Гай Клакстон

РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ

КАК ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ БЕЗ СОМНЕНИЙ И СТРЕССА

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

[глава 1] Скорость мысли 7

[глава 2] Основная способность ума: впитывать знания 27

[глава 3] Преждевременное формулирование: почему размышление мешает познанию 45

[глава 4] Мы знаем больше, чем думаем, что знаем: интуиция и творческие способности 71

[глава 5] Рождение идеи: мастерство вынашивания 97

[глава 6] Рассудок и интуиция — противники или союзники 121

[глава 7] Неосознанное восприятие 141

[глава 8] Самоосмысление 163

[глава 9] Мозговой центр 185

[глава 10] Момент осознания 205

[глава 11] Внимание 225

[глава 12] Основы мудрости 257

[глава 13] Общество тех, кто доверяет подсознанию, или Как заставить «черепаху» работать 275

Благодарности 311

Об авторе 315

Примечания 317

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава

1

Скорость мысли

Черепахи откладывают свои мысли в песок, наподобие яиц. И мысли вылупляются немного погодя, согретые солнцем. Давайте вспомним старинную басню про черепаху и зайца. Хотели бы вы быть как та черепаха?

Гадальные карты Сэмс и Карсона*

* Специальные карточки, созданные по принципу карт Таро американскими целителями Джейми Сэмс и Дэвидом Карсоном как «универсальный инструмент общения с подсознанием» на основе представления индейцев о внутреннем потенциале человека и его связи с племенными тотемами. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Спи скорее, нужна подушка!» — эта старинная польская пословица лишний раз напоминает нам, что есть дела, выполнение которых нельзя ускорить. Они занимают столько времени, сколько требуется, и ничего тут не поделаешь. Если вы опаздываете на встречу, можно пойти быстрее. Если картофель слишком медленно запекается, можно прибавить жара в духовке, но если ускорить процесс выпечки пирожных безе, то последние наверняка сгорят. Если потерять терпение и сыпать манку в кастрюльку с молоком слишком быстро, то каша сварится с комками. Если дергать запутанную леску на удочке как попало, а не пытаться аккуратно ее распутать, узел только сильнее затянется.

Мозг тоже работает с разной скоростью. Какие-то функции под его «руководством» выполняются молниеносно; для совершения других нужно подумать несколько секунд, минут, часов, дней или даже лет. Что-то можно со временем ускорить, например научиться быстрее решать кроссворды или считать в уме. Но какие-то вещи нельзя делать впопыхах, а если все-таки попытаться, то можно только все испортить, как в случае с манной кашей или удочкой. Фраза «Давай думай быстрее, уже нужен ответ» часто звучит нелепо, по крайней мере, иногда она может привести к обратному результату, так же как попытка выспаться за половину времени, которое человек обычно тратит на сон. Все мы очень

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

по-разному учимся, думаем и запоминаем. Мозг работает с разной скоростью, и для каждой конкретной задачи скорость своя. В одном случае мы говорим: «Промедление смерти подобно», а в другом: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». И обе пословицы имеют право на существование.

Грубо говоря, у мозга есть три скорости работы. Первая — «быстрее мысли». Она включается в ситуациях, требующих мгновенной реакции. Когда несколько лет назад в Лондоне мой мотоцикл поскользнулся на мокрой крышке люка, тело и мозг сработали незамедлительно: я мгновенно совершил ряд действий, не успев осознать, что же, собственно, делаю, и это помогло мне удержаться в седле. И только после того, как все закончилось, ко мне вернулся рассудок и нахлынули эмоции. Ни у пианиста на концерте, ни у фехтовальщика на Олимпийских играх нет времени основательно подумать, что нужно сделать в следующую секунду. Есть особая интеллектуальная способность, которая срабатывает быстрее мысли. Такое стремительное, можно сказать, механическое проявление ума можно назвать *сообразительностью*.

Далее идет собственно мышление: способ интеллектуальной деятельности, при котором человек делает расчеты, взвешивает «за» и «против», приводит доводы и решает задачи. Механик разбирается, почему машина не заводится; муж с женой спорят, куда поехать отдыхать следующим летом; ученый пытается объяснить необычные результаты эксперимента; студент на экзамене ломает голову над вопросом — все это примеры использования знаний, применения разума и логики, а именно всего того, что мы называем сознательным мышлением. Часто этот вид умственной деятельности и считают проявлением интеллекта. Но если быть более точным, я бы назвал это *р-состоянием*, где р — это умение размышлять. Людей, которые способны решать подобные задачи, называют умными, смышлеными, сообразительными.

