

# Спотыкаясь о счастье

О человеческом мозге,  
будущем и выборе

Маркетинг-гуру Сет Годин назвал  
эту книгу блестящей

Издание рекомендует Малкольм  
Гладуэлл, автор бестселлеров  
Blink и The Tipping Point

Автор «Фрикономики» Стивен  
Левитт считает, что эта книга  
не оставит камня на камне  
от ваших стереотипов о работе  
человеческого разума



**Дэниел Гилберт** – профессор психологии Гарвардского университета. Обладатель многочисленных наград и премий за преподавание и исследовательскую работу. Его научные изыскания неоднократно освещались The New York Times, Forbes, Money, CNN.

## Основная идея

Дэниел Гилберт уверен: умение думать о будущем – определяющее свойство человеческой натуры. И не только думать, но и превосходить, воображать его. Однако, несмотря на это умение, точность наших прогнозов о том, что мы будем чувствовать в будущем, – крайне низка. В чем причина? И есть ли возможность сделать свои представления о будущем более реалистичными? В своей книге автор ищет ответы на эти вопросы.

### Фантазии о грядущем

Величайшее достижение человеческого мозга – это способность воображать предметы и события, которых не существует в реальности. Именно эта способность позволяет нам думать о будущем.

«Как калькулятор складывает два и два и получает четыре, не думая об арифметике, так мозг прибавляет прошлое к настоящему и получает будущее», – описывает этот тип предвидения Гилберт. Его скорее можно назвать не предсказанием, а предположением. Для него не требуется ни глубинного понимания ситуации, ни особой смекалки.

Несмотря на полезность этого способа моделирования будущего, у него есть серьезные ограничения, он не отличается широтой. К примеру, он не поможет аналитику предсказать темпы экономического роста. Предположения о будущем, сформированные с помощью этого механизма, касаются только того, что может случиться именно с вами, именно здесь – в следующую секунду.

Исследователи подсчитали, что 12% времени мы тратим на мысли о будущем, о том, что только должно или может случиться.

Мозг человека занимается предположением в каждый миг бодрствования. Он создает некие ожидания, а когда реальность с ними не совпадает – мы испытываем удивление. «Удивление говорит о том, что мы ждали чего-то другого – не того, что получили, – даже если и

сами не знали, чего именно стоило ожидать», – пишет автор.

Второй способ воображения будущего – гораздо более необычен. Мы пользуемся им, когда мечтаем о том, чем будем заниматься через 10 лет.

Почему мы это делаем? Во-первых, потому что зачастую мечтать о будущем очень приятно. Настолько, что иногда мы даже оттягиваем некоторые события, чтобы насладиться предвкушением. Например, в одном эксперименте участникам сообщили, что они выиграли поход в дорогой ресторан. Затем их спросили: когда они хотели бы совершить этот визит: прямо сейчас, сегодня вечером или завтра? На что большинство участников ответили: через неделю. И все это для того, чтобы вдоволь помечтать о грядущем удовольствии.

Ученые обнаружили, что когда людям легко представить себе некое событие, они склонны переоценивать вероятность его наступления. К примеру, американские студенты считают, что они будут жить дольше, путешествовать чаще и разводиться реже, чем среднестатистический человек. «Американцы всех возрастов полагают, что их будущее – это улучшенное продолжение настоящего, – пишет автор. – И хотя представители других наций не столь оптимистичны, они тоже склонны воображать свое будущее более светлым, чем у прочих себе равных».

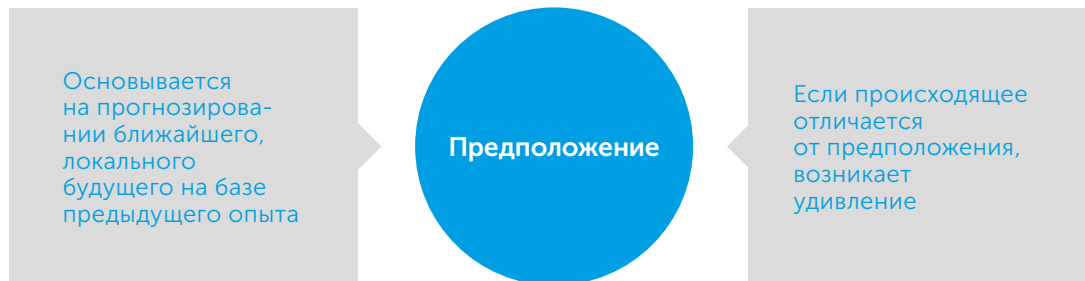
Впрочем, мы не всегда представляем себе только позитивное грядущее. Иногда, идя к врачу, мы фантазируем о плохих новостях,



Часто мы представляем себе будущее только для того, чтобы испытать удовольствие

## Первый способ моделирования будущего мозгом

доступен и животным, и людям



которые можем там услышать. Или, ожидая полета, воображаем авиакатастрофу, в которую можем попасть. Зачем наш мозг формирует такие пугающие картины?

Гилберт утверждает, что предвидение неприятностей может ослабить их воздействие на нас. В одном эксперименте участники должны были получить по 20 ударов тока в лодыжку. Их разделили на две группы. Первой досталось 20 сильных ударов, второй – 17 слабых и всего 3 сильных. И хотя вторые получили меньше вольт, их сердцебиение было выше, а страх следующего удара сильнее, чем у участников первой группы. Причина в том, что они не могли предвидеть свое будущее, не знали, удара какой силы ожидать.

Вторая причина, по которой мы фантазируем о неприятных вещах, – это польза, которую получаем от беспокойства. «Драматизируя последствия неправильного поведения, мы по-

буждаем коллег, детей, супругов и домашних животных поступать правильно», – объясняет автор. Предвидение этого рода становится предупреждением, цель которого – предотвратить нежеланное будущее.

### Желанный контроль

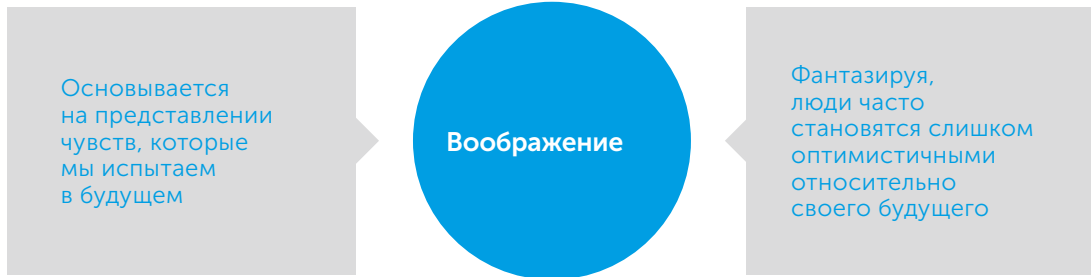
В любом случае – представляем ли мы что-то приятное или воображаем новые проблемы – наш мозг одинаково упорен в желании создавать мысленные конструкции о грядущем. Автор книги уверен, что причина тому – стремление к контролю над теми переживаниями, которые у нас будут. Многочисленные исследования подтверждают, что люди получают удовольствие, когда контролируют свою жизнь. А в отсутствие возможностей для контроля они могут ощущать себя несчастными и даже впадать в депрессию.

Мы стремимся к контролю настолько сильно, что нередко ведем себя так, словно способны контролировать даже то, что не поддается управлению. Например, если во время партии в карты человеку кажется, будто его противник не раз-

12% времени мы тратим на мысли о будущем, о том, что только должно или может случиться

## Второй способ моделирования будущего мозгом

доступен только человеку



бирается в игре, то он ставит на кон больше денег.

Итак, кажется совершенно логичным, что мы должны стремиться к контролю. Ведь некоторые варианты будущего гораздо лучше остальных, и нам нужно уметь определить, куда надо двигаться, чтобы прийти к желаемому результату. Однако Дэниел Гилберт уверяет, что это – великое заблуждение. «Будущее фундаментальным образом отличается от того, каким мы видим его сквозь подзорную трубу предвидения», – пишет он. В своей книге Гилберт рассуждает о том, в плену каких иллюзий относительно своей способности воображать грядущее мы пребываем.

### Относительность счастья

Когда люди говорят о счастье, они могут иметь в виду массу различных вещей: начиная от вкусного пирога и заканчивая улыбкой ребенка. По мнению автора, это слово применяется для описания как минимум трех состояний, которые он назвал эмоциональное, нравственное и рассудочное счастье.

Эмоциональное счастье в наших глазах является самым значимым. «Мы называем так чувство, переживание, субъективное состоя-

ние», – говорит Гилберт. А многие философы сходятся во мнении, что субъективные состояния невозможно передать. Как сказал музыкант Фрэнк Заппа, писать о музыке – все равно, что танцевать архитектуру. То же самое можно сказать об эмоциональном счастье.

## Мозг человека занимается предположением в каждый миг бодрствования

Нравственное счастье – это, в сущности, то ощущение, когда мы поступаем в соответствии со своими жизненными принципами. Множество веков назад философы отождествляли счастье с добродетелью, ведь именно такого счастья, по их мнению, должны хотеть люди. Гилберт не оспаривает этот тезис, но отмечает: «Если жизнь в добродетели и становится причиной счастья, это – не само счастье... Счастье относится к чувствам, добродетель относится к действиям, и подобные действия могут стать причиной этих чувств».

Что же касается рассудочного счастья, то автор иллюстрирует его простым примером: «Я счастлив, что вы привели этого маленького

Акт объяснения неприятного события помогает справиться с его негативным влиянием

# Пять основных мыслей

**1** Мечтать о будущем очень приятно – поэтому мы слишком оптимистичны относительно своего будущего.

**2** Мы стремимся к контролю настолько сильно, что нередко ведем себя так, словно способны контролировать даже то, что не поддается управлению.

**3** После получения любого нового опыта (в особенности сильных переживаний) мы не в силах забыть его и вернуться к прежнему восприятию мира.

**4** Когда мы воображаем будущее, то не замечаем, сколь многими деталями воображение заполняет картину, но мы не замечаем также и того, сколь многие детали оно упускает.

**5** Вместо того чтобы вспоминать прошлое с целью вообразить будущее, нам следует попросить людей, находящихся в подобной ситуации сейчас, описать свои ощущения.

негодяя, разбившего стекло в моей машине». Другими словами, люди иногда говорят «счастливы», чтобы выразить свое отношение к чему-либо.

Но даже если согласиться называть счастьем только эмоциональное – остается открытым вопрос о том, испытывают ли люди одинаковые чувства? И как ощущения счастья в разных ситуациях отличаются между собой? Когда вы более счастливы: когда перевели старушку через дорогу или съели кусок торта?

Проблема сравнения остра еще и потому, что мы не способны вспомнить свои переживания из прошлого. Мы лишь помним, что «были счастливы» – но в точности воскресить свои ощущения не можем. Гилберт описывает это так: «Мы сжимаем наши переживания до одного слова, такого как «счастье», которое лишь приблизительно передает их суть, но зато будет достоверным и пригодится в будущем».

Кроме того, после получения любого нового опыта, в особенности сильных переживаний, мы не в силах забыть его и вернуться к прежнему восприятию мира. Это влияет и на наше ощущение счастья. К примеру, многие люди после сильных изменений говорят, что прежде и не были по-настоящему счастливы. Но на самом деле это вовсе не обязательно так. «Люди порой заблуждаются в настоящем, когда утверждают, что заблуждались в прошлом», – описывает это автор.

Одно можно сказать совершенно точно – основным стремлением человека является желание быть счастливым. Как писал философ и математик Блез Паскаль: «Все люди ищут счастья – из этого правила нет исключений.

Способы у них разные, но цель одна. Гонятся за ним и те, кто добровольно идет на войну, и те, кто сидит по домам – каждый ищет счастья по-своему. Человеческая воля направлена на достижение только этой цели. Счастье – побудительный мотив любых поступков любого человека, даже того, кто собирается повеситься».

Свои рассуждения о природе счастья Гилберт заканчивает таким выводом: каждый человек, считающий себя счастливым, оценивает счастье со своей точки зрения, с высоты своего собственного опыта. Этот опыт и служит «линзами» для переживаний.

## Ограничения воображения

Наше умение представлять себе будущее имеет свои недостатки. Один из них связан с мошенничеством мозга при запоминании информации. Все переживание целиком в уме не сохраняется, вместо этого мозг «выдергивает» из него несколько простых элементов. Чаще всего, это итоговая фраза или небольшой набор признаков. А когда наступает время вспомнить тот фрагмент нашей жизни, мозг конструирует, по сути, новую картинку. И лишь несколько ключевых элементов объединяют ее тем, что было на самом деле. В итоге мы получаем то, что воспринимается как воспоминание. «Подделка создается так быстро и легко, что у нас возникает иллюзия, будто воспоминание в таком виде в нашей памяти и хранилось», – пишет Гилберт.

Еще одна иллюзия, влияющая на наше представление о будущем, связана с восприятием. Дело в том, что наш мозг склонен дополнять картину, придумывая разнообразные детали,

Причина, по которой мы желаем знать, что должно произойти, – это возможность повлиять на результат

Когда мы представляем себе будущее, наши чувства могут быть лишь откликом на то, что происходит сейчас

полагаясь при этом на собственный опыт. Автор описывает это так: «Поскольку обычно его интерпретации весьма хороши и поразительно схожи с реальным миром, мы не понимаем, что видим интерпретации. Напротив, нам кажется, что, расположившись со всем удобством внутри своей головы и глядя наружу сквозь чистый

защитный экран глаз, мы видим мир таким, какой он есть на самом деле».

Как именно эти иллюзии мешают нам прогнозировать будущее? К примеру, вас приглашают на званый вечер, и у вас в голове сразу возникает образ чопорной публики и скучных бесед. Вам не хочется идти, но если вы все же пойдете, то, скорее всего, обнаружите совсем другую картину. Ваш мозг создал определенный образ – и вы ему поверили, хотя он оказался неправ.

Еще одна ошибка, которую мы совершаем, размышляя о будущем, – не обращать внимания на факторы, которые упускаем из вида. Как показывают результаты исследований, люди не способны думать о том, чего нет. Например, в рамках одного эксперимента добровольцам показывали комбинации из трех букв и время от времени говорили, какая из них особенная. Задачей участников было определить, что именно

## Люди порой заблуждаются в настоящем, когда утверждают, что заблуждались в прошлом

делает комбинацию особенной. Первая группа добровольцев справилась с заданием: они просмотрели в среднем 30 наборов комбинаций, прежде чем поняли, что особенными их делало наличие буквы «Т». Однако вторая группа провалилась. Ни один участник, просмотрев огромное количество комбинаций, так и не смог понять, что из-за отсутствия буквы «Т» они и стали особенными.

Примерно так же мы действуем, воображая будущее. Мы верим, что воображаемые детали, будут иметь место на самом деле. И относимся к деталям, которые не представляли, – как словно их и не будет. «Другими словами, мы не замечаем, сколь многими деталями воображение заполняет картину, но мы не замечаем также и того, сколь многие детали оно упускает», – пишет Гилберт.

Именно поэтому нам кажется, будто жители Калифорнии счастливее остальных. Мы принимаем во внимание отличный климат, но забываем о пробках, ценах на недвижимость и т.д. Если же учесть все эти факторы, то окажется, что средняя удовлетворенность жизнью в Калифорнии и, скажем, в Огайо – примерно одинакова.

### Будущее и настоящее

Интересное свойство человеческой психики заключается в том, что нам сложно представить себе, что в будущем мы будем хотеть чего-то другого, думать и чувствовать по-другому. Поэтому в магазине, будучи сытыми, мы купим меньше еды – ведь нам сложно вообразить себя голодными.

То, что мы переживаем в данный момент, существенно влияет на наше восприятие. Например, во время одного исследования экспериментаторы звонили людям и спрашивали, довольны ли те своей жизнью. Если за окном у опрошиваемого была хорошая погода, он чаще всего отвечал, что относительно счастлив. А если погода была плохой, то он говорил, что относительно несчастен. Мозг отдает ведущую роль тому, что происходит сейчас, но люди этого не замечают. Они искренне убеждены, что дают ответ, подсказанный им их воображением.

Мы не в состоянии представить приятные чувства, если в данный момент переживаем неприятные. Например, во время депрессии будущее кажется серым и беспросветным. «Но вместо того чтобы понять, что это – неизбежное следствие установки на первенство реальности, мы ошибочно полагаем, что грядущее событие станет причиной отрицательных эмоций, которые мы испытываем, думая о нем», – пишет автор.

Таким образом, когда мы представляем себе будущее, наши чувства могут быть лишь откликом на то, что происходит сейчас. И само

Счастье – побудительный мотив любых поступков любого человека

## Особенности мозга, мешающие правильно представлять себе будущее



грядущее скорее похоже на настоящее с некоторыми изменениями.

## Навязанные чувства

Это может показаться удивительным, но мы не можем доверять даже своим воспоминаниям о чувствах, которые испытали в прошлом. Гилберт пишет: «Наш мозг использует факты и теории, чтобы делать выводы насчет прошедших событий. И точно так же он использует факты и теории, чтобы делать выводы насчет прошедших чувств».

Когда вы пытаетесь вспомнить, что чувствовали, мозг конструирует картинку заново – но

полагаться на факты в этом случае не может. Поэтому он использует имеющуюся у него информацию, скажем, некие теории (например, о половой принадлежности). И если теория ошибочна, то мы неверно вспоминаем свои эмоции.

К примеру, существует общепринятая установка: женщины более эмоциональны, чем мужчины. Кроме того, большинство из нас уверены, что мужчины и женщины проявляют чувства и реагируют на одни и те же ситуации по-разному. На самом деле практически не существует доказательств этих «фактов». Однако они во многом определяют наше восприятие.

В ходе одного исследования людей попросили вспомнить, какие эмоции они испытывали

Нам следует перестать воображать, а начать использовать других людей, как заменителей своего будущего «Я»



## Стоит задуматься

**Считаете ли вы себя уникальным?**  
В чем именно и обоснованно ли это?

1  
Как то, что **вы переживаете сейчас, влияет на ваши мысли** относительно будущего?

2  
3  
Как можно **использовать опыт других людей**, чтобы избежать собственных ошибок?

---

## Следует сделать

**Исследовать разницу** между реальностью и своими воспоминаниями о ней

1  
2  
**Замечать сходство** между собой и другими

3  
**Наблюдать за людьми и отмечать**, как они ощущают себя в разных обстоятельствах

некоторое время назад. И мужчины, и женщины вспомнили чувства примерно одинаковой интенсивности. Вторую группу участников попросили сделать то же самое, но предварительно поразмышлять о своей половой принадлежности. В итоге женщины вспомнили более сильные чувства.

Еще в одном эксперименте мужчин и женщин разделили на команды и провели спортивное состязание. Часть людей рассказала о своих эмоциях сразу после игры, а другая – через неделю. В первой группе мужчины и женщины говорили примерно об одинаковых чувствах. А вторая группа сильно отличалась: женщины «вспомнили» эмоции, которые считаются более женскими (сочувствие и т.д.), а мужчины – более мужские (например, гордость или гнев).

Таким образом, теории о чувствах, обычно свойственных тому или иному полу, влияют на наши воспоминания о своих переживаниях. Получается, что мы вспоминаем не свои реальные эмоции, а то, что, по нашему мнению, мы должны были испытывать.

Следствием является тот факт, что менталитет и культурная принадлежность также влияют на наше восприятие. Ведь среда, в которой мы живем, формирует наши установки.

Скажем, в азиатской культуре личное счастье не ставится во главу угла, как в европейской. Поэтому, как показали опросы, американцы азиатского происхождения чувствуют себя менее счастливыми, чем выходцы из Европы. Однако по результатам эксперимента все оказалось не так. Людей попросили носить с собой устройства, которые издавали звуковые сигналы – и в те моменты нужно было зафиксировать свои эмоции. Объективные данные говорили о том, что азиаты счастливее европейцев. Но когда их попросили вспомнить о своих чувствах, первые снова утверждали, что ощущали себя менее счастливыми, нежели вторые.

## Предсказание в реальности

Рассказывая об ограничениях нашего мозга в сфере предвидения, автор все же оставляет надежду на то, что представить свое будущее возможно. Вот только полагаться для этого нужно не на силу своего воображения. «Суще-

ствует простой метод, с помощью которого любой человек способен сделать необыкновенно точные предсказания относительно своих будущих чувств» – пишет Гилберт.

Вероятность того, что в данный момент кто-то переживает события, о которых вы лишь фантазируете, – довольно велика. И если спросить у такого человека о том, что он испытывает, то вы получите достаточно точную картину того, чего можете ожидать. «Вместо того, чтобы вспоминать прошлое с целью смоделировать будущее, нам следует всего лишь просить других людей анализировать их внутреннее состояние. Возможно, нам следует вовсе перестать вспоминать и воображать, а начать использовать других людей, как заменителей своего будущего «Я» – говорит автор.

Проблема лишь в том, что мы считаем себя существами уникальными. Средний человек не воспринимает себя, как среднего. К примеру, 94% университетских преподавателей уверены, что они более профессиональны, чем средний преподаватель. Мы склонны думать, что отличаемся от других, причем не всегда в лучшую сторону. А значит, вряд ли другой человек – даже в похожих обстоятельствах – будет чувствовать себя так же, как мы. Впрочем, Гилберт уверяет, что это – огромное заблуждение.

Многочисленные исследования подтверждают: когда люди лишены информации, без которой воображение работать не может, и вынуждены использовать других в качестве заменителей, они делают удивительно точные предсказания о своих будущих чувствах. То же самое справедливо и для прогнозирования будущего поведения. Например, люди переоценивают вероятность совершения ими акта благотворительности, зато верно оценивают вероятность того же события для других.

Если поверить, что мы не так отличаемся друг от друга, как привыкли думать, то перед нами откроется масса возможностей для предсказания своего будущего. «Не всегда имеет смысл обращать внимание на то, что говорят нам окружающие, передавая свои убеждения о счастье, но стоит отмечать, насколько они счастливы в различных обстоятельствах», – пишет Дэниел Гилберт. Тогда мы сможем извлечь урок из того, что переживают другие. ●●

Когда люди вынуждены использовать других в качестве заменителей, они делают удивительно точные предсказания о своих будущих чувствах