

НАУКА
ЛИЧНОЙ
ЭВОЛЮЦИИ

НИКОЛАЙ МОЛЧАНОВ

СПРИНТ



**КАК
ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ ПРИМАТУ,
КОТОРЫЙ
СПОТКНУЛСЯ
О РАЗУМ**

К

ЛУЧШЕ МЫ

Николай Викторович Молчанов
Спринт к лучшему. Как
изменить жизнь примату,
который споткнулся о разум
Серия «Наука личной эволюции.
Авторская серия Николая Молчанова»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74375816

*Николай Викторович Молчанов «Спринт к лучшему. Как изменить жизнь примату, который споткнулся о разум»: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-252806-4*

Аннотация

Почему мы совершаем поступки, о которых жалеем? Годами мечтаем о переменах, но остаемся на месте?

Дело не в слабости или лени. Просто наш мозг создавался для решения совершенно иных задач, нежели те, с которыми мы сталкиваемся сегодня. А теперь, пусть и из лучших побуждений, саботирует попытки измениться.

К чему бы мы ни стремились, успешные перемены начинаются не с бесконечной борьбы с собой. Плохая новость: победить

миллионы лет эволюции усилием воли нельзя. Хорошая новость: с ними можно подружиться.

Для этого, взяв на вооружение данные сотен научных исследований, вы пройдете через 17 спринтов, шаг за шагом перестроив сознание, поведение, отношения с другими и даже сам мозг.

А еще из книги вы узнаете:

- когда стоит подождать и все произойдет само собой;
- в каких ситуациях человек и муха поступают одинаково и чем это опасно;
- как гипотеза пьяной обезьяны, мысли о чужих морковках и тетрадь неудобных истин приближают вас к жизни мечты;
- где стоит поискать смысл жизни и из чего соорудить щит для самооценки.

Содержание

Введение	6
Тёмный Друг	9
Не сапиенс	9
Природа человеческой неразумности	17
Книга отсутствия перемен	23
Спринт № 1. Анатомия застоя: почему мы топчемся на месте	29
Самый нормальный человек в мире	29
Я так и знал! Почему мы верим в свою прозорливость	38
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Николай Молчанов

Спринт к лучшему.

Как изменить жизнь примату, который споткнулся о разум

© Н. Молчанов, текст, 2026

© Нытя, иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

В детстве у меня был воображаемый друг. Видимо, сказалось воспитание в семье психологов, так как я звал его «Мозг». А когда я вырос, мне показалось, что он исчез. Точнее, я думал, что он исчез, но я ошибся: он просто замолчал, продолжая вмешиваться в мои решения и направлять мою жизнь. Эту книгу я посвящаю ему – самому первому и самому верному другу.

Введение

Что вы загадывали на прошлый Новый год? Давайте попробую угадать. Планировали заняться своим здоровьем, сбросить несколько лишних килограммов? Встретить, наконец, свою любовь, наладить отношения с близкими? Собирались начать откладывать деньги? Хотели больше внимания уделять спорту или карьере? Что-то из этого вы, скорее всего, шептали под бой курантов.

А теперь позвольте мне предположить ещё кое-что. Год, два или даже пять лет назад перечень заветных целей выглядел примерно так же. Все мы храним немного потёртые мечты, которым уже давно пора осуществиться. Кажется, списки желаний – это отдельный жанр человеческих иллюзий, которые путешествуют с нами по жизни, потихоньку отравляя её.

Я – не исключение. Годами записывал в новогодние планы буквально одно и то же. Каждый раз с искренней убеждёностью: «вот теперь точно». Пока, наконец, не задумался – ну почему годами мечтаю о переменах, но топчусь на месте?

Пора озвучить простую, но болезненную мысль: если наши желания остаются без изменений много лет подряд, значит, дело не в том, что мы как-то неправильно их загадываем. Не в лени или в неблагоприятных обстоятельствах. И уж точно не в том, что мы ещё «не созрели» или у нас «нет времени».

Просто поведение во многом определяется тем, что считает правильным делать наш мозг. А он создавался для решения совершенно иных задач, нежели те, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Саванны сменились на социальные сети и пункты выдачи заказов слишком быстро. Нами движут стремления, которые формировались сотни миллионов лет. Мы же наивно пытаемся противопоставить им желания, возникшие пару лет или даже дней назад.

К чему бы мы ни стремились, чтобы прийти к лучшему необходимо понять, где и почему мы спотыкаемся о собственный разум, когда пытаемся приблизиться к своим заветным целям. Пора научиться взрослому обращению с мечтами.

И я знаю, как это сделать. Окончив факультет психологии МГУ и защитив кандидатскую диссертацию, я четверть века работал на стыке психологии и бизнеса, там, где выживают лишь те методы, которые дают результат. Входил в состав Совета директоров полутора десятков компаний, управлял корпоративным венчурным фондом, отвечал за стратегию в крупных инвестиционных и технологических холдингах – и изучал, как скрытые механизмы управляют решениями людей: от выбора молока в супермаркете до поиска спутника жизни. Превратил свой блог в полевую лабораторию, где сотни тысяч подписчиков проверяют мои гипотезы на практике, и на протяжении многих лет работал над этой книгой.

«Спринт к лучшему» – не мотивирующий разговор с гуру,

а инструкция по изменению себя, научный подход к саморазвитию, который объясняет, почему вам так трудно приблизиться к своей мечте – и как всё-таки претворить её в реальность.