Но есть еще один режим работы, совсем медленный, малоподвижный, когда наши мысли — менее содержательные и не столь отчетливые — появляются внезапно, но при этом очень расплывчато, как бы в полусне. В этом режиме человек раздумывает

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

о чем-то или созерцает, медитирует. Мы тщательно обдумываем проблему, не пытаясь тотчас ее решить, или же просто лениво смотрим на происходящее вокруг. То, что приходит в голову, может не иметь смысла, это могут быть лишь обрывки мыслей. Часто мы просто не отдаем себе в этом отчет, как однажды сказал про себя некий англичанин, житель глубинки: «Иногда я сижу и думаю, но чаще просто сижу». Например, вы, расположившись на прибрежном камне, самозабвенно слушаете прибой, или бесцельно бродите, или близки к тому, чтобы провалиться в сон, — в эти моменты мозг работает совсем в ином режиме, чем когда вам нужно составить обеденное меню или написать письмо. При этом такой неспешный и, как иногда кажется, бесцельный способ познания мира не менее разумный, чем другие, более быстрые. Позволить себе подобное времяпрепровождение — совсем не роскошь, от которой можно легко отказаться, как только на работе или в жизни появляются новые заботы, требующие больше внимания. Совсем наоборот. Неспешные размышления — это необходимый познавательный инструмент. Мысли, ползущие со скоростью черепахи, так же важны, как молниеносные реакции зайца.

Некоторые повседневные задачи лучше и эффективнее решаются, если думать над ними медленно. А некоторые тайны можно постичь, *только* если расслабиться и заведомо не настраиваться на поиски. Есть вещи, которые невозможно понять, если делать это специально. Как сказано в книге «Дао дэ цзин»:

> Поэтому тот, кто свободен от страстей, видит чудесную тайну [Дао],
> а кто имеет страсти, видит его только в конечной форме*.

Последние исследования ученых ясно показывают: чем больше мы проявляем терпения и меньше размышляем, тем лучше у нас получается понять смысл неясной или нечетко определенной ситуации. Сознательное мышление, р-состояние, справляется на ура, когда проблему можно легко разложить по полочкам. Когда мы

* Перевод Я. Хиншуна. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

пытаемся решить, как провести отпуск, то совершенно очевидно, какие параметры следует учитывать: сколько мы можем себе позволить потратить, когда можно уехать, чем хочется заниматься на отдыхе и т. п. Но в ситуации, когда непонятно, что конкретно нужно принимать во внимание, и даже неясно, какие вопросы задать себе, или же проблема настолько деликатна, что не поддается определению привычными категориями, нам придется обратиться к черепашьему образу мыслей. Когда проблема не в том, чтобы выбрать между Турцией и Грецией, а в том, чтобы, будучи руководителем группы, в сложной ситуации указать людям правильные действия или решить все бросить и переквалифицироваться из менеджеров в учителя, — в таких ситуациях лучше всего сесть, спокойно подумать и все взвесить. Здесь не стоит принимать скоропалительных решений. Такой тип мышления ближе всего к тому, что мы называем *способностью мыслить неординарно* или даже *мудростью*.

Поэты всегда знали о недостатках рационального мышления и поэтому склонялись к медленным и туманным путям познания. Философы от Спинозы и Лейбница до Мартина Хайдеггера и Сюзанны Лангер писали о мышлении, которое находится за пределами сознания. Любой психотерапевт знает, что бессознательное — это не только источник личных проблем и что в качестве лекарства полезно пересмотреть *отношения* с бессознательным. Свободные мыслители и адепты различных религиозных учений также подтверждают существование спонтанной трансформации опыта, которая происходит, когда человек максимально принимает объективную тайну, лежащую в основе психической жизни, — и не важно, что это: «Божественное начало всего сущего», о котором говорил Майстер Экхарт, или «Нерожденное» мастера дзен Банкэя. Даже ученые — наиболее талантливые из них — говорят, что корни их гения тоже находятся на том уровне сознания, который контролируется менее всего или не контролируется вовсе, и некоторые из них даже признаются, что иногда им попросту неловко брать на себя личную ответственность за те выводы, которые сами к ним пришли[1].

Однако только в последнее время ученые начали целенаправленно изучать замедленные, как бы менее осознанные способы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

познания. Совсем недавно возникла наука о мышлении, или когнитивная наука, объединившая в себе понятия о высшей нервной деятельности, искусственном интеллекте и включившая знания философии и экспериментальной психологии. Она демонстрирует, что бессознательная часть человеческого разума может успешно выполнить ряд нестандартных, интересных и важных задач, *если дать ей на это время*. Эта часть мышления способна распознать разные грани тонких и деликатных проблем, которые сфера сознательного даже не видит. Она способна помочь разобраться в ситуациях, которые слишком сложно анализировать. Она может основательно разобраться в проблемах, в которых целенаправленный поиск не увенчается успехом. Сфера бессознательного поможет найти смысл как в поэзии и искусстве, так и в отношениях, где что-то невозможно выразить словами.

Когда я начал писать эту книгу, одной из главных задач было продемонстрировать интересное исследование широкой публике, дать ей повод хорошенько задуматься о повседневном подходе к работе мозга. Подобные исследования, основанные на опыте, не просто интересны — они очень важны. Я собираюсь не только доказать всем, что медленный способ познания существует и приносит пользу, но и привлечь внимание к тому, что в нашей культуре его недооценивают или даже игнорируют. К такому способу познавать мир мы зачастую относимся как к второстепенному занятию или вовсе считаем некой блажью, тем самым лишая себя возможности использовать важный и необходимый психологический ресурс. Разум западного человека, наподобие компьютера, привык к одному-единственному способу мышления, который рассматривается как базовый. Это р-состояние, состояние рассудка или размышления. (Собственно, его вполне можно было бы переименовать в б-состояние, то есть *базовое*.)

Западное общество в целом, как и отдельные его представители, давно перестало ценить способность созерцать, продуктивным считается только активное, целенаправленное размышление. Если вы сидите в офисе или классе, уставившись на стену или рассеянно глядя в окно, значит, вы ничем не заняты. При этом многие,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

кем в нашем обществе принято восхищаться, кого мы считаем выдающимися людьми, проводили бóльшую часть времени, не делая ничего. Говорят, что Эйнштейна часто видели сидящим в своем кабинете в Принстоне и глядящим в пространство. Далай-лама медитирует по несколько часов в день. Даже знаменитый образец проницательности (я имею в виду Шерлока Холмса), по словам автора, часто впадал в медитативное состояние «с мечтательным, отсутствующим выражением в глазах».

Есть несколько причин, почему люди перестали пользоваться медленным познанием. Отчасти это произошло, потому что изменилось отношение ко времени, его восприятие. В Европе до XVII века такой расслабленный подход к процессу мышления был намного более распространен, чем сейчас. При этом в других культурах он по-прежнему актуален. Например, у народа маори сход племени на *мараэ** может длиться несколько дней, чтобы у всех было время вникнуть в суть проблемы, высказаться и прийти к согласию. Однако сейчас не принято считать, что времени полно, и в разных частях земного шара эта идея считается до смешного старомодной и даже эгоистичной.

Хелена Норберг-Ходж, антрополог из Швеции, провела исследование и показала, как западная культура повлияла на скорость жизни в традиционном обществе, взяв за пример индийскую провинцию Ладакх[2]. Еще десять лет назад** свадьбу в Ладакхе отмечали две недели. Но привнесенные изменения, позволяющие экономить силы, изменили уклад жизни. В хозяйстве появились плуг, новые виды злаков и домашнего скота, например молочные коровы. Плуг помогает быстрее обрабатывать землю. Коровы по сравнению с яками дают намного больше молока, чем нужно одной семье. Появился излишек, который можно пустить на сыр или продать. В том, чтобы как-то облегчать жизнь, нет ничего плохого, равно как и в том, что люди стали немного богаче. К сожалению, такая помощь изменила

* Священное место в дохристианских полинезийских обществах, которое использовалось в религиозных и общественных целях. *Прим. перев.*

** Речь идет о конце 80-х годов XX века. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

у жителей Ладакха понятие о времени. Они начали воспринимать его как ресурс, которого всегда не хватает. Вместо того чтобы пользоваться плугом, получать больше молока и тем самым *увеличить* свободное время, они на самом деле сократили его. Сегодня у людей гораздо больше дел, чем было раньше: мы создаем материальные блага, считаем, что экономим время, а на самом деле трясемся над каждой минутой. Сейчас свадьбу в Ладакхе празднуют один день, как и обычную английскую свадьбу. Согласно западному мировоззрению, время стало ценным ресурсом, и неизбежным последствием такого восприятия оказалось стремление думать быстрее, чтобы безотлагательно принимать решения и осуществлять задуманное.

Частично отказ от идеи медленного мышления связан с явлением, которое американский общественный деятель Нил Постман называл технополией. Существует распространенное мнение, что можно найти решение любой проблемы. И находится оно зачастую благодаря научно-техническому прогрессу. А прогресс, в свою очередь, достигается благодаря четкому, осознанному и целенаправленному обдумыванию задачи; и чем скорее она решится, тем лучше. Итак, теперь даже жители Ладакха разделяют нашу веру в то, что время — это враг, которого можно победить с помощью прогресса.

Постман считал, что технополия основана на следующих идеях:

1) главная, если не единственная, цель, ради которой человек работает и думает, — это высокая продуктивность;
2) формальные вычисления во всех отношениях стоят выше человеческих суждений;
3) на самом деле суждениям нельзя доверять, потому что они слишком небрежны, двусмысленны и совершенно зря запутаны;
4) субъективность — это преграда на пути ясных рассуждений;
5) то, что нельзя измерить, либо не существует, либо не представляет ценности;
6) нами управляют и нас контролируют «специалисты»[3].

В таком обществе большие затраты времени на поиски ответа на вопрос оправданны только в том случае, если в итоге мы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

приходим к четкому решению задачи. Тратить время на обдумывание вопроса, который может натолкнуть на другие, более *глубокие* проблемы, считается неэффективным, эгоистичным или даже порочным.

Похоже, что в современном «западном» обществе (которое сейчас уже распространилось по всему земному шару) мы создали внутренний, психологический культ скорости, стресса и стопроцентного контроля, что отражает внешний культ точности и продуктивности, утратив, таким образом, способность созерцать и думать медленно. Люди спешат узнавать, находить ответы, планировать и решать. Нам незамедлительно нужны объяснения: так называемые теории всего — от решения проблем в семье до причины происхождения вселенной. Нам нужно больше данных, больше идей, причем как можно быстрее; и хотя мы этого и не осознаем в достаточной степени, нам нужен четкий ответ на вопрос «Что делать?».

Мы живем в обществе, которое упустило из виду основные различия между принципиальными понятиями (в особенности в системе образования) — с одной стороны, мыслить здраво, быть умным, уметь соображать, а с другой, быть хорошо информированным. Мы сами непроизвольно ограничили себя и используем одно-единственное состояние разума, для которого характерны сбор информации, рассудительность и гонка. В этом состоянии от нас требуется четко и ясно формулировать мысли, демонстрировать целеустремленность и способность действовать. Таким образом, получается, что мы настроены на способы познания, работающие в высокоскоростной умственной среде (я бы даже сказал, ограничены их рамками). Особенно это касается случаев, когда язык (или другие системы символов) используется как посредник, а размышление — как инструмент. В результате мы отлично решаем аналитические задачи и справляемся с технологическими проблемами. Но сложность в следующем: мы все больше склоняемся к тому, чтобы воспринимать любые человеческие трудности, как будто они все относятся к этому типу, включая сюда даже те, для решения которых не подходит подобный умственный инструмент. Мы готовы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

рассуждать, концентрировать внимание и использовать разум даже в тех случаях, когда требуется применить терпение, интуицию, расслабиться и отстраниться от проблемы.

Чтобы приобщиться к медленному способу познания, нужно разрешить себе подождать. Знание появляется как ответ на незнание. Процесс познания — в завершение которого мы приобретаем знания — возникает в результате сомнений. В то же время в процессе познания мы пытаемся избавиться от сомнений путем превращения неизвестного в известное, но при этом важно позволить себе сомневаться, поскольку сомнения и есть та «грядка», на которой прорастают ответы на вопросы. Когда преобладает один из этих способов познания, то равновесие умственной деятельности нарушается. Если мы принимаем свои сомнения и не пытаемся действовать, искать смысл и контролировать ситуацию, можно впасть в зависимость от такого способа познания и стать фаталистом. Если же превалирует необходимость разрешить все сомнения и совершенно невозможно терпеть хоть какую-то неразбериху, можно стать жертвой демагогии и догм, отражающих убеждения, которые, возможно, не соответствуют действительности, но при этом снимают тревогу.

Вероятно, основная причина, по которой отказываются от медленного пути познания, заключается в том, что в нашем обществе утрачено чувство *бессознательного проявления ума*. Это та потеря, вина за которую традиционно ложится на Рене Декарта. Если мы позволим своему занятому мