния. В таких случаях мы постоянно пытаемся предвосхитить очередной будущий шаг, а старые долги заставляют нас сопротивляться новому. Любая из этих болезней может еще более усугубиться хроническим ускорением - пребыванием в спешке во всем, что мы делаем, чтобы побыстрее добраться до следующего занятия.

Хроническое ускорение - это состояние, в котором человек всегда на пути к чему-то еще, к чему-то другому. Мы наспех проглатываем горячее, чтобы поскорее перейти к десерту. Мы в одну секунду разделяемся с десертом, потому что хотим как можно быстрее убрать грязную посуду. Мы наскоро полощем тарелки, чтобы почитать наконец книгу. Если нам интересна книга, каждая следующая страница манит нас, призывая поскорее разделаться с предыдущими. Все это - ускорение первого рода. И вся наша жизнь превращается в безумное чередование этих процессов.

Если взглянуть на всю нашу жизнь, получится, что каждый ее период не более чем подготовительный шаг к следующему этапу. Нам нужно как можно раньше завершить образование, чтобы начать продвигаться по служебной лестнице. Нам необходимо как можно скорее добиться успеха в своей профессии, чтобы наслаждаться соответствующим статусом и финансовой обеспеченностью. Успех достигнут, но теперь нас снедает страстное желание найти еще что-то, к чему можно приложить свою энергию. А придумав наконец новую проблему, мы тут же срываемся с места, чтобы покончить с ней как можно быстрее. Мы упорно не видим логического следствия такого стиля жизни: если с настоящим всегда нужно разделаться, если его нужно преодолеть, то и вся жизнь превращается в нечто, с чем нужно разделаться, чем нужно переболеть, словно простудой. Хроническое ускорение - это безудержный галоп напрямиком к смерти.

Но если наша работа бесконечна - если конца никогда не достичь - то какой же смысл спешить? Быстрое окончание одного занятия дает нам лишь право начать следующее - такое же. Бесконечность минус единица равна той же бесконечности. А значит, скорость никоим образом не улучшает наше положение. С таким же успехом мы могли бы делать все то же самое спокойно.

Хроническое ускорение может настолько укоренить в нас привычку к суете и спешке, что нам уже не нужны будут никакие рациональные оправдания для этого. Даже если наше занятие привлекательно для нас и ничего другого нам делать не нужно, мы автоматически стараемся разделаться со своим занятием как можно быстрее. Мы почти на бегу пересекаем парк, словно нашей целью является не прогулка по парку, а ее окончание. В состоянии пустого ускорения мы считаем само собой разумеющимся, что должна быть какая-то причина для спешки, хотя никакой причины в данный момент назвать мы не можем. Пустое ускорение - это ничем не обоснованное ощущение безотлагательности.

## **Глава 11. Регулирование**

Мы уже видели, как часто мы думаем о наших проблемах слишком рано или слишком поздно, слишком много или слишком мало. Но самая непостижимая ошибка заключается в том, что мы морочим себе голову тем, о чем вообще не нужно думать. В схожих, как близнецы, ловушках регулирования и формулирования мы формируем свое отношение к предметам, которые никак не относятся к нашей жизни, принимаем решения, которые лучше оставить на волю случая, или же настойчиво, шаг за шагом, описываем происходящие события - словно фильм под названием реальность нуждается в нашем комментарии.

Является ли избыточное мышление регулирующим или формулирующим, зависит от особенностей наших ментальных процессов. Следует различать описывающее мышление и мышление предписывающее. Когда наша мысль отмечает тот факт, что дверь открыта, мы мыслим описательно. Когда мы решаем, что дверь надо закрыть, мы мыслим предписательно. Регулирование - это ловушка бесполезных предписаний, а формулирование - это бесполезные описания. В данной главе мы исследуем регулирование, а формулированию посвятим следующую.

Чисто описательная идея не выводит нас из состояния покоя, Мы отметили в уме, что дверь открыта - и все, на этом истории конец. В противоположность этому предписывающая мысль

требует, чтобы мы предприняли какие-то действия. Сказав себе, что Дверь надо закрыть, мы чувствуем необходимость подчиниться собственному приказу.

Но предписания не единственный источник действий. Живые существа активны и тогда, когда они не говорят себе, что им делать. Комар вряд ли существует благодаря предписаниям ("А теперь быстренько сосать кровь!"), однако все-таки умудряется вести достаточно веселую и энергичную жизнь. Да и мы, люди, почесываемся, потягиваемся, чихаем, ворочаемся - и все это без адресованных самим себе приказов совершать все эти действия. Непредписывающий источник действий - что бы он собой ни представлял - можно для простоты назвать импульсом. Таким образом, наша активность бывает или импульсивной, или предписательной - в зависимости от того, по какому шаблону она развивается.

Импульсивная: импульс действие (описательная мысль)

Предписательная: (импульс) предписывающая мысль действие.

Термины в скобках в каждом случае относятся к возможным, но необязательным событиям. Импульсивно почесавшись, мы можем также описательно отметить про себя, что мы почесались, но само наше действие не требует такой мысленной галочки. А предписанное действие может предваряться излишним импульсом именно это и сделать - например, когда мы испытываем голод к моменту обеда.

Эти типы действий соотносятся с тем, что устаревшая философская традиция когда-то называла соответственно "низшей" и "высшей" натурой человека. Считалось, что эти две природы находятся в состоянии непрерывного конфликта, а ментальное здоровье определялось как абсолютная и бесповоротная победа предписаний над импульсами. Это представление хотя и безнадежно устарело, живо по сей день.

Вряд ли для вас будет новостью, что какие-то вещи лучше делать по предписаниям, а какие-то - повинуюсь импульсу. Каждый тип действий имеет свою зону действия. Например, проекты, требующие скоординированных усилий группы людей, лучше начинать с предписаний. Если мы с вами собираемся тащить тяжеленный диван вниз по лестнице, нам лучше заранее договориться о своих действиях и придерживаться этого соглашения. Я не могу бросить свой конец дивана, следуя импульсивному желанию передохнуть. Но, находясь в отпуске и не будучи связанными графиками и расписаниями, глупо отправляться на обед ровно в полдень - независимо от того, хочется нам есть или нет. В данном случае подчинение импульсам делает нашу жизнь более приятной, не угрожая при этом никакими неудобствами.

Мы попадаем в ловушку регулирования, когда предписываем себе какое-то поведение в ситуации, где импульс был бы лучшим проводником. Мы регулируем, когда едим только потому, что настало время обеда, ложимся в постель, потому что пора спать, обдумываем, как поприветствовать старых друзей, которых уже давно никакими приветствиями не удивить. И конечно, мы можем совершать противоположную ошибку, ведя себя импульсивно тогда, когда стоило бы следовать предписаниям. Вряд ли нам понравилось бы, если бы наш хирург или пилот нашего самолета руководствовались тем, что на них найдет в данный момент. Нам, конечно, хотелось бы, чтобы у этих людей был план. Но сверхимпульсивность к ментальным ловушкам не относится. Ментальные ловушки - по определению - это вредные привычки мышления. А сверхимпульсивность - это недостаточность мышления. Как банкротство или перелом ноги, это своего рода невезение.

Предписывать себе те или иные действия - ловушка даже тогда, когда предписание способно направлять их не хуже, чем импульс. Иначе говоря, если силы равны - выигрывает импульс. Тому есть две причины. Первая заключается в том, что предписание - это своего рода работа, то, что имеет место, только если мы сделаем это. Импульс же возникает сам по себе, не требуя никаких усилий с нашей стороны. Если оба метода функционирования одинаково эффективны, то есть

смысл расслабиться и предоставить дело импульсу. То же самое относится и к гораздо более частой ситуации: когда мы не в состоянии решить, какой подход лучше - предписательный или импульсивный.

Вторая причина того, что импульс выигрывает при равной расстановке сил, особенно важна. Обсуждая предыдущие девять ловушек, я не раз и не два упоминал феномен ментальной инерции. Это тенденция продолжать что-то, что было начато - уже потому, что оно было начато. Вполне очевидно, что инерциальные тенденции и есть главная причина нашего попадания в ментальные ловушки. Инерция заставляет нас упорствовать и продолжать работу после того, как цель уже потеряла всякую ценность; она делает нас зафиксированными, требуя продолжения работы, когда делать уже нечего; она приводит нас к противлению, вынуждая работать над старой целью, в то время как пора заниматься чем-то новым, и так далее. Но заметим, что инерция выполнения работы над проектом X возникает, когда у нас появляется намерение сделать X - иначе говоря, когда мы предписываем себе сделать X. Импульс, напротив, не обладает инерцией. Если мы наметили исполнить какую-то песенку, то нам будет немного сложно остановиться посередине мелодии. Однако нам не составит никакого труда остановиться на полдороге, если мы начали напевать тот же мотив импульсивно, без специальной установки сделать это. Это объясняет, почему при прочих равных условиях следует предпочесть импульс предписанию. Действуя импульсивно, мы избегаем инерции, которая запросто может подвести нас к ментальной ловушке.

Одни способы регулирования нашего поведения более искусны, чем другие. Самый примитивный вариант - просто игнорировать импульс и следовать предписанию в ситуации, когда импульс был бы лучшим проводником. Наши предыдущие примеры регулирования, например привычка обедать только потому, что наступил полдень, относятся к этой категории. Некоторые из нас настолько подчинены предписаниям, что, похоже, уже и не подозревают о существовании импульсов. Мы ежедневно бреемся (или отращиваем бороду), носим ремень (или подтяжки), пьем кофе (или чай) и смотрим новости (или мыльные оперы), даже не задаваясь вопросом, согласуется ли все это с нашими импульсами. Мы приняли постановление, что надо бриться и носить ремень - а значит, никакой дискомфорт и никакие неудобства не заставят нас этот закон изменить.

Когда мы заново открываем мир спонтанных и ничем не продиктованных импульсов, мы, естественно, начинаем ослаблять петлю универсальных предписаний. Но поспешные попытки обрести желанную спонтанность почти никогда не срабатывают по довольно любопытным причинам. Вместо того чтобы просто позволить себе руководствоваться импульсом, мы выстраиваем предписания более изощренные, чем раньше. Решив больше не игнорировать импульсы, мы проходим через фазу регулирования импульса. Теперь мы обнаруживаем законы, описывающие наше импульсивное поведение, а после этого превращаем эти описательные законы в новые предписания. После многолетнего соблюдения традиций в отношении ужина мы вдруг открываем для себя, что салат нам нравится больше, когда мы едим его после основного блюда. Тогда мы издаем для себя новое предписание, которое как бы принимает во внимание наш изначально естественный импульс: "Отныне салат - после жаркого!"

При таком регулировании импульс не игнорируется тотально, но ему все равно не позволено управлять действиями, относящимися к его прямому ведению. Вместо того чтобы просто следовать побуждениям, мы консультируемся с предписанием, которое "соответствует" этому желанию. Но создание закона из того, что возникает естественным образом, не служит никакой цели. Если нам действительно всегда нравится салат после главного блюда, то достаточно только импульса, чтобы есть их именно в таком порядке. Регулировать импульс - то же самое, что регулировать дыхание. В лучшем случае это просто ненужная процедура, напрасная трата энергии.

В худшем же случае регулирование импульса может завести нас так далеко, что мы вообще будем игнорировать свои импульсы. Ведь наши наклонности и предпочтения не всегда так же

предсказуемы, как желание дышать. Мы предпочитали годами есть салат после главного блюда, но наши вкусы могли измениться. Однако если мы привыкли консультироваться с регулирующими предписаниями, вместо того чтобы позволить импульсу делать свое дело, мы можем долгое время не замечать изменений. Поскольку предписания изначально были основаны на замеченном нами импульсивном желании, мы продолжаем считать, что "руководствуемся импульсом". И в этом случае мы оказываемся в еще более запутанном положении, нежели тогда, когда просто и со старта игнорировали наши импульсы - хотя бы потому, что не питали никаких иллюзий на этот счет.

Многие из нас неспособны отличить регулирование импульса от импульсивного действия как такового. Нам кажется, что мы делаем то, что для нас совершенно естественно. На самом же деле мы сначала замечаем то, что естественно для нас, а потом облачаем это в форму регулирующего предписания, чтобы облегчить и улучшить свою жизнь. Мы решаем, что компания нам нравится больше, чем одиночество, город - больше, чем тихая загородная жизнь, яркие цвета - больше, чем приглушенные. И теперь мы жестко придерживаемся этих регулирующих предписаний, чтобы доставить самим себе удовольствие. Но если бы мы действительно хотели получать удовольствие, наше поведение менялось бы, как только менялись бы наши предпочтения. Однако предписания, когда-то базировавшиеся на наших вкусах и наклонностях, неизбежно отстают от меняющейся ситуации. Мы по-прежнему окружаем себя яркими цветами и толпами людей в суматохе городской жизни, хотя от всего этого у нас уже давным-давно трещит голова. Так регулирование импульса ведет нас к ловушке упорства.

Но даже если нам удалось избежать ловушки регулирования своих импульсов, мы можем попасть в любой из трех еще более накрученных способов регулирования: отражение импульса, прочтение импульса и нулевую регуляцию. Каждый из этих вариантов представляет тип предписания, который выдает себя за импульс.

При отражении импульса мы даже не пытаемся угадать повороты и движения наших импульсов. Теперь мы не клянемся есть салат до или после бифштекса. Вместо этого мы даем обет есть их тогда, когда нам этого захочется. Мы создаем регулирующее предписание: по этой части строго следовать своим импульсам. Мы обязуемся есть, когда мы голодны, отдыхать, когда почувствовали усталость, и так далее. Конечно, предписания такого типа более или менее приводят наше поведение в соответствие с нашими же импульсами. Но это все равно не более чем потеря времени. Если нами управляет импульс, в сознательном вмешательстве в этот процесс нет ни малейшей нужды. Наши действия просто и напрямую будут следовать за нашими импульсами. Если бы мы достигли состояния внутренней тишины, то ели бы, проголодавшись, и отдыхали бы, почувствовав усталость. Но отражая импульс, мы отклоняемся от модели прямолинейного импульсивного действия:

(импульс сделать X) (делается X)

и заменяем ее витиеватой схемой предписанных нам действий:

(импульс сделать X) (предписание: "когда возникает импульс сделать X, делай X") (делается X)

Вместо того чтобы, почувствовав голод, просто приниматься за еду, мы чувствуем голод, консультируемся с предписанием, гласящим, что при возникновении чувства голода надо есть, и из этого заключаем, что нам следует поесть. Совершенно очевидно, что это абсолютно бесполезная процедура. Она лишь прерывает спонтанное течение импульсов. Мы все-таки едим именно тогда, когда голодны, но наша активность, изъясняясь словами Шекспира, "хиреет под налетом мысли бледным"[6].

Вместо того чтобы вести себя так:

мы демонстрируем следующее поведение:

Как видим, наши действия представляют собой только приближение к импульсивности.

Ловушка чтения импульса - следующий шаг по направлению к настоящей спонтанности. Здесь мы уже не вставляем ненужное универсальное правило между импульсом и действием. Но мы еще не вполне готовы руководствоваться импульсом напрямую. Мы считаем, что необходимо перевести импульс хотя бы в одну предписывающую мысль. И вместо.

(импульс сделать X) (делается X), мы получаем:

(импульс сделать X) (предписание: "делай X") (делается X)

6 "...Sicklied o'er with the pale cast of thought" - фрагмент монолога Гамлета, приводится в переводе М... Лозинского. - Прим. пер.

Вместо того чтобы есть, когда мы голодны, мы замечаем наш голод и отдаем себе приказ: есть.

Чтение импульса - это действительно шаг вперед по сравнению с отражением импульса уже хотя бы потому, что при этом затрачивается меньше бесполезной умственной работы. Но и в этом случае мы командуем себе, что делать, вместо того чтобы проделать то же самое спонтанно. Мы ведем себя как туповатый начальник, который, боясь потерять контроль даже над самыми мизерными делами на предприятии, требует, чтобы все бумажки до единой проходили через его офис. Импульс говорит с нами на языке чувств, а мы эхом неумело вторим сказанное им на уровне предписывающих мыслей: "Ешь... пей... ложись спать... отдыхай... развлекайся... получай оргазм... улыбайся..."

И наконец, последняя, самая усовершенствованная форма регулирования - ловушка нулевого регулирования. Осознав бесполезность отражения и даже чтения импульса, мы клянемся, что отныне мы позволим импульсу действовать самому в положенных ему сферах и не станем ему мешать никакими промежуточными предписаниями. И теперь, когда мы чувствуем какой-то позыв, мы тут же вспоминаем предписание: позволить импульсу делать свою работу. Мы чувствуем голод или усталость, велит себе ничего не предписывать в такой ситуации, а потом едим или ложимся отдыхать. Мы убеждаем себя в том, что уж теперь-то ведем себя спонтанно. Плываем по течению. На самом же деле мы даем себе предписание: никаких предписаний! Естественно, такой приказ выполнить просто невозможно, так как он сам себе противоречит. Мы не можем приказывать себе стать спонтанными - точно так же, как раб не может стать свободным по приказу своего хозяина. Раб должен освободиться сам - и спонтанность должна проявиться сама. Вместо того чтобы достичь состояния естественной импульсивности в форме.

(импульс сделать X) (делается X), мы становимся жертвой еще одного предписания:

(импульс сделать X) (предписание: "Пусть управляет импульс!") (делается X)

Нулевое регулирование - это предписывающее действие в самой обманчивой личине. В отличие от всех предшествовавших видов регулирования мы нигде и никак не говорим себе, что нам делать. Мы просто приказываем себе: следуй импульсам. Но если мы отдаем себе приказ следовать импульсам, значит, высшей властью над нашими поступками по-прежнему обладает предписание. Мы сравнивали ловушку чтения импульса с поведением недалекого начальника, который хочет утверждать любое решение своих подчиненных. При нулевом регулировании этот начальник только делает вид, что дает подчиненным большую степень независимости. Формально

он теперь уже не визирует каждый документ. Вместо этого он просматривает каждую бумажку, а потом дает понять, до какой степени подчиненные свободны в выборе решения в каждом конкретном случае. Результат остается прежним. Предоставление свободы выбора в каждом случае уже после того, как решение принято - то же самое, что дать или не дать свое начальственное одобрение. Фокус, трюк - не более того.

Пребывая на этой стадии борьбы с регулированием, мы нередко говорим нечто вроде: "Единственное правило - никаких правил". Подобно скептику, уверенному в том, что ни в чем нельзя быть уверенным, мы даже не замечаем уязвимости собственной позиции.

Что вообще заставляет нас прибегать к неуклюжим и громоздким предписаниям в ситуациях, когда вполне хватило бы не требующей никаких усилий спонтанности? Здесь может быть только один мотив. Мы потеряли веру в то, что в жизни можно руководствоваться импульсивностью и спонтанностью. Многие из нас вообще не подозревают, что импульсы способны управлять нашими действиями - неважно, к лучшему или худшему. Нам кажется, что как только мы перестанем говорить себе, что нам делать, мы тут же остановимся как вкопанные, не зная, как поступать дальше. Так мы и движемся по жизни, беспрестанно подгоняя себя всеми возможными средствами.

И даже когда мы осознаем и существование, и законность определенных импульсов, мы все равно настаиваем на том, чтобы передать каждое конкретное дело на рассмотрение нашего аппарата предписаний - для окончательного одобрения. Мы боимся, что живой импульс, не сдерживаемый предписаниями, может привести нас к хаотичным, абсурдным и даже опасным действиям. Если мы не будем говорить себе, что именно делать в каждый конкретный момент, то можем заблудиться в двух шагах от дома, забыть помочиться или ткнуть себя пальцем в глаз. Такой подход начисто опровергает существование не подверженных предписаниям "низших" животных, не говоря уже о деревьях и цветах. Конечно, нарциссы или кролики не строят ракет, летающих на Луну, и не заседают на производственных совещаниях. Но, честно говоря, мы ведь тоже заняты не одними лишь конференциями и ракетами.

## **Глава 12. Формулирование**

Формулирование - это ловушка непрерывного проговаривания своих мыслей о том, что нам кажется истинным. Нам недостаточно просто наслаждаться великолепным закатом. Нам необходимо отметить (хотя бы для самих себя), что это великолепный закат. Мы говорим: "о-о-о!", "а-а-ах!", "не правда ли, какой великолепный закат?" или "как потрясающе мы проводим время!". Если бы газетный репортер или близорукий друг попросил нас прокомментировать красоты заката, то краткое описание этого зрелища было бы с нашей стороны разумным актом доброй воли. Но какой же смысл описывать все это себе самому?

Создание концепций и описаний - мощные инструменты. Без них мы почти ничему не научились бы из опыта других. Один за другим мы травились бы одним и тем же ядовитым грибом и падали бы в одну и ту же канаву. Мы были бы не в состоянии открыть чередование времен года, движений Солнца и Луны, периодов человеческой жизни. Иначе говоря, мы ничем не отличались бы от любого другого крупного млекопитающего.

Но есть порочность в постоянной манере говорить, что представляет собой та или иная вещь. Без всякой пользы предаваясь этой привычке, мы попадаем в ловушку формулирования.

Наиболее очевидный ущерб, причиняемый формулированием, состоит в том, что оно ведет к разделению. Всякий раз, когда мы описываем или оцениваем какое-то событие или какой-то опыт еще до того, как они закончились, мы делаем две вещи одновременно. С одной стороны, мы любуемся закатом, с другой - говорим или думаем об этом. Мы уже видели, как разделение разрушает удовольствие. На самом деле мы не можем по-настоящему любоваться закатом и

одновременно оценивать его, потому что, занимаясь оценкой, мы отвлекаемся от чувственного переживания. Как только мы произносим: “Ах, как это чудесно, правда?”, чудо исчезает.

Еще больше страдает переживание какого-либо опыта, если мы становимся жертвой публичного формулирования - то есть стремимся записать все происходящее или рассказать другу, пока не забыли. В этой ловушке мы действуем так, словно данное событие ничего не значит до тех пор, пока информация о нем не станет общественным достоянием. Прекрасный закат или интересная мысль становятся невыносимым бременем, которое нужно как можно скорее сбросить с плеч долой. Едва заметив что-то значительное или прекрасное, мы тут же бросаемся прочь, чтобы сообщить об этом миру. Любая хорошая новость не дает нам покоя до тех пор, пока мы не найдем ручку с бумагой или терпеливого слушателя. Мы не можем дождаться, когда же мы наконец кому-то все это расскажем.

Фотография внесла новое измерение в искусство публичного формулирования. Есть люди, которые, увидев что-то необычное, интересное или прекрасное, клянут судьбу за то, что забыли камеру дома. В этом случае они предпочли бы не видеть и не воспринимать ничего. С появлением домашнего видео ситуация еще более усугубилась. Скоро мы сможем записывать каждый момент нашей жизни в трех измерениях и со стереофоническим звуком. И тогда следующий день мы проведем, просматривая сделанную вчера запись, а еще день спустя будем смотреть на экране, как мы смотрим на экране ту самую запись... Публичный “формулировщик” убежден, что любое переживание ничего не значит, если останется только впечатлением внутри его самого. Те же из нас, кто свободен от подобного заблуждения, все равно поддаются под влияние не менее беспочвенной идеи, что опыт и переживание ничего не значат, пока мы не сформулируем их для себя внутренне. Мы все помним совет Сократа: неизученная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать. Поэтому мы убеждены, что, если мы не отметим для себя тот факт, что переживаем какое-то ценное впечатление или событие, это будет равносильно тому, что никакого впечатления или события не было вообще. Именно таким образом мы попадаем в ловушку личного формулирования. Но Сократ как раз и был главным виновником катастрофической путаницы между думаньем и осознанием, сбивающей с толку западную культуру. Как мы уже показали в первой главе, думанье и сознание - два совершенно разных ментальных процесса. Мы часто думаем бессознательно, а можем быть в полном сознании, но без единой мысли в голове. Конечно, мы должны осознавать наше переживание, чтобы наслаждаться им. Невозможно восхищаться закатом, которого не замечаешь. Но вовсе не обязательно думать об этом переживании или называть его вслух. Напротив, нескончаемый поток затертых фраз, которыми обычно сопровождаются наши переживания: “Отличная еда! Вкуснятина! Фантастика!” - способен только ослабить удовольствие, разделяя наше внимание.

Интенсивность определенных переживаний из-за формулирования не просто снижается. Само их существование находится под угрозой из-за нашей жажды все выразить словами - даже в уютной приватности наших собственных мыслей. Есть области, которые навсегда останутся заповедными для любителей формулировок. Скажем, наслаждению юмором явно противопоказано наше стремление все формулировать. Мы не можем одновременно испытывать комизм ситуации и описывать, почему это смешно. Объяснение анекдота не способно рассмешить. Если постоянно все объяснять, мрачное настроение нам гарантировано.

Классический пример переживания, которое погибает при малейшем соприкосновении с формулированием - это эстетическое переживание таинственного. Ценителей подобных ощущений в наши дни почти не осталось. Мы стараемся с такой скоростью вогнать любую ситуацию в свои концептуальные схемы, что нам уже неведомо чувство непостижимого. Мы видим в таинстве только проблему, которую надлежит “изучить глубже”. Мы ждем не дождемся, когда наука “сдернет покров тайны” с акупунктуры, гипноза или летающих тарелок - в полной убежденности, что всем это пойдет только на пользу. Но подгонка концептуальных схем под явления (или наоборот) лишь одна из излюбленных игр. Безусловно, именно этому варианту

отдавалось предпочтение в последние несколько сотен лет. Стремление к интеллектуальному знанию стало считаться таким же достойным проявлением, каким прежде считалось служение Богу. Но знание, как любое другое благо, имеет свою цену. Только не слишком умный покупатель платит за вещь больше, чем она того стоит. Вряд ли кто-то согласится потерять зрение, чтобы узнать, что соседи ели на завтрак нынче утром. А попытки очистить Вселенную от тайн - очень близки к самоослепению. Ибо тайна - это не просто отсутствие знания. Это самоценное, самодостаточное переживание - осязаемое и желанное.

Ключ к миру таинственного - ум, не связанный бесполезными представлениями.

Наши бессмысленные описания мира обладают поразительной способностью превращаться в деспотические предписания, катапультируя нас от формулирования к регулированию. Мы без всякой цели говорим себе, что занимаемся уборкой дома, причем только для того, чтобы описать наше нынешнее состояние. Но мы сразу же чувствуем, что теперь обязаны обеспечить достоверность сказанного нами. Мы с сожалением отказываемся принять участие в каких-то других занятиях или развлечениях, потому что мы, в конце концов, заняты не чем-то там, а уборкой дома. Мы не можем остановиться и поболтать с другом, потому что кое-куда идем. Мы не станем выносить провонявший мусор с кухни, потому что мы уже начали отдыхать. От простого факта наличия чего-то мы совершаем молниеносный прыжок к заключению, что это должно быть.

Иногда мы формулируем собственные черты, такие как неумение общаться, повышенная эмоциональность или устойчивое отвращение к овощам. Подобные описания тоже очень быстро трансформируются в предписывающие соответствия. Но в данном случае предписания даются на всю оставшуюся жизнь. Убедив себя, что мы "из тех людей, кто ненавидит овощи", мы вынуждены теперь снова и снова подтверждать истинность этой самооценки. Конечно, мы не можем превратить себя в овощененавистников или неумелых коммуникаторов в одно мгновение. Такой подвиг требует немалой самодисциплины и приверженности формуле, ставшей законным предписанием. Нам приходится постоянно сопротивляться импульсам, идущим изнутри, и приглашениям, поступающим извне, призывающим нас попробовать что-то новое. Самотолкование - это членовредительство в титанических масштабах.

Это вовсе не значит, что человеческой личности вообще не свойственна устойчивость. Даже если мы прекратим декларировать свои особенности, сторонний наблюдатель все равно распознает повторяющиеся модели в нашем выборе и наших реакциях. Но мы не можем формулировать результаты таких наблюдений для самих себя без риска весьма печальных последствий. Придерживаться мнения, что ты эмоционально возбудим или не умеешь общаться - верный путь к излишней эмоциональности или неловкому поведению на людях. Мнения, которые люди составляют о себе самих, имеют свойство самореализующихся пророчеств, а исполнение этих пророчеств, в свою очередь, еще больше укрепляет нас в представлениях, породивших их. Наши формулировки в отношении себя самих и справедливы, и в то же время невероятно обманчивы. Человек, который никогда не ест овощей, прав - он действительно не ест овощей. Но если он сам себя не определяет подобным образом, то вполне может иной раз порадовать себя морковкой.

Мы не в состоянии составить абсолютно объективное представление о себе самих. Эта ситуация в чем-то напоминает принцип неопределенности, обнаруженный в современной физике. Мы не в состоянии точно определить координаты и скорость элементарной частицы, потому что эти свойства изменяются под влиянием самого акта наблюдения. Точно так же мы не можем описать себя такими, какие мы есть, потому что сам факт описания уже изменяет нас. Мы можем лишь быть теми, кто мы есть. И некоторым людям очень трудно смириться с этой истиной.

Почему обычные описания так быстро превращаются в предписания без всяких к тому оснований? Здесь снова приходится возложить вину на наши неправильные отношения с внутренними импульсами и собственной спонтанностью. Импульса оставить горошек и морковку нетронутыми на тарелке вполне достаточно, чтобы не есть их. Никакой проблемы здесь не возникает. Но если

мы не способны объяснить наше поведение каким-либо правилом, нам начинает казаться, что мы ведем себя “неразумно”. На нас давит необходимость найти рациональное объяснение: почему мы не съели эти овощи? Наша проблема заключается в том, что большинство из всего, что мы делаем в течение дня, невозможно ни оправдать, ни осудить исходя из общих принципов. Ни в Библии, ни в конституции нет никаких указаний на предмет овощей. Тогда откуда же возьмется необходимое предписание? Жить исключительно согласно предписаниям - все равно что пытаться поднять себя, ухватившись за собственные волосы. Описание того, что мы делаем, служит удобной возможностью, а еще точнее - спасательным кругом для утопающего. Ведь если мы “из тех людей, которые не едят овощи” - тогда все сразу становится понятно!

Посылка 1: Я из тех людей, которые не едят овощи.

Посылка 2: Эти горошек с морковкой - овощи.

Вывод: Следовательно, я их не ем.

Теперь наш рассудок удовлетворен: мы не ведем себя бессистемно. Но свою цену приходится платить за все. Когда неожиданное желание полакомиться кабачком шевельнется в нашей груди, мы будем обязаны - во имя последовательности и постоянства - подавить его. И лишим себя аппетитного блюда.

Большинства ментальных ловушек можно избежать, просто сосредоточившись на текущей задаче. Во время мытья посуды или прогулки в магазин нет никакой нужды думать о том, что произойдет дальше или что происходило до того. Есть только эта грязная ложка, эта улица перед нами. Любое отклонение в сторону - и нас поджидает ловушка. Если наши мысли устремляются в будущее, мы оказываемся в состоянии фиксации или опережения. Если мы обращаемся к прошлому, то попадаем в ловушку реверсии или противления. Но есть и еще путь ухода от настоящего, который не ведет ни в прошлое, ни в будущее. Он уводит от мытья посуды к тому, чтобы сообщить себе: мы моем посуду. Эти мысли так же бесполезны и разрушительны, как опережающий полет на двадцать лет вперед или реверсия к болячкам двадцатилетней давности.

Формулирование - последняя из рассмотренных нами ментальных ловушек. Теперь нам стало понятно, что вполне возможно прожить без непрерывного мысленного обращения к прошлому или будущему. Но уж настоящее, казалось бы, нужно постоянно держать в уме! Мы можем отказаться от попыток узнать, что случится потом, но, во всяком случае, мы обязаны знать, что происходит сейчас. Однако если обстоятельства не изменились, а решение сделать что-то принято, нет никакого смысла держать в уме то, что мы делаем. Когда мы убираемся в доме, вполне достаточно того, что мы протираем стол и заправляем постель. Постоянные напоминания самим себе, что мы занимаемся уборкой дома, только высасывают из нас энергию, разделяют наше внимание и заставляют противиться новым альтернативам.

Когда мы заняты этим, нет необходимости держать что бы то ни было в уме.

### **Глава 13. Как избежать ментальных ловушек**

Теперь, когда мы немного научились различать ловушки, как же нам выбираться из них? Давайте присмотримся к ситуации, когда мы вне западни. В жизни любого человека, за исключением совсем уж пропащих, время от времени случаются благословенные моменты свободы от ментальных ловушек. Может быть, мы вышли во двор и идем к почтовому ящику, как делали это прежде сотни и сотни раз - и вдруг осознаем, что мы просто идем к почтовому ящику. На какой-то момент в мире нет ничего, кроме наших пружинящих шагов и солнца на нашем лице. Этот момент настоящего заполняет сознание без остатка, оставляя за бортом вчера и завтра, надежды и сожаления, планы и схемы, все эти что если, надо было и дайте мне только. Мы испытываем восхитительное чувство легкости. Привычная напряженная и вымученная походка исчезает - и мы скользим. Нет ничего во всем мире, что могло бы смутить наш покой. Ни за чем не надо следить,

ничего не надо помнить, никуда не надо идти, ни с чем не надо разбираться и разделяться. Этот момент существует сам по себе. Почему бы нам просто не продолжать жить так всю оставшуюся жизнь?

Ответ очевиден. Нам не верится, что жизнь может быть настолько проста. Пока мы скользим, кто будет заниматься делами? Мы убеждены, что наши бесчисленные нерешенные проблемы и незаконченные проекты могут серьезно пострадать при таком отношении. Все хорошее, что мы хотим уберечь и сохранить, немедленно начнет ускользать от нас, если мы не станем удерживать это на месте с помощью нашего неуклонного внимания. И ужасные обстоятельства, которые нам так хочется предотвратить, мгновенно надвинутся на нас, если мы хоть на секунду ослабим бдительность. Жить настоящим моментом, считаем мы, - это как задержать дыхание - может, и удастся на минуту, а то и на две, но разве что на спор. И вот, пройдя несколько свободных от всех ловушек шагов, мы пугаемся и снова погружаемся в пучину знакомых проблем. Дел-то у нас невпроворот.

Проста жизнь или сложна? Нужны ли нам многоступенчатые расчеты и предписания, чтобы жить - или все в конечном итоге и так пошло бы прекрасно, если бы мы ослабили вожжи и дали волю своим импульсам? Как и во всех самых важных вопросах, здесь есть аргументы и за, и против. С одной стороны, неправда, что мы должны быть всегда бдительны, всегда начеку, всегда расчетливы. Наши дела не пойдут хуже автоматически, едва мы отвернемся. Так что по меньшей мере иногда мы можем позволить себе роскошь абсолютной спонтанности. Мы не рухнем в пропасть сразу же, как только прекратим подталкивать свою жизнь по заранее проложенным рельсам.

С другой стороны, обрывы все-таки существуют - и, когда мы оказываемся на краю, нам следует ступать очень осторожно. В одни времена мы можем позволить себе быть спонтанными, свободными и импульсивными, а в другие необходимы бдительность, расчет и предписания. Вопрос здесь в том, как войти в один режим функционирования и выйти из другого. Именно эта проблема - проблема переключения - и является самой фундаментальной в человеческой жизни.

В некотором смысле - с точки зрения современного сознания - эта проблема представляет собой трудноразрешимую дилемму. В момент X, функционируя согласно предписаниям, мы можем прийти к выводу, что обстоятельства позволяют безопасно перейти к импульсивной модели. Но конечно, хотя сейчас, в момент X, отдаться импульсам, может быть, и безопасно, но рано или поздно настанет момент Y, когда нужно будет снова вернуться к предписаниям. И если мы позволили возобладать импульсивной модели, то как мы определим наступление момента Y? Бесцельно и свободно слоняясь по пустыне, мы и не заметим, как перейдем ту черту, после которой вернуться в лагерь будет уже невозможно - а значит, мы погибнем. Ответ, который дает современное сознание, заключается в следующем: нужно всегда держать в памяти расстояние от базовой дислокации и не позволять себе абсолютной свободы. Современное сознание решает проблему, как включаться и выключаться из предписывающего режима, оставляя предписывающий режим включенным постоянно - даже тогда, когда это не нужно. Сейчас предписания могут не требоваться, но если перевести все управление на импульс, предписывающий режим может не включиться в тот момент, когда в нем возникнет необходимость.

Такая стратегия неизбежно должна вести к ментальным ловушкам. По нашему определению, быть в ловушке означает совершать ментальную работу, которая совершенно не нужна. А стратегия современного сознания должна работать без перерыва. Нам кажется, что мы всегда должны держать ситуацию под контролем, на всякий случай. И разнообразные ловушки по сути есть не что иное, как попытки контролировать все.

Существуют и другие решения проблемы включения и выключения предписательного режима. Во-первых, мы можем передать функции переключения какому-нибудь внешнему органу или

ведомству, которые, мы верим, будут бдеть вместо нас и переключать наш предписательный аппарат по мере необходимости. Люди, подчиняющиеся абсолютному авторитету другого человека (матери, гуру), организации (церкви, правительства) или системы идей (фрейдизма, марксизма), испытывают гораздо меньше проблем по части ментальных ловушек. Когда верховный авторитет приказывает им исполнить ментальную работу, они ее исполняют. А когда объявлен выходной, они могут полностью расслабиться и по-настоящему отдохнуть, зная, что кто-то другой неусыпно бдит.

Принадлежность религии - церковной или мирской дает огромное облегчение: она позволяет нам сбросить нашу ношу со своих плеч. Религиозным фундаменталистам или убежденным марксистам лучше удается сохранять легкомысленное чувство простоты жизни и свободы от предписаний. Они в состоянии принять все, что принесет будущее. Таким людям нет необходимости выстраивать будущее в соответствии со своей волей, потому что они уверены, что Маркс или Библия окажутся надежными наставниками в любой ситуации. Истинно верующим нет нужды изучать ментальные ловушки.

В более простые времена люди в большинстве своем так и жили. Они познавали ценности и традиции общества в их неразрывности и в своих действиях руководствовались этими ценностями. Им даже не приходило в голову выбирать образ жизни, потому что вокруг они не видели никаких альтернативных примеров. А поскольку выбор перед ними не стоял, они чувствовали себя абсолютно свободными. Такой архаичный способ существования, коим до сих пор наслаждаются истинно верующие, качественно отличается от той жизни, которую предписывает современное сознание. Назовем этот способ существования традиционным сознанием.

Традиционное сознание исчезает тогда, когда внешний авторитет перестает быть унитарным. Если у нас появляются две Библии, мы уже не можем быть абсолютными фундаменталистами. Теперь, нравится нам это или нет, мы обязаны выбирать - и выбирать сами, какой Библии мы будем следовать. А современное общество предлагает бесчисленных кандидатов на роль носителей библейских постулатов. Поэтому в нынешние времена человеку невероятно трудно стать истинно верующим. Даже если мы решительно предпочли ту или иную Библию и неукоснительно следовали бы ей, сам тот факт, что выбирали все-таки мы, уже отличает нас от добросовестного истинного верующего. Ведь выбирать нам приходилось на основании какого-то критерия - здравого смысла, интуиции... неважно чего - а значит, хотим мы того или нет, именно этот внутренний критерий и становится основой наших последующих действий. Мы можем убедить себя принять именно эту Библию как совершенно правильный и исчерпывающий путеводитель по жизни, но мы не в состоянии сделать ее высшим авторитетом. Нравится нам это или нет, но то, что однажды было выбрано, точно так же может быть и отвергнуто. Напротив, никогда не было такого момента, когда традиционному сознанию приходилось бы принимать или выбирать свои традиции, - традиции всегда представляют исходную точку мысли - за границами выбора. Таким образом, трансформация сознания из традиционных его форм в современную необратима. Хотим мы того или нет, но обратной дороги нет.

Является ли свободная от ловушек жизнь традиционного сознания счастливой или результативной, целиком и полностью зависит от воли случая. Если внешний авторитет благодатен и мудр, его решения также будут хорошими и полезными. Но таким авторитетом может быть и Гитлер или пастор Джим Джонс[7]. Проблема традиционного сознания состоит в том, что оно оставляет нас беззащитными перед Джимами Джонсами или - что случается гораздо чаще - перед теми, кто делает нашу жизнь ограниченной и унылой. Традиционное сознание отдается во власть авторитета без остатка. Если мы оставляем для себя возможность пересмотреть нашу приверженность авторитету в случае неудачи, то мы просто обманываем себя. Мнимый авторитет - вообще не авторитет, как бы скрупулезно мы ни следовали его предписаниям. В этом случае окончательный авторитет принадлежит любому нашему внутреннему критерию, в соответствии с

которым мы оцениваем авторитет внешний. Здесь современное сознание просто притворяется сознанием традиционным. За редкими исключениями, традиционное сознание не подвержено изменениям - уже потому, что любые рекомендации возможных изменений оцениваются с точки зрения самих традиций. Если бы мы даже могли убедить библейских фундаменталистов подвергнуть критическому анализу состоятельность и обоснованность Библии, ответы на все возникающие вопросы они искали бы во все той же Библии. Шанс жить по-настоящему традиционно может выпасть в жизни только один раз. И если нам не повезло - если авторитет оказался своекорыст<sup>7</sup> Основатель одной из множества "церквей" в США, т. н. "Храма Народов". Под его влиянием 18 ноября 1978 г. 909 его последователей совершили массовые самоубийства. Сам Джонс застрелился. - Прим. пер.

ным, дурным или безумным, то пути назад уже нет. Мы должны следовать за ним до конца.

В любом случае для современного ума, коему адресована эта книга, сознание традиционное уже не является вариантом выбора. Абсолютного авторитета для нас больше нет. Нет никого, кто нажимал бы наши кнопки планирования, расчета или предписаний по мере необходимости. И мы снова возвращаемся к уже известной Дилемме. Если мы выключили предписательно-регулирующий режим хотя бы на момент, позволив себе немного свободы, как мы сумеем снова включить его, если в этом возникнет потребность? Трудность этой дилеммы заключается в бессознательном допущении. Мы уже говорили об исходных предпосылках, прежде чем перешли к анализу ментальных ловушек. Но в данном случае речь идет об основной предпосылке, на которой строится вся структура современного сознания. Мы исходим из того, что импульс - нерациональный и непредписывающий источник действия - неспособен сам по себе вернуть бразды правления регулирующему режиму и что если бы он даже мог это сделать, то все равно не знал бы, когда это нужно сделать. Иначе говоря, мы заранее полагаем, что только рациональный расчет может показать, когда необходим рациональный расчет. Если это наше изначальное допущение верно, то нам действительно придется активизировать свой предписывающий аппарат, стремясь всегда держать ситуацию под контролем, а руку - на пульсе.

А какой стала бы жизнь, если бы изначальное допущение оказалось ложным? Это означало бы, что позыв планировать, рассчитывать и предписывать возникает импульсивно - как голод или жажда, - когда ситуация того требует. Это также значило бы, что мы можем прекратить планировать, рассчитывать и предписывать, когда необходимость во всех этих действиях отпадает, потому что знали бы, что спонтанно переключимся на этот режим снова, когда это станет полезным. Предписания заняли бы свое место наряду с прочими действиями в жизни, перестав быть основанием этих действий. Мы стали бы есть, заниматься любовью, гулять, спать, а иногда планировать, рассчитывать и предписывать. Иначе говоря, мы избавились бы от ментальных ловушек. Современное сознание уступило бы место сознанию освобожденному.

Способен ли импульс вынести такое бремя ответственности? Давайте разделим этот вопрос на две части. Во-первых, когда импульс уже правит, может ли он вернуть бразды правления предписательно-регулирующему режиму по собственной инициативе? И во-вторых, способен ли он сделать это должным образом, то есть способен ли он выделить ситуацию, когда необходимы предписания?

Первый вопрос несложен. По сути дела он сводится к тому, можем ли мы импульсивно начать рассчитывать и предписывать - или же расчеты и предписания всегда должны вытекать из предшествующих расчетов и предписаний. Но уже в том факте что практически все мы хотя бы иногда импульсивны, содержится ответ на этот вопрос. Если в один момент мы импульсивны, а в следующий момент подчиняемся предписаниям, это может означать только то, что предписания возникли из импульсивности. Приступить к принятию обоснованных решений нельзя в результате обоснованного решения!

Но можно ли рассчитывать на то, что спонтанный выбор рациональности произойдет именно тогда, когда в этом появится необходимость? Не всегда. Нам всем знакомы ситуации, в которых мы вели себя импульсивно, - и все оборачивалось хуже, чем если бы мы хоть чуточку подумали над тем, что делаем. Без излишних размышлений мы позволили невыносимому зануде завладеть нашим вниманием, и теперь он годами навязывает нам свое общество. Если бы наш предписывающий аппарат был на ходу, мы смогли бы предвидеть такое развитие событий и предписать себе более сдержанное отношение к собеседнику. Но ведь мы совершаем ошибки и при предписательной модели. Наши расчеты нередко базируются на ошибочной или недостаточно полной информации, порой мы не там ставим запятую, отделяющую целое от десятых, или пропускаем необходимый шаг в процессе. Мы не можем оценить относительную эффективность импульсивности и регулятивности, сравнивая суммы результатов их действия - жизнь слишком сложна для этого. Тем не менее можно доказать, что нет никаких преимуществ в сохранении рабочего режима предписывающей машины все время.

Ключевой момент здесь в том, что планирование, расчеты и предписания могут функционировать только на основе определенных посылок. Когда мы решаем (предписательно), вести ли себя открыто или сдержанно с человеком, с которым мы только что познакомились, мы взвешиваем вероятные исходы обоих способов поведения и выбираем тот, который нам представляется наилучшим. Но почему один исход лучше другого? Почему мы предпочитаем не иметь отношений с кем-то, а не поддерживать скучное общение (или наоборот)? Возможно, такое решение может быть принято, исходя из общего принципа, например: "Делай то, что доставляет тебе наибольшее удовольствие" или "Делай то, что лучше для других". Но откуда, в свою очередь, берутся эти общие принципы? Возможно, из еще более обобщенных принципов. Однако рано или поздно цепь рациональных объяснений должна остановиться на принципе или ценности, которые с точки зрения здравого смысла просто даны. Цепочка рассуждений в предписательной схеме не может начинаться с нуля. Следовательно, моменты, с которых она начинается, - наши самые фундаментальные принципы и ценности - должны иметь своим истоком импульс. Мы выработали и приняли их спонтанно, иррационально. Иного способа начать мыслить просто нет.

Становится очевидным, что стратегия современного сознания лишена смысла. Мы постоянно полагаемся на предписания, потому что не верим в способности импульса. Тем не менее импульс лежит в самом основании всей нашей предписательной активности. Каждый план, каждый расчет, каждое рациональное решение начинается с посылок, данных нами импульсом. Следовательно, наша вера в рациональность предполагает еще более фундаментальную веру в импульсивность. Если диктат импульса доверия не вызывает, то тем более нельзя доверять результатам рациональных размышлений. А если мы доверяем рациональности, то мы обязаны доверять импульсу, породившему ее. В любом случае стратегия современного сознания не дает никаких преимуществ. Не единственный плод - ментальная измотанность.

Это не значит, что размышлять или предписывать нежелательно всегда. Скорее следует сделать вывод, что возникновение размышления и предписания стоит оставить в компетенции импульса, который запустит их тогда, когда они нужны, как это происходит с дыханием и морганием. А значит, мы можем выключать наш предписательный аппарат без всякого страха. Мы не рухнем в ближайшую пропасть сразу же, как только это сделаем. Конечно, абсолютной безопасности гарантировать не может никто. Всегда есть шанс сломать себе шею. Но привычка постоянно "контролировать ситуацию" - причем каждую ситуацию - вынуждает нас работать без отдыха, не давая при этом никаких выгод. Иными словами, она ведет нас прямо в ментальную западню.

Теперь перед нами остался вопрос: так что же делать? Мы уже видели, что любая попытка спорить с собой, командовать, оскорблять или иным образом убеждать себя отказаться от бесполезной ментальной работы одной ловушки неизбежно и немедленно ведет нас в другую западню. Ведь задача по выключению предписательного аппарата не может быть решена с помощью его постоянной работы! Та же самая дилемма стоит перед человеком, страдающим от

бессонницы и изо всех сил пытающимся заснуть. Чем больше сил он к этому прилагает, тем дальше оказывается от желанной цели. И сон, и освобожденное сознание достижимы только при выключении нашей предписательной активности. Кстати говоря, сон всегда в определенной степени освобождение - победа импульса над контролем. Более детальный анализ способов повлиять на хорошо известный нам переход от бодрствования ко сну подскажет нам ответы и на интересующие нас здесь вопросы.

С засыпанием не возникает проблем, если мы уверены, что нам вообще ничего с этим не нужно делать. Мы просто спокойно ложимся в постель, уверенные в том, что сон придет, когда наше тело в нем будет нуждаться. Если мы попытаемся вызвать сон собственными усилиями, то только отодвинем момент засыпания из-за ментального напряжения, создаваемого нашей активностью. Но если мы верим в свой организм, то цель достигается вообще без всяких усилий. Наша вера - это самооправдывающийся прогноз. Точно так же в освобожденном состоянии сознания рациональный и предписывающий аппарат полностью доверяется импульсивному аппарату. Рациональность выполняет все действия, которые ей полагалось выполнить, и элегантно исчезает с умиротворенным сознанием того, что, когда в ее услугах возникнет необходимость, ее непременно позовут.

Такая вера, конечно же, есть нечто большее, чем просто интеллектуальное убеждение. На самом деле мы исходим из того, что в желательности высвобождения мы уже убеждены. Мы хотим отпустить вожжи, мы пытаемся предписать действия, которые позволят нам это сделать, но тут оказывается, что этот маневр представляет собой лишь утонченный вариант все той же подвешенности. В проблеме с бессонницей существует четкая параллель этой ситуации. Сейчас мы похожи на человека, который уже понял, что сам не дает себе спать всей этой борьбой с собой самим. Он знает, что сон придет, как только он перестанет хлопотать о том, чтобы сон пришел. И он изо всех сил начинает пытаться прекратить заботиться. А что же еще ему делать?

Что касается сна, то он рано или поздно приходит даже к самым отчаявшимся. Но приходит довольно интересным образом. Страдающий бессонницей сражается - как всегда, безуспешно - за то, чтобы уснуть, пока наконец не сдастся, обессиленный и отчаявшийся. Так вот, именно в этот момент, именно потому, что человек сдался, он и засыпает. Тот же самый процесс может провести нас от современного сознания к сознанию освобожденному. Мы можем вести целенаправленную борьбу за освобождение до самого конца - до нашего горького поражения. Такая парадоксальная заикленность на состоянии расслабления неизбежно обречена на неудачу. Однако в конечном итоге она оказывается не совсем бесполезной. Если мы сражаемся изо всех сил, применяя одну за другой все уловки нашего рационального предписательного аппарата, мы можем со временем достичь столь глубокого уровня отчаяния, что просто бросим любые попытки вытащить себя за собственные волосы. Тогда-то наконец мы получаем желаемый результат, потому что как только мы прекращаем предписывать, административная пустота тут же заполняется импульсом. Такой переход может потребовать времени. Сначала мы можем лежать в состоянии отрешенной пассивности, попросту не зная, что делать. Но как только мочевой пузырь переполнится, станет ясной и насущная задача.

“Если дурак упорствует в своей глупости, то поумнеет непременно”, - писал Уильям Блейк. Недостаток такого “дурацкого” пути к освобождению состоит в том, что все мы - живучие и полные надежд существа. Тяжелые испытания - непоправимый провал всех наших планов и мечтаний - могут, если не раздавят нас окончательно, принести нам освобождение. Но и целой жизни обыденных неудач и неудовольствий обычно не хватает на то, чтобы заставить нас уступить.

Мы готовы дать шанс импульсу в нашей жизни. Но поскольку мы еще не освобождены, то не можем позволить себе отпустить вожжи - даже разок, попытки ради. Мы хотим бежать из тюрьмы современного сознания. Но, поскольку мы в тюрьме, наши действия должны следовать каким-то предписаниям. Мы должны контролировать ситуацию. Иначе как мы вообще узнаем, работает ли наше новое освобожденное сознание?

Выход из этой дилеммы требует исключительно тонкого маневра рационального сознания. Фокус заключается в том, чтобы принять регулятивную тактику, результаты которой идентичны диктату импульса. Конкретный пример поможет прояснить эту идею. Наиболее лучший вариант искомой тактики заключается в тренировке внимания. Мы просто начинаем с максимальным вниманием относиться ко всему, что делаем. Во время прогулки мы стараемся осознавать каждый наш шаг; во время еды тщательно следим за движениями ножа и вилки, а когда мы сердимся или чем-то расстроены, то внимательно наблюдаем за собой в состояниях гнева или огорчения. Таким образом полностью удовлетворяется маниакальная потребность нашего предписательного аппарата следовать строго определенной линии поведения. Мы постоянно преследуем ясно обозначенную цель: быть предельно внимательными. Но эта цель не определяет содержания наших действий. Тактика абсолютного внимания совместима с любыми нашими действиями! Пока предписательный аппарат спокойно занимается проведением политики повышенного внимания в жизнь, импульс берет правление в свои руки - по умолчанию. Здесь, так же, как и в случае освобождения через отчаяние, может иметь место промежуточный период относительной пассивности, когда мы просто не будем знать, чему уделять внимание. В конце концов, предписанный образ действий не конкретизирует характер действий. Но мы всегда можем рассчитывать на то, что мочевого пузыря выведет нас из этого временного тупика.

Постоянное внимание к происходящему не мешает нам удовлетворить свои естественные потребности. Но можем ли мы жить подобным образом и при этом вести полноценную, производительную и творческую жизнь? Если мы собираемся постоянно следить за собой, как мы сможем работать, реформировать общество, воспитывать ребенка? Наш личный эксперимент позволит нам самим ответить на эти вопросы. Удовлетворяя ощущаемый в данный момент настоятельный позыв следовать определенной линии поведения, практика акцентированного внимания позволяет нам попробовать, что значит жить, повинаясь импульсам. Если все идет хорошо, то мы из этого непосредственного опыта узнаем, что все может развиваться само собой. Когда мы голодны, мы будем есть, а когда нам понадобится делать расчеты и строить планы, можно призвать предписательный аппарат. Таким образом мы обретем веру, необходимую для того, чтобы совершить переход к состоянию освобожденного сознания. Когда же этот переход свершится, мы можем свернуть и эксперимент по неослабному вниманию. В конце концов, это всего лишь костыль.

Вера, необходимая для освобождения, не имеет ничего общего с произвольно выбранным убеждением или подменой действительного желаемым. Многое было сказано о недостатках рационализации, расчетливости и предписательного аппарата, которые управляют современным сознанием. Но переступить пределы современного сознания возможно, только позволив ему неуклонно прорубаться к его собственной глубинной сущности. Наивная псевдовера в изначально позитивную направленность внутренних импульсов или внешних спасителей не сделает нас свободными. Для современного сознания приемлема только та вера, которая способна выдержать самое тщательное критическое исследование, проведенное с абсолютной интеллектуальной честностью. Может быть, для нас нет спасения. Может быть, хрупкий островок порядка и контроля, с такими усилиями завоеванный нашей рациональностью, и есть наше единственное убежище. Может быть, жизнь абсурдна в принципе. Традиционный ум может достичь освобождения, не задаваясь подобными вопросами. Но преступить пределы современного сознания возможно, только переплыв море нигилизма. Мы не сможем достичь внутреннего покоя, пока не будем готовы принять и допущение, что конфликт - бесконечен. Не надо утешать себя надеждами и ложью. Посвятим себя целиком и без остатка поиску истины, куда бы этот поиск нас ни привел. Для рационального ума, которому и адресована эта книга, высшего авторитета, чем истина, нет.

## **Приложение**

### **Практика наблюдения за мыслью**

Предыдущие главы были в основном посвящены тому, чтобы помочь читателю распознать и идентифицировать ментальные ловушки в повседневной жизни. В отличие от наблюдения за жизнью птиц, бега трусцой, постройки яхты или изучения иностранного языка, это не требует никаких затрат нашего времени. Поиск и идентификация ловушек легко вписывается даже в самый плотный график, потому что происходит в то же самое время, что и любая другая наша деятельность. Нам не нужно сокращать число рабочих часов, отказываться от отдыха или спорта. Напротив, именно обычная работа и обычные развлечения воплощают наилучшие условия для проведения нашего расследования. Можно ли изобрести лучшее хобби? Коллекционирование сверхэсклюзивной стереоаппаратуры или клюшек для гольфа может свести все остальные области нашей жизни к минимуму - но мы запросто можем фанатично искать ментальные ловушки, ни на йоту не поступаясь остальными нашими интересами, увлечениями и симпатиями.

Существует и специальное упражнение, которое может способствовать нашему прогрессу. Конечно, поспешность в избавлении от ловушек уже ловушка сама по себе. Однако если на горизонте не маячит какое-нибудь срочное дело или соблазнительное удовольствие, то есть когда мы располагаем временем, то вполне можем часть его с выгодой посвятить практике наблюдения над мыслью. Все, что нам понадобится, - это место, относительно свободное от внешних помех. Инструкции? Проще не бывает: сидеть тихо и наблюдать за своими мыслями. И все. В наблюдении за мыслью мы не пытаемся думать о чем-то конкретном - но не пытаемся и блокировать возникающие мысли или мешать им. Мы просто сидим и наблюдаем - как в кино.

Почти сразу же, как только мы начнем это упражнение, мы открываем для себя одну важную истину о нашем мышлении: мысли появляются сами по себе, даже если мы не стараемся их вызвать усилием воли. Эта истина может быть выведена и из уже сделанного нами открытия о том, что мышление часто бессознательно: естественно, мы не можем вызывать наши мысли усилием воли, если мы не осознаем их. Но при наблюдении за мыслью мы располагаем возможностью в полном сознании наблюдать, как мысли появляются и развиваются без всякого нашего участия. Конечно, мы можем оказывать и волевое влияние на этот поток мыслей. Но поток этот не пересохнет автоматически, если мы перестанем прикладывать усилия. Мысли продолжают свое течение, даже если мы прекратим подталкивать их сзади.

Но это всего лишь предварительное наблюдение. Рано или поздно каждая ментальная ловушка, в которую мы попадаем в своей повседневной жизни, выплывает на поверхность, пока мы просто сидим и наблюдаем за своими мыслями. А поскольку мы временно отбросили все наши противоборствующие интересы, то можем быть очень зоркими наблюдателями. Наблюдение за мыслями особенно полезно для того, чтобы научиться выявлять мгновенные провалы в ту или иную ментальную западню, которые слишком мимолетны, чтобы мы смогли заметить их в суете наших обычных дел. Однако не следует думать, что наблюдение за мыслью делает излишним изучение нашей повседневной жизни. Мы попадаем в более значительные и длительные ловушки, стоящие нам часов, дней и даже лет нашей жизни, только когда погружены в поток насущных жизненных дел и проблем. Но и в этой ситуации обостренная чувствительность, которую дают упражнения по слежению за мыслью, значительно повышает качество наших наблюдений над собой.

Пятнадцать-двадцать минут ежедневных наблюдений за мыслью довольно быстро позволяют сделать удивительные открытия о том, как работают наши ментальные механизмы. Начинающему наблюдателю может показаться, что такое слежение за мыслью весьма непростая задача. На самом деле ничего не может быть проще. Однако в начале наблюдений за мыслями мы действительно почти не наблюдаем то, что собирались наблюдать. Вместо этого мы пытаемся контролировать течение мысли - заставлять ее течь в том или ином направлении, а то и просто подавлять. Конечно же, мы не можем одновременно и контролировать наши мысли, и спокойно наблюдать, как они возникают сами по себе. Попытка следовать такой внутренне противоречивой

программе приводит к растущему напряжению. Именно по этой причине описанное упражнение и кажется таким трудным.

Все так и должно быть. Ведь именно в тот момент, когда мы оставляем наблюдение за мыслями и начинаем контролировать их движение, мы и попадаем в ловушку. Ментальные ловушки не возникают просто так в зоне наших наблюдений - сами по себе, среди других, “неловушечных” мыслей. Мы сами создаем их. Когда мы заняты наблюдением за мыслью, каждое волевое вмешательство в их течение - ментальная “работа” или любая другая задача - является ловушкой. Строго говоря, ловушки появляются не в процессе наблюдения за мыслью, а именно тогда, когда мы перестаем следовать инструкциям.

Речь вовсе не о том, что мы никогда не должны контролировать наши мысли. Вовсе нет. Мы даже рассматривали упражнения по улучшению контроля, когда обсуждали ловушку разделения. Но мы должны научиться и тому, как отказаться от контроля, когда это необходимо сделать. Если мы решили понаблюдать за течением мысли, контроль бесполезен по определению. В такой ситуации любая попытка контроля - это избыточное умственное напряжение или, что то же самое, ловушка. Именно это делает наблюдение за мыслями столь полезным и поучительным упражнением: когда не нужно делать вообще ничего, мы с особенной ясностью видим, как разными способами все-таки умудряемся придумывать работу для себя.

Посмотрим, как простейшая из ловушек - упорство - возникает в процессе наблюдения за мыслями. Начав упражнение, мы сначала видим, как мысли появляются и исчезают сами по себе - так, как и требуется. Мы осознаем, что часы тикают. Какая-нибудь сцена из прошлого пролетает перед нашим мысленным взором. Чешется нос. И все, не более того. Идеи и ощущения такого рода появляются и исчезают, не оставляя ни следа, как птицы, летящие в безоблачном небе. Они самодостаточны - в том смысле, что не нуждаются ни в каком дальнейшем обдумывании. Но довольно скоро мы начинаем пытаться заарканить одну из этих ментальных птиц и оседлать ее. Услышав тиканье часов, мы задумываемся: а который, собственно, час? Наблюдая сцену из прошлого, задаемся вопросом: а так ли оно происходило на самом деле? И немедленно приступаем к работе над проблемой. Задача, которую мы ставим перед собой, может быть абсолютно бессодержательной - в наших мыслях мелькнула Белоснежка, и теперь мы стараемся вспомнить имена всех семи гномов. Теперь качество нашего ментального процесса кардинально меняется. Мы вмешиваемся в течение мыслей со своей собственной конкретной целью. Мы уже не наблюдаем за мыслью.

Конечно, мы можем предпочесть выяснять, который час, или реконструировать прошлое, или вспомнить имена гномов - вместо наблюдения за течением мыслей. Но предположим, что мы вовсе не хотим считать гномов - мы действительно хотим наблюдать за мыслью. Предположим, что нам совершенно ясно, что лучше вообще отказаться от затеи с гномами. Однако, единожды начав этот “гномовский” проект, мы ощущаем, что просто должны довести его до конца. Вспомнив пять имен, мы вряд ли сумеем вернуться к нашему упражнению, не восстановив в памяти имена оставшихся двух гномов. Иначе говоря, нам трудно не упорствовать. Мы-то намеревались просто сидеть и просматривать как в кино прихотливое течение наших мыслей, а вместо этого упорно перебираем в уме весь набор возможных имен персонажей диснеевского фильма.

Предметы и темы, на которых мы застреваем, наблюдая течение мысли, не всегда безоговорочно бессмысленны. Нередко мы начинаем думать о проблемах, имеющих существенное значение для нашей жизни, несмотря на то что эти проблемы можно было бы спокойно отложить до тех пор, пока не кончится сеанс наблюдения за мыслью. В данном случае мы попадаем в ловушку опережения. Мы выделяем для себя время, когда предполагаем заниматься только наблюдением за своими мыслями, и ничем другим; стираем с ментальной доски записи обо всех насущных и горящих делах; еще раз убеждаемся, что ни одна из наших жизненных проблем не пострадает от задержки в четверть часа, - и затем мы начинаем. Но очень скоро одна из этих будущих проблем завладевает нашим вниманием. Мы принимаемся думать об ужине, который предстоит

приготовить сегодня, или о рабочих делах, с которыми нам придется столкнуться в течение месяца, или о прекрасном отпуске, в который мы когда-нибудь все-таки выберемся. У нас нет ни малейшего сомнения относительно того, что мы ничего не выигрываем, занимаясь всеми этими проблемами сейчас, посреди нашего упражнения, а не пятнадцатью минутами позже. И тем не менее мы делаем это.

В приведенных выше примерах упорства и опережения содержание нашего оказавшегося в западне мышления неотличимо от того, что можно наблюдать ежедневно. Единственная разница в том, что сейчас мы скорее способны увидеть ловушку - уже хотя бы потому, что ничем другим не заняты. Теперь мы натуралисты, укрывшиеся в кустах с биноклем в руках. Если мы будем ждать с надлежащим терпением, то все ловушки повседневной жизни рано или поздно появятся. Мы будем упорствовать, опережать события, погружаться в реверсию, вспоминая прошлые неудачи, формулировать свое отношение к делам, не имеющим к нам никакого отношения, бешено ускоряться, торопясь сделать выводы, которые совершенно не требуют такой спешки... В повседневной жизни на бегу нам удастся разве что боковым зрением заметить всех этих диковинных зверей - потому что у нас всегда есть более важные задачи. Но когда мы занимаемся наблюдением за мыслью, то можем неспешно и внимательно изучать их удивительные характеры.

Но эти обитатели повседневной жизни - не единственные существа, с которыми мы сталкиваемся при наблюдении за мыслью. Они составляют первый и наиболее очевидный круг загнанного в западню мышления. Как только мы осознаем их присутствие, то обычно начинаем предпринимать хитроумные маневры для того, чтобы избавиться от них. Наши попытки освободиться из западни и вернуться к наблюдению за мыслью практически всегда приводят к появлению более тонких разновидностей каждой из этих ловушек. Дело кончается тем, что мы выскакиваем из одной западни, с тем чтобы тут же попасть в другую и так без конца. Эта цепь может начаться с любой уже знакомой нам по обыденной жизни ловушки. Проиллюстрируем сказанное на примере. Предположим, что мы сели понаблюдать за течением наших мыслей - и тут поймали себя на том, что упорно пытаемся добить до конца список диснеевских гномов.

Поняв, что попали в ловушку упорства, мы можем начать жаловаться на нашу неспособность как следует проделать упражнение по наблюдению за мыслями. "Ну вот, опять я все испортил!" Естественно, слова, что мы все испортили, не исправляют ошибки и не выводят нас на путь, с которого мы сбились. Расстраиваясь по поводу события, которое осталось в необратимом прошлом, мы лишь меняем одну ловушку на другую, упорство - на реверсию. Вместо того чтобы без всякой пользы составлять список гномов, теперь мы предаемся бесполезным мыслям о том, что размышляли без всякой пользы! Когда же мы осознаем, что реверсивные идеи тоже не вернули нас к начатому упражнению, - наблюдению за мыслью - мы реверсируем к той же самой реверсии: "Ну вот, я все испортил прежде - и снова испортил все еще раз!" Теперь мы оказываемся в ситуации бесконечной регрессии, в которой каждое восклицание о прошлой неудаче заставляет нас причитать: "Я снова все испортил - и еще раз, и еще!..." Единственный выход из этого лабиринта - забросить эту тему вообще, то есть позволить очередной замеченной нами неудаче уйти в прошлое без наших комментариев.

Есть и иной (или дополнительный) вариант: мы можем пытаться удерживаться в русле наблюдения за мыслью, постоянно напоминая себе о том, что мы делаем. "Я наблюдаю за течением мыслей - только за течением мыслей - и больше ничего". Мы словно пытаемся удержать любые мешающие нам идеи и размышления на расстоянии, напоминая себе, чем мы хотели бы сейчас заниматься. Но говоря себе, что мы наблюдаем за мыслью, мы не наблюдаем за мыслью. Мы занимаемся формулированием. Однако себя нетрудно обмануть. После нескольких моментов удачного наблюдения за мыслью мы можем сказать себе: "А, вот теперь я действительно делаю это!" - даже не осознавая, что мы прекратили делать то, что делали, как только у нас появилась эта мысль. Как только мы осознаем, что попались в тонко расставленную ловушку формулирования, мы снова делаем первый шаг к бесконечной регрессии, думая: "Это

формулирование” - словно назвав имя зверя, мы заставляем его исчезнуть. Естественно, констатация формулирования - это снова формулирование. “Это было формулирование - и это тоже... и это...”

Регулирование в данном случае не слишком отличается от формулирования. Вместо того чтобы перечеркнуть назойливую идею с именами гномов, призывая на помощь название упражнения, - “наблюдение за мыслью” - мы буквальным образом приказываем себе вернуться на путь, с которого сбились: “А ну-ка, назад, к наблюдению за мыслью!” Ясно, что учреждать закон о необходимости наблюдать за мыслями далеко не то же самое, что действительно наблюдать за ними. Ведь если мы в течение всего сеанса будем подталкивать себя: “Продолжай наблюдать! Прекрати упорствовать! Хватит! Наблюдай, и точка!” - то вообще не сможем делать наше упражнение. Более того, когда мы осознаем тщетность регулирования, мы способны начать делать регулирующие предписания против регулирования. Типичная последовательность ментальных действий может выглядеть примерно так:

...Ворчун... Нет, Молчун... Но это упорство. Прекрати упорствовать. Просто наблюдай мысли. Но это регулирование. Прекрати регулировать. Просто наблюдай мысли. Но это тоже регулирование. Прекрати регулировать...

Как выйти из такого порочного круга? Нет ничего проще. Вместо того чтобы приказывать себе прекратить регулирование и наблюдать мысли, надо просто прекратить регулирование. И наблюдать мысли.

Еще одна стратегия борьбы с вторжением посторонних идей - сказать себе, что мы их рассмотрение до тех пор, пока не закончится сеанс наблюдения за мыслью. Но решать именно сейчас, уже зная, чем мы будем заниматься ближайšie четверть часа, что нам делать Дальше, - это опережение на один шаг. Мы уже поняли, что нет необходимости работать над списком гномов сейчас, но для нас еще не вполне очевидно, что никакой нужды именно сейчас решать, когда мы завершим этот список и будем ли мы завершать его вообще. Кроме того, здесь мы рискуем приняться нагромождать одну ловушку на другую. Осознав, что мысль “я сделаю это после упражнения” есть не что иное, как опережение, мы убеждаем себя, что не обязаны решать именно сейчас, когда мы будем это делать, что мы займемся этим после того, как закончим упражнение. Но сама эта идея становится той самой ловушкой, которую она же и пытается устранить! Совершенно не нужно решать сейчас, когда мы закончим список гномов, и точно так же не нужно решать сейчас, когда мы будем это решать.

После всех головокружительных спиралей и сплетений реверсии, формулирования, регулирования и опережения даже приятно поразмышлять о прямой, как шпала, тактике, заставляющей нас ускоряться во время наблюдения за мыслью. Как и во всех предыдущих случаях, начнем с того самого момента, когда мы поймали себя на упорном составлении бесполезного списка гномов. Пытаясь вернуться к наблюдению над мыслью, мы можем бранить себя за неудачу (реверсия), объяснять себе, чем мы намеревались заниматься (формулирование), приказывать себе вернуться к упражнению (регулирование) или перенести работу над осточертевшим списком на потом (опережение). Понятно, что любой из этих шагов столь же далек от наблюдения за мыслью, как и изначальное упорство. И вот - новая тактика: разделаться с дурацким списком как можно быстрее, чтобы как можно раньше вернуться к своему упражнению. Иначе говоря, мы добавляем к первой ловушке упорства ловушку ускорения. Теперь мы не просто думаем о списке гномов. Мы вдобавок думаем о завершении этого “гномовского” проекта, о том, как хорошо было бы с ним уже покончить, о том, как близки мы к тому, чтобы с ним покончить, - и так далее и тому подобное. Наша озабоченность быстрым завершением этой задачи не что иное, как вторая посторонняя задача, уводящая нас еще дальше от намерения наблюдать за течением мысли. Теперь в дополнение к идеям в духе “Молчун”, “кажется, чье-то имя начиналось на В?” и так далее мы начинаем думать: “Еще два имени, и делу конец!”

Фиксация - удивительно неоднозначный феномен наблюдения за мыслями. На первый взгляд может показаться, что наблюдение за мыслью вообще не совместимо с фиксацией. Поскольку мы не держим в голове какой-либо будущей цели, чего нам ждать и на чем фиксироваться? И все же в процессе наблюдения за мыслью мы кое-чего ждем: завершения сеанса наблюдения за мыслью. Вместо того чтобы просто наблюдать мысли, мы представляем себя вовлеченными в ментальное упражнение, имеющее определенную временную длительность. Доведение процесса до конца становится чем-то вроде очка в какой-то личной игре. В результате мы обзаводимся задачей, которой и заняты с начала до конца упражнения: завершить свой сеанс. Безусловно, эта задача не требует от нас каких-то действий. Завершение сеанса наблюдения за мыслью нельзя приблизить, его конец наступит сам собой, в положенное время. Но теперь мы как тот хозяин, ждущий прибытия гостей. И мы совершаем ту же ошибку, что и он: начинаем отмечать время. Мы можем проделывать это и буквальным образом: "Еще одна минута... Тридцать секунд..." Но можем и просто оставаться в подвешенном состоянии, не концентрируясь на завершении процесса сознательно, однако всем своим существом стремясь к нему. В любом случае мы оказываемся настолько озабочены идеей закончить наблюдение за мыслями, что вообще забываем за ними наблюдать.

Если во время наших занятий нас внезапно кто-то позовет, мы, вполне вероятно, решительно воспротивимся такому вмешательству: в конце концов, мы ведь не собираемся бросать наше упражнение - что бы там ни было. Возможно, мы даже раздраженно крикнем: "Не мешайте! Я наблюдаю за своими мыслями!" Но у нас не возникло бы подобной идеи, если бы мы уже не прекратили наблюдать за мыслями. На самом деле мы прекратили наблюдение, как только осознали, что нам мешают. Если бы наше состояние представляло собой наблюдение в чистом виде, то зовущий нас голос был бы не более чем каким-то звуком, как завывание ветра. Восприятие зова как вмешательства и помехи означает, что мы уже сделали первый шаг в новом занятии: устранении помехи. Не может быть и речи о том, чтобы продолжать наблюдение за мыслью - это уже позади. Так возникает противление в процессе наблюдения за мыслями - в отличие от обычного противления в будничной жизни. Когда мы стараемся отогнать помеху нашему упражнению, мы пытаемся сохранить что-то, что уже перестало существовать.

Затягивание - это не что иное, как сопротивление новому, когда мы не заняты никаким другим конкретным делом. Поэтому оно не может проявиться во время наблюдений за мыслями. Однако затягивание часто наблюдается до начала самого процесса. Прежде чем мы сможем взяться за наше упражнение, мы чувствуем, что должны "стереть с доски" разные нерешенные вопросы и проблемы, которые, не сделав мы этого, могут прервать наши занятия и помешать нам. Мы проверяем планы на текущий день, чтобы убедиться, что сейчас мы действительно свободны; мы наводим порядок в доме; мы пересматриваем фундаментальные принципы и цели нашего существования. Та же последовательность событий может предварять и любое другое новое начинание. И поскольку затягивание происходит до того, как мы начнем что-то, оно оказывается единственной ловушкой, которая нам не встретится во время самого процесса наблюдения за мыслью.

Любая посторонняя тема, возникающая в процессе наблюдения за мыслями, может быть амплифицирована до бесконечности. Мы вдруг осознаем, что с опережением думаем о том, что нам предстоит сказать завтра во время ответственного интервью. Тогда мы ускоряемся, чтобы как можно быстрее выполнить эту задачу и вернуться к наблюдению за мыслями. Но полного и абсолютного конца не бывает никогда. Всегда существует еще один гипотетический вопрос, к которому надо быть готовым. И даже если задача явно исчерпана, нас снедает неуверенность относительно сделанных раньше выводов еще до того, как мы дошли до конца, - и теперь нам приходится все начинать сначала. Дойдя до седьмого гнома, мы забываем, как звали первого, так что все приходится делать с нуля.

Но это, впрочем, обычная - классическая - амплификация. Существует и другая, экзотическая разновидность, которая за пределами нашего упражнения почти не встречается. Мы не раз и не два упоминали о том, что сама попытка сохранить непрерывность процесса наблюдения мыслей и порождает все экзотические типы. В попытке призвать себя к порядку и вернуться к упражнению мы попадаем в западню регулирования; перенося посторонние планы и проблемы на более позднее время, мы оказываемся в ловушке опережения - и так далее. Подобным же образом мы попадаем в ловушку амплификации, когда пытаемся обосновать необходимость вернуться к нашему упражнению. Например, мы убеждаем себя, что никакой беды не будет, если прямо сейчас отвлечься на постороннюю идею. Но мы не узнаем этого наверняка - до тех пор, пока не взвесим все потенциальные последствия. К сожалению, череде потенциальных последствий нет и не может быть конца. Даже если нам все-таки удалось утвердиться в справедливости этой предпосылки, отсюда вовсе не следует, что мы должны вернуться к наблюдению за мыслями. А что, если нам просто хотелось бы поработать именно над этой посторонней задачей? Ну хорошо, не хотелось бы. И не хочется, и нет никаких неудобств в том, чтобы ее пока отложить - казалось бы, все, обсуждать больше нечего. Да, но вдруг мы что-то упустили в ходе своих размышлений? Что, если в них вкралась ошибка? Пожалуй, стоит еще раз рассмотреть все аргументы с самого начала...

Последней чертой эта линия рассуждений достигает тогда, когда мы осознаем, что амплифицируем. Теперь мы напоминаем себе, что амплификация - это ловушка. Но... так ли это? Лучше бы оценить все аргументы в пользу того, что это действительно ловушка. На всякий случай. Для вящей уверенности. Мы пытаемся избежать этой новой дилеммы, напоминая себе, что мы уже оценивали все эти аргументы, и детальнейшим образом а значит, новый пересмотр и новые оценки совершенно излишни. Мы знаем, что амплификация - это ловушка. Но точно ли мы знаем? А что, если память нам изменяет?

Разделение - обычно последняя из трех совершаемых подряд ошибок в наблюдении за мыслями. В первую ловушку мы попадаем, начиная ментальную работу над какой-то посторонней задачей - например, составляя список семи гномов. Во второй ловушке мы оказываемся, когда пытаемся исправить создавшуюся ситуацию - например, с помощью регулирования заставить себя вернуться к упражнению. Тогда-то мы и попадаем в третью ловушку - ловушку разделения, начиная метаться взад и вперед между двумя первыми:

...Молчун. Прекрати эту чушь! Добряк. Немедленно возвращайся к упражнению! Но ведь кто-то из гномов был на В? Хватит! Довольно!

Уж лучше было бы без лишней нервотрепки закончить этот список гномов.

Естественно, разделение вовсе не должно ограничиваться двумя ловушками. За один присест мы можем расставить их сколько угодно. Читателю, возможно, будет полезно потренироваться и определить последовательные ловушки, в которые попадал автор приводимого ниже вообразаемого монолога. (Ответы даются сразу после него.)

...Молчун. Осталось всего два имени. Но я уже не занимаюсь наблюдением за мыслями! Я должен вернуться к нему. Нет никакой необходимости работать над этим списком гномов. Я могу закончить его и после сеанса. Ну вот, я уже работаю над упражнением. Еще несколько минут, и...

Вот ловушки, которые идут сразу за именем "Молчун": ускорение, реверсия, регулирование, амплификация, опережение, формулирование и фиксация. Вместе взятые, они представляют собой могучую, но вовсе не редкую ситуацию разделения. Весьма похожие картины мы увидим, когда впервые сядем понаблюдать свои мысли.

Похоже, все, что мы делаем, чтобы снова вернуться к наблюдению за мыслями, только подталкивает нас к очередной западне. И тем не менее выход прямо у нас перед носом. Никаких загадок, никаких тайн. Нас ввели в заблуждение грамматические категории. Мы изначально

предположили, что “наблюдать за мыслями” означает делать что-то, потому что это глагол, как “обедать” или “зарабатывать деньги”, и мы настроились делать это как следует. С равным успехом можно было бы предположить, что “четверг”, будучи именем существительным, является вещью, предметом, а предположив, отправиться на поиски конкретного местоположения “четверга”. На самом же деле наблюдение за мыслями - это не план действий. И цель здесь не делать что-то, а прекратить делать. Наблюдение над мыслями - это состояние, в котором мы, продолжая бодрствовать, не делаем при этом ничего. Это значит, что мы в принципе не можем делать наблюдения над мыслью - мы можем лишь позволить этому процессу происходить. Если мы попытаемся не дать вклиниться в этот процесс какой-то посторонней идее или задаче, то само наше действие неизбежно становится второй посторонней идеей или задачей. Нам ничего не дадут ни самообвинения, ни выстраивание аргументов, ни изобретение новых законов. Единственное средство - просто отбросить их. Но сказать “Брось это!” не означает бросить.

Когда мы наблюдаем за течением своих мыслей, нам буквально ничего не нужно делать. Но мы все равно умудряемся муху превратить в слона. Так стоит ли удивляться тому, насколько мы усложняем свою работу тогда, когда нам действительно предстоит сделать что-то?

## Примечания

1

Библия, книга Екклесиаст, гл. 3:1. - Прим, пер.

2

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.

3

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.

4

Китайское рагу из курицы или мяса. - Прим. пер.

5

Биофидбэк или положительная обратная биологическая связь - популярная форма “альтернативной” медицины. Присоединенные к телу датчики показывают различные характеристики биологической активности (пульс, давление, потливость и т.д.) - Пациенты, глядя на показания приборов, учатся сознательно регулировать эти физиологические характеристики.

Считается, что биофидбэк позволяет контролировать биологические процессы, которые обычно считаются автоматическими. - Прич. пер.

6

“...Sicklied o'er with the pale cast of thought” - фрагмент монолога Гамлета, приводится в переводе М... Лозинского. - Прим. пер.

7

Основатель одной из множества "церквей" в США, т. н. "Храма Народов". Под его влиянием 18 ноября 1978 г. 909 его последователей совершили массовые самоубийства. Сам Джонс застрелился. - Прим. пер.