К сожалению, простым усилием воли изменить свою жизнь нельзя. Поэтому книга построена как серия спринтов: поэтапно будем перестраивать сознание, поведение, отношения с другими и даже собственный мозг. Не героическим рывком, а короткими, щадящими шагами. Первое, что вам предстоит сделать – прочесть эту книгу. Второе, что ещё важнее – использовать полученные знания. Вводить в практику своей жизни не только упражнения, но и идеи, подсказки, советы, которые вы встретите на страницах книги.

И в какой-то момент (верю, что это будет ещё до середины книги) вы почувствуете первые изменения к лучшему. В том, как действуете, принимаете решения, управляете эмоциями. Заметите поддержку от окружающих и близких, найдёте силы действовать. Поймёте свои настоящие, а не навязанные кем-то желания, научитесь ставить цели, которые «приживутся» и наконец-то осуществляются. Разберётесь, где найти мотивацию, когда её нет, – и, наконец, сдвинетесь с мёртвой точки.

Маленькие и крупные, приятные и полезные перемены уже ждут вас. Прямо сейчас, когда вы переворачиваете страницу, чтобы начать читать книгу, с которой стартует ваш личный спринт к лучшему.

Тёмный Друг

Не сапиенс

Окружающим наша жизнь кажется нормальной. Мы ходим на работу, оплачиваем счета, общаемся с родными, иногда встречаемся с друзьями. Но внутри, и чем дальше, тем сильнее зреет чувство, что всё могло бы быть иначе. Гора несделанных дел и несбывшихся мечтаний становится всё выше. Возможности ускользают, а шансы тают. И однажды приходит мысль: так дальше нельзя.

Но почему, несмотря на искренность наших желаний, жизнь не меняется?

Следует поставить вопрос ребром. Вы, как и я, наверняка иногда задаётесь вопросом: «Ну почему же мы снова и снова принимаем решения, о которых потом жалеем? Зачем тогда вообще нужен мозг, если он позволяет нам действовать во вред самим себе? Какова его главная функция?» Хоть сейчас и модно рассуждать о когнитивных искажениях, мы смутно догадываемся, что основная задача мозга – всё же не плодить ошибки. Самый распространённый ответ – что-то вроде «мозг нужен, чтобы мыслить». Судя по всему, мы буквально окружены Декартами.

Однако нет.

Люди, конечно, время от времени действительно думают. Но, как пишет Лиза Баррет, профессор психологии, президент Ассоциации психологических наук США, мозг создан вовсе не для того. Его главная функция – менеджмент огромного количества процессов, постоянно происходящих в нашем организме.

Скажем, вот уже несколько лет мы живём в чудесном мире искусственного интеллекта. И многие подметили парадокс – раньше считалось, что роботы будут эдакими послушными слугами, взявшими на себя тяжёлую и неприятную работу (ну, до той поры, пока не восстанут, конечно). А человечество, заведя себе таких помощников, наконец-то повалится на диван.

Но что-то пошло не так, да? Сегодня нейросети рисуют шедевры и пишут тексты. А людям осталось обжимать провода, таскать бетон и строить центры обработки данных. Потому что это, как ни странно, значительно более сложные задачи.

Все наши глубокомысленные рассуждения, тревоги, размышления «любит – не любит», «купит – не купит» на самом деле требуют весьма скромного количества ресурсов. Затушить и сидеть с пустой головой мы можем легко, а вот сердце и прочие органы должны работать непрерывно. Большинство из восьмидесяти шести миллиардов нейронов головного мозга заняты управлением движениями и деятельностью организма. Поэтому и для искусственного интеллекта задача

научиться играть в шахматы намного проще, нежели собрать эти же шахматы после игры обратно в коробку.



Количество твоих мыслей. Просто для интереса – среднее количество мыслей у обычного человека по разным данным варьируется примерно от 5 до 50 в минуту.

Лично я сбился уже после нескольких попыток подсчитать собственный показатель, но надеюсь, что к истине ближе всё же первая цифра.

Вдобавок мозгу постоянно приходится заглядывать в ближайшее будущее. К примеру, лето, жара, мы только что с пробежки. Сокрушительно хочется пить, выпиваем стакан, второй, половинку третьего и чувствуем – жажда прошла. Только ведь вода в кровь ещё не поступила, а именно кровеносная система разносит жидкость по организму. Это произойдёт минут через пятнадцать. Но мозг уже просчитал всё наперёд и отправляет на уровень сознания сигнал: «хватит, напились».

Вот этим мозг и занят. Просто мы не отдаём себе в этом отчёт, так как все эти задачи находятся за уровнем сознания, крайне небольшой саморефлексивной части психики.

Большинство задач, которыми постоянно занят мозг, скрыты от сознательного наблюдения и контроля.

На это существуют весомые причины. Возможно, вы видели документальные фильмы, в которых морская черепаха медленно выбирается на пляж, мучительно выкапывает ямку, откладывает яйца и облегчённо уползает назад в море.

«Эй, черепаха, – хочется крикнуть ей вслед, – зачем так стараться? Ты же морская! Несись себе где-нибудь в море!»

Можно, конечно, предположить, что откладывание яиц на суше как-то полезно для детёнышей. Но нет, после торжественного момента вылупления маленькие черепашата бегут

обратно в воду, а в этот момент ими спешат полакомиться и жители суши, и специально заплывающие в прибрежные воды морские хищники. Сверху вдобавок патрулируют территорию в поисках чего-нибудь вкусного хищные птицы.

Так зачем?

Потому что предки морской черепахи давным-давно были обычными наземными черепахами. Успешно размножались на суше. А для черепах и людей половое размножение – крайне важный процесс. Воспроизведение своих генов, пожалуй, вообще ключевая задача организма. Поэтому в ходе эволюции она меняется медленнее всего.

Вот и на большинстве процессов человека висит табличка «Не влезай, убьёт!». Отследить сознательно, как они работают, мы ещё можем. Но вот повлиять, покрутить ручку регулировки мощности – нет. Практикующие медитацию способны задерживать дыхание, регулировать частоту сердцебиения. Но я никогда не слышал, чтобы кто-то силой мысли разогнал работу волосяных фолликулов и отрастил себе шикарную шевелюру за пару ночей.

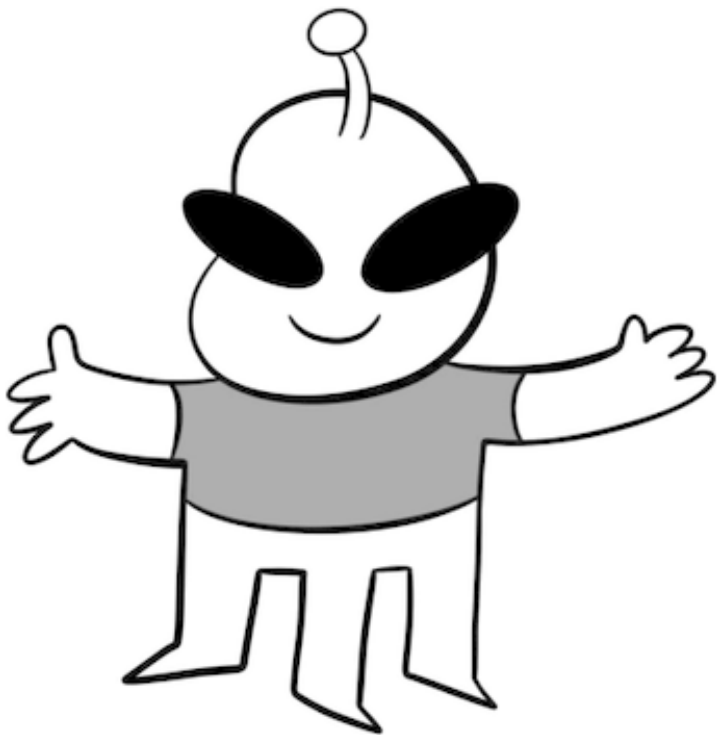
Даже там, где сознательный контроль возможен, он крайне ограничен. Наверняка многие, по крайней мере в детстве, боялись, что забудут, как дышать. Пару минут судорожно обращали внимание на вдохи-выдохи, пока внимание не переключалось на что-то иное. Побуду немного доброй феей и избавлю от фобии – ни при каких обстоятельствах наш дыхательный центр не забудет, что ему надо делать. Дышим мы

15–20 раз в минуту, непрерывно, без отдыха, десятки лет подряд. В силу этого управление дыханием должно быть, да и является на самом деле, чертовски надёжной штукой, которую крайне сложно сломать.

Области мозга, отвечающие за обеспечение жизнедеятельности, имеют практически идеальную защиту от дурака. Даже такого, кто посвятил десятилетия попыткам найти ключик управления вегетативной нервной системой.

Дыхание мы способны хотя бы отчасти регулировать, а частоту пульса – измерить, но вот практически всё, что касается истоков процессов мышления, переживаний и радостей недоступно сознательному «Я».

Мыслительные процессы, **то, что мы считаем своей личностью – по сути лишь рябь на поверхности глубочайшего океана**, в темноте которого и рождаются наши желания и стремления. Всё интересное часто определяется без участия сознания. Оно же скорее придерживается логики: если я считаю себя хозяином положения – значит так и есть.



Нужное ненужное сознание. Начитавшись о тайной власти, глубинных слоях, пытливым читатель спросит: «А зачем тогда вообще нужно это сознание? Раз кто-то там внутри нас так прекрасно всё думает и планирует?»

Отвечу. Всё дело в гигантских трёхногих пришельцах с Марса. Ну, или в чём-нибудь схожем.

Сознательная деятельность нужна для того, чтобы придумать оптимальную модель поведения в новой ситуации. Жизнь в эпоху перемен, которую так модно ругать, сформировала нас в качестве личностей, обладающих сознанием.

Природа человеческой неразумности

В общем, считать сознательную личность главной как-то странно. Мы скорее не водители, а пассажиры, и именно неспособность объяснить рулевому нашей жизни, куда мы хотим попасть, и становится основным препятствием на пути к лучшему.

Последствия этого рассогласования можно наблюдать ежедневно. Вспомните: вечером мы, разумно всё взвесив, определили время подъёма и завели будильник. С утра же по нескольку раз переводим звонок, валяемся в постели и опаздываем на работу. Потому что первой просыпается вовсе не рациональная часть мозга, с точки зрения которой в кровати тепло и хорошо, опасности нет, голод не поджигает. Можно и полежать. И мы, словно под гипнозом, жмём «отложить», как будто в нас живут два разных человека. Мозг конфликтует сам с собой, но никто не удивляется. **Мы так привыкли к раздвоенности нашего сознания, что не обращаем на неё никакого внимания.**

Когда наука обнаружила и начала исследовать вторую часть человеческого разума, её наградили множеством эпитетов. И хотя каждое из этих понятий – бессознательное, тень, оно, рептильный мозг, система № 1, шимпанзе, сидящий на наших плечах, слон и погонщик – описывает разные области и механизмы психики, их объединяет одна досадная

черта. Все эти названия носят какой-то немного обидный характер.

Нас упорно пытаются отделить от собственной сути: мол, есть мы, разумные личности и какое-то древнее зло, угнездившееся внутри. Взбалмошное, туго соображающее, но сильное существо. Не притаившийся монстр из «Чужого», но похоже, весьма похоже. Люди представляют часть себя в качестве врага, мешающего их жизни.

Только это совершенно неверно. **Позвольте представить – ваш Тёмный Друг.**



Он «Тёмный», так как всю жизнь прячется в углах, недоступных вниманию сознательной личности. Но благодаря ему мы достигаем наших самых смелых целей, испытываем чувство бескрайнего счастья, обнаруживаем неожиданные решения и находим силы действовать в, казалось бы, абсолютно проигрышных ситуациях.

Тёмный Друг желает нам только добра. Он настоящий, подчас единственный искренний друг, тот, кто всегда стремится помочь. Это верный слуга, который миллионы лет усердно работал для выживания наших предков, спасая их от голода, хищников и изгнания из племени. И, к сожалению, по-прежнему считает это своей главной задачей. Тёмный Друг не знаком с миром, в котором мы сейчас живём, и слабо понимает цели, которые мы хотим достичь.

Тёмный Друг – совокупность механизмов нашей психики, которые когда-то спасали жизнь, а теперь частенько портят её. Из лучших побуждений, пытаясь защитить и помочь, но руководствуясь принципами, которые помогали выжить в саваннах плейстоцена, предназначенными для решения иных задач, попроще. Съесть эту ягоду или нет. Убежать или подождать.

Наш мозг не сломан – он просто не успел обновиться.

Теперь, вместо того чтобы прятать от соседа по стае спелый фрукт, мы общаемся с системами генеративного искусственного интеллекта, сталкиваемся с комплексными зада-

чами, где быстрый и интуитивный ответ невозможен. В современном мире мы вынуждены двигаться, думать и обрабатывать такие потоки информации и на такой скорости, на которую наш мозг не был спроектирован.

Мы – существа, вышвырнутые на другую планету, где способны выжить физически, но находимся в абсолютно чуждом нашей природе мире. Люди пытаются изменить свою жизнь инструментом, предназначенным для эксплуатации в совершенно иной среде, и даже не задумываются об этом.

Но есть и хорошая новость: перемены возможны. Только они требуют не героизма, а понимания – почему собственный мозг удерживает нас на месте, какими механизмами блокирует. И главное – как сделать так, чтобы он наконец начал играть на нашей стороне.

Избавиться или убежать от Тёмного Друга невозможно, он всегда будет с нами. Выбор прост: мы либо поймём его тайные желания и подружимся с ним, либо проведём всю жизнь в бесконечной борьбе с собой, пытаясь подавить автоматические реакции и обрекая себя на существование в режиме вечного стресса.

Своим характером Тёмный Друг напоминает пугливого зверька – хочет быть вместе, но не знает, как правильно это сделать, и никогда не подойдёт первым, чтобы познакомиться. Задача подружиться ложится именно на нас. И как только мы узнаем, как согласовать сознательные желания со стрем-

лениями мозга, тела и окружающего мира, Тёмный Друг станет самым странным, но самым ценным нашим союзником. В конце концов в нём заключён опыт всех, кто дал нам шанс родиться и выжить – от рыб, выползших на сушу, до крохотной группы охотников и собирателей, протиснувшихся сквозь бутылочное горлышко массового вымирания.

Однако с полученным знанием надо что-то делать. «Понять» – только первая часть пути к нашему лучшему будущему. Существует и вторая.

Книга отсутствия перемен

Итак, мы знаем, что способны стать «лучшей версией себя». Но тогда почему нам не хватает денег? Обходят на повышениях? Проблемы в личной жизни? Мы недостаточно сильно хотим стать счастливыми? Надо больше хотеть?

Не уверен. Если бы перемены рождались из знаний и желаний, мы бы уже жили совершенно иначе. Похоже, причина в ином. Давайте попробуем разобраться.

Вот подпрыгните пару раз. Ну да, прямо сейчас. Не обязательно высоко.

Подпрыгнули?

Сомневаюсь. Большинство людей, конечно же, не прыгают. Они рассуждают разумно: «Зачем мне скакать? Дождик из золотых монеток вряд ли пойдёт. А вот окружающие посмотрят, как на идиота. Конечно, можно подпрыгнуть невысоко, тихонько. Но всё равно, как-то глупо. Лучше почитать дальше, если окажется, что это правда важно — тогда и прыгну».

Собственно говоря, в нашем нежелании прыгать и заключена основная проблема. Наш Тёмный Друг просто не хочет делать что-то новое. Особенно когда для этого требуется расходовать энергию. В голову приходит множество логичных объяснений, почему стоит придерживаться текущего положения дел.

Только любое изменение нынешней ситуации – в финансовом плане, карьере или личной жизни требует действий. Поступать так, как не поступали никогда раньше. И если мы с таким недоверием раздумываем перед тем, как сделать крохотный прыжок, сложно надеяться, что, встретив шанс в корне изменить собственную жизнь, мы с радостью кинемся в водоворот неизвестного.

Закостеневшую структуру привычного образа действий необходимо расшатывать. Потихоньку приучать себя делать «не то что всегда». **Ключевое слово здесь – «делать», а не говорить или, скажем, думать.** Только мы, люди, живём сразу две жизни: одну в настоящем мире, другую – в чудесной вселенной собственного воображения, и в нашей голове эти два мира постоянно смешиваются.

Давайте проведём небольшой мысленный эксперимент, предложенный Дэниелом Гилбертом, профессором психологии Гарвардского университета. Скажите, пожалуйста, что у пингвина длиннее – крылья или лапки?

Ответили?

Теперь посмотрим, как мы шли к ответу. Сначала в нашей голове из бесформенного ничто сформировался образ пингвина. Возможно, похожего на Ковальски из «Мадагаскара», возможно – на настоящую адельку из «В мире животных». Затем мы как бы взглянули на его крылья, перевели взгляд на короткие ножки и заявили: «крылья длиннее». И когда в нашем воображении мы смотрели на вымышленного пинг-

вина, в головном мозге активизировались те же самые зоны, как если бы мы смотрели на него по-настоящему.

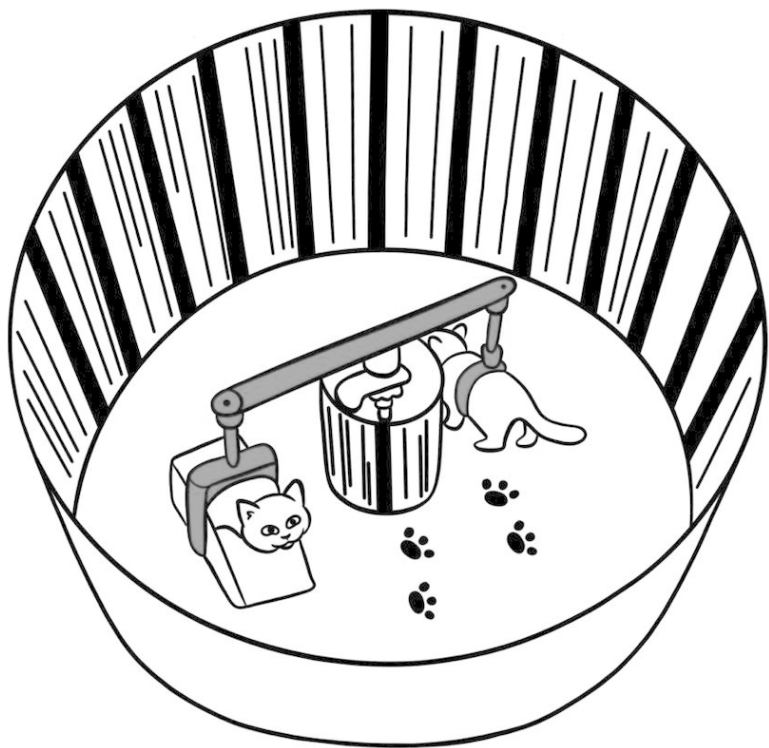
Аналогично происходит со слухом, обонянием и другими чувствами. Великолепная идея эволюции, экономящая ресурсы мозга. Правда, именно эта особенность и стала причиной того, что **всё, что мы воображаем, для нашего мозга имеет сходство с реальностью**. Мысли в стиле «со следующего понедельника начинаю новую жизнь» с точки зрения Тёмного Друга приближают желаемое состояние к действительности. Возникает иллюзия продвижения к цели, и человек позволяет себе расслабиться – ведь «скоро всё будет хорошо».

Люди склонны замещать реальные результаты воображаемыми.

Если много говорить или думать о чём-то, начинает казаться, что часть пути к цели пройдена. Поэтому чтение книг по саморазвитию порой с лёгкостью заменяет само это развитие. Только когда процесс достижения результата заменяется наблюдением за ним со стороны, ни к чему хорошему это не приводит, так как противоречит базовым механизмам развития живых существ.

Для проверки Ричард Хелд и Алан Хейн, профессора кафедры когнитивных наук Массачусетского технологического института, засунули в цилиндр двух котят, которые до этого момента жили в полной темноте. Один сам исследовал мир, а второй сидел в гондоле, которая перемещалась за счёт

движений первого.



Помимо демонстрации возмутительного факта, что не все учёные любят котят, в результате эксперимента был получен ещё один вывод. Картина перед глазами у котят была одинаковая, но собственный опыт – разный. Итог поразителен –

наблюдатель, который ничего не делал сам, остался, по сути, слепым, неспособным ориентироваться в пространстве.

Мозг развивается по-разному, в зависимости от активного или пассивного взаимодействия с окружающим миром. Знать недостаточно. Нужно действовать.

Именно здесь кроется надежда для каждого из нас. Эксперимент с котятками закончился хэппи-эндом. Их выпустили свободно бегать, и уже через пару суток пассивный котёнок освоился и научился ориентироваться в пространстве. Мозг восстановился, стоило только дать ему шанс проявить активность, а не наблюдать.

У людей то же самое. Можно бесконечно читать о вдохновляющих примерах, смотреть мотивирующие ролики. Но одно лишь знание «как правильно действовать» не сделает нас другим человеком.

Наша личность формируется в результате поступков, а не наблюдений за тем, как действуют другие.

Мы никогда не поймём, что такое поездки автостопом, ночь на яхте посреди океана, покорение вершины или вид кораллового рифа, просто рассматривая фотографии. Единственный способ получить новый опыт – это получить новый опыт, а не смотреть на него со стороны. Жизнь меняется не от чтения, не от желаний, не от наблюдений за тем, как действуют другие – а от собственных поступков. И это – вторая половина пути к нашему лучшему будущему.

Жил-был один человек... и жил он долго и счастливо.

Примерно так люди и представляют свою жизнь. Прочтя «Спринт к лучшему», вы поймёте, как заполнить пробел.

Спринт № 1. Анатомия застоя: почему мы топчемся на месте

Самый нормальный человек в мире

Новые действия требуют нового взгляда на мир. А с этим у нас, точнее, у Тёмного Друга, существует небольшая проблема. Неважно, цепляемся ли мы за прошлое, фокусируемся ли на удовольствиях настоящего, ждём, что шаг в сторону от привычного пути ввергнет нас в пучину всяческих несчастий, или уверены в неминувности безоблачного будущего, главное – **при любом раскладе мы считаем, что правы**, рассуждаем беспристрастно и объективно.

Ведь кто для нас самый нормальный человек? Чьё поведение хочется использовать в качестве эталона нормы?

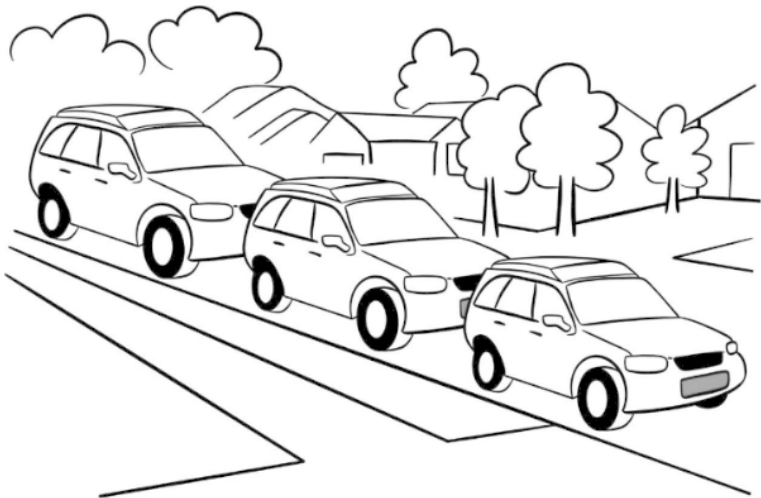
Конечно же, мы сами.

Вспомните, как говорили: «Выключи кондиционер, дует» (ну, или наоборот). Хотя это ведь для нас дует. А другим – вполне нормально. Точно так же музыка обычно играет громко для всех, кроме того, кто её включил. Это работа феномена наивного реализма – **«я вижу мир таким, каков он есть»**. Когнитивное искажение формируется в раннем детстве. Для ребёнка всё, что он ощущает – истина в по-

следней инстанции. Вот это горячее, это твёрдое, а это съедобное. Наивный реализм создаёт основной барьер в разрешении споров. Ведь каждая из сторон искренне считает себя правой, а значит, полагает справедливым требовать больших уступок.

Человек верит, что беспристрастен. Люди полагают, что их мнение подкрепляется достоверной информацией от органов чувств. Поэтому ожидают, что и другие думают так же. Если нет, значит, они не в курсе или врут, а может, просто тупы и не способны делать разумные выводы на основании объективных данных. Возможно, преследуют частные интересы: им выгодно говорить, что из окна дует – в силу эгоизма, национальности и т. п.

Ну что же. Давайте посмотрим на мир, каков он есть и как мы его видим. Для проверки обратимся к ключевому органу чувств, на который так привыкли полагаться – зрению. Оно критично для выживания, оттачивалось эволюцией миллионы лет, но всё равно визуальная система человека далека от совершенства. Чтобы понять присутствие глубины, мы ориентируемся на подсказки вроде «дорога сужается к горизонту», в результате чего возникает ряд забавных иллюзий с искажением размеров. Ну а движения мы, по сути, вообще не видим – вместо этого наблюдаем, как контуры объекта «прыгают» из одной точки в другую, а уж затем мозг превращает эти скачки в плавное кино.

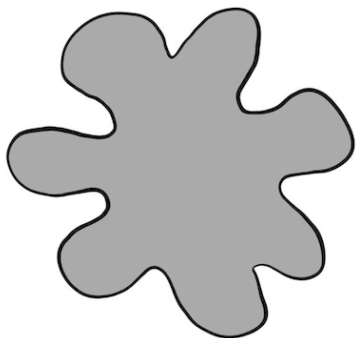
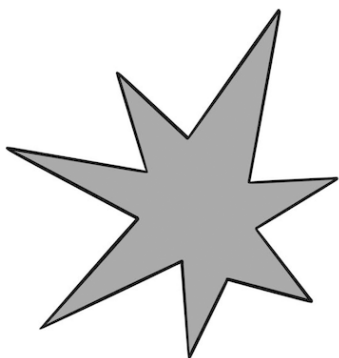


Кажется, что машинки на рисунке разной величины. Причём это «кажется» столь сильно, что перед отправкой книги в печать я тщательно перемерял их, прикладывая линейку к монитору.

Сигналы наших органов чувств ещё и смешиваются между собой. Вообще, синестезия – возможность видеть цвет музыки, слышать звуки цифр – представляется чем-то исключительным, забавным фактом, доступным малому числу людей. Сейчас мы попытаемся всё исправить. Начнём с малого – вспомните аромат ванили.

Каков он, по-вашему? Сладкий? Или скорее горький? Большинство людей говорят, что сладкий.

На самом деле, неважно, сладкий, горький или какой-то ещё – это, вообще-то, описание вкуса. Хотя вопрос был о запахе. То есть запах можно попробовать на вкус. Ладно, теперь посмотрите, пожалуйста, на два рисунка и скажите – какой из них называется «Буба», а какой – «Кика»?



Эксперименту с этими фигурами скоро исполнится сотня лет. Изначально его провёл один из основателей гештальт-психологии¹ Вольфганг Кёллер, исследование повторялось

¹ В книге порой будут встречаться слова, смысл которых не вполне ясен. И, ужас-ужас, рядом с ними отсутствует даже крохотная ссылочка, чтобы «ткнуть и посмотреть». Это не случайность. Немножко тормозим Тёмного Друга – объяснение, найденное лично, запоминается намного лучше. Даже простая попытка вывести смысл слова исходя из его окружения, тоже заставляет нейроны тренироваться, а не кататься зайцами. Гладкий текст, проскальзывающий мимо сознания в небытие – это не к нам. Задача книги – вцепляться колючками и тормозить

множество раз, я тоже опросил читателей своего блога, получив почти пять тысяч ответов.

И во всех экспериментах, в том числе и в моём, около 90 % людей всех национальностей и возрастов называют Бубой округлую фигуру. Мой трёхлетний на тот момент сын Никоша, которого я укладывал спать, вычитывая эту главу, тыкал пальчиком в острую звезду, тоже говоря «Кика». Такая вот синестезия звука и геометрической формы.

Более того, в исследованиях Чарльза Спенса, профессора экспериментальной психологии в Оксфордском университете, к угловатому образу Кики относили горькие, острые продукты. А вот сладенькие – в тот конец шкалы, где стояла Буба. То есть звук смешивается и с формой, и со вкусом. Так что конфетам лучше иметь округлую форму, а газировке – изображать острые звёзды на этикетке. Вы же лично можете смело говорить: «Да я и сам, знаете, своего рода синестет».

«Это всё ерунда, – воскликнет фанат хомосапиенсов, – главное – наш уникальный мозг!» Штука и впрямь поистине волшебная. Жалких полтора килограмма желе с температурой около 37 градусов создают мышление, воспоминания и радость, определяют наши решения и желания. Только вот если уж сбоят органы чувств, то какие подножки способен ставить нам собственный мозг, мы будем разбирать до конца книги.

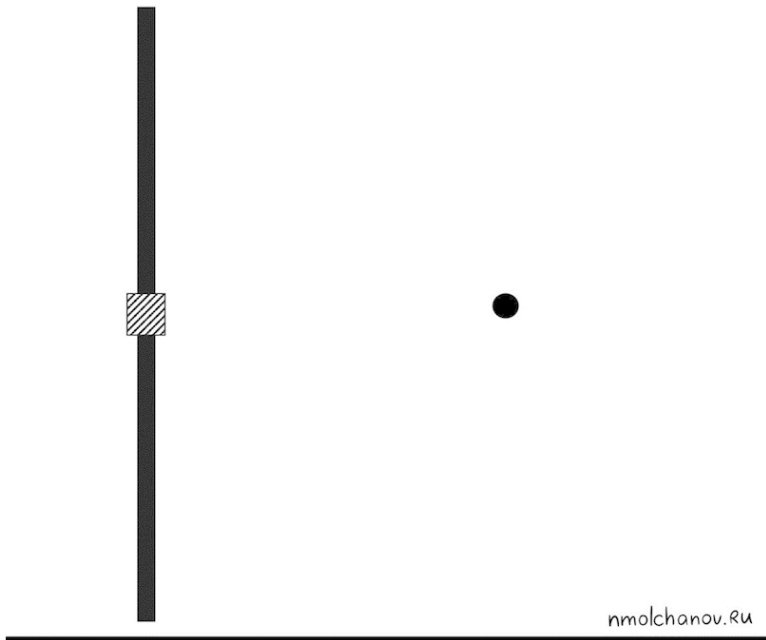
Потому что передача объективных данных о мире не вхо-

читателя, помогая, убеждая, а иногда и заставляя его идти по дороге к лучшему.

дит в обязательную программу Тёмного Друга. Чтобы в этом убедиться, давайте проведём эксперимент со слепым пятном, предложенный известным нейробиологом Вилейану-ром Рамачандраном.

Поднимите лист или экран с рисунком на уровень глаз, примерно в 30 сантиметрах от лица. Теперь закройте правый глаз, левым смотрите на точку и очень медленно приближайте-удаляйте картинку от лица.

В какой-то момент заштрихованный прямоугольник исчезнет.



Физиологическая причина феномена проста – в месте, где от глазного яблока отходит зрительный нерв, фоторецепторы отсутствуют, поэтому мы физически не в состоянии разглядеть часть окружающего мира. Эффект забавный, им увлекался ещё Людовик IV, «обезглавливая» своих подчинённых при помощи салфеток. Но для нас этот трюк важен тем, что демонстрирует две поразительные особенности работы нашего мозга.

Во-первых, даже если мы начнём ходить только с одним

открытым глазом, никакой «провал в реальности» нас сопровождать не будет. Мозг постоянно дорисовывает картину окружающего мира, поэтому часть того, что мы видим – иллюзия. Мы в прямом смысле живём в матрице, созданной Тёмным Другом.

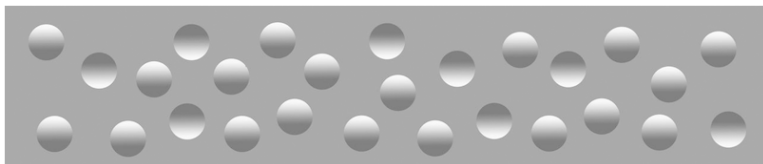
Во-вторых, мозг заполняет пустоту данными, которые, по его мнению, больше всего соответствуют действительности. Прямоугольник исчез. А что же вместо него?

Тёмный Друг рассуждает следующим образом: «Так, сперва идёт длинная чёрная линия, после слепой зоны тоже чёрная линия... Ну и что же с наибольшей вероятностью посередине? Клетка с павлинами, что ли? Конечно, нет. Самый вероятный вариант – тоже чёрная линия. Её и вообразим».

И мы, действительно, видим непрерывную линию. Вы можете нарисовать картинку самостоятельно, и всё равно – Тёмному Другу будет плевать, что за пару минут до этого мы, высунув кончик языка, лично заштриховывали прямоугольник. Что пару секунд назад, двигая лист взад и вперёд с открытыми глазами, видели этот прямоугольник. Мозгу вообще плевать на осведомлённость нашего сознания.

Подверженность людей тем или иным иллюзиям и когнитивным заблуждениям вовсе не ошибка эволюции. Наоборот, как часто бывает, не баг, а фича. Полезные приспособления, которые помогают быстро принимать решения, не затрачивая много сил. Взгляните ещё на круги на картинке. Некоторые из них кажутся выпуклыми, а другие

вдавленными. Почему?



Потому что в реальном мире, не в метавселенной Цукерберга, Солнце всегда светит сверху и именно такое положение дел автоматически предполагает наша зрительная система. А тогда выпуклые объекты, типа шариков, будут светлыми сверху.

Попробуйте перевернуть картинку – шарики поменяются местами с ямками. И вот для такого рода простых решений – определить, ямка перед нами или холмик, в основном и создавались системы нашего организма.

Наш мозг – самый удивительный парадокс в мире. С одной стороны, люди почти догадались, как зародилась Вселенная. Раскрыли тайну генетического кода. И одновременно ошибаются в заурядных жизненных ситуациях, ссорятся с близкими и не могут достигнуть того, о чём так искренне мечтают. Но при этом так же искренне уверены, что верно понимают причины всего с ними происходящего. Ну что ж. Давайте это незамедлительно проверим.

Я так и знал! Почему мы верим в свою прозорливость

Если вы когда-то задумывались, как же домашний цветок, годами втиснутый в один и тот же горшок, умудряется неплохо себя чувствовать и порой даже цвести – вы понимаете чувства фламандского врача и физиолога Яна Баптиста Ван Гельмонта. Чтобы разобраться, четыреста лет назад он зачихнул саженец ивы в сосуд. Землю предварительно взвесил. Через пять лет вес дерева увеличился на 74 кг. А вот земли стало меньше на 100 грамм. И стало понятно, что землю растение не ест.

Так был открыт фотосинтез.

Кажется, просто. И что вообще-то можно было догадаться и пораньше.

Однако всё становится ясным, лишь когда известен результат. **Мы привыкли к тому, что можем легко объяснить ситуацию, только упускаем из виду, что объяснение обычно даётся уже после того, как ситуация произошла.**

Вот и насчёт открытия фотосинтеза я ввёл вас в заблуждение. Это сейчас нам, ходившим на уроки биологии, всё понятно. Задним числом люди считают очевидными любые выводы, имеющие имидж «научности», социальной поддержки или просто кажущиеся логичными. Более того – в глубине

души возникает смутное ощущение, что мы где-то уже их слышали. Люди не задумываются, что с той же лёгкостью согласились бы и с другим выводом.

Во времена Ван Гельмонта было понятно и видно совсем другое – земля осталась, но исчезла вода, которой регулярно поливали дерево. Вот Гельмонт и решил, что дополнительный вес дерево получило из воды.

С его точки зрения, это был вполне научный вывод. Какая энергия Солнца? С тем же успехом можно сказать, что растение питается ветром, эфиром или какой-нибудь невидимой волшебной субстанцией. В действительности к фотосинтезу наука подобралась лишь через две сотни лет.



Ответ, данный потом. Человек вообще редко задумывается о причинах, которые определяют его действия. Например, мы начинаем говорить ещё до того, как сформировали в голове законченное предложение. Сами не знаем, чем завершим свою речь буквально через несколько секунд. Слова просто как-то приходят в голову. То же и с поведением. Однако

если пристать и спросить: «Почему ты поступил так, а не иначе?» – человек моментально найдёт причину. Правда, задним числом, поэтому ответ часто не имеет ничего общего с реальным положением дел.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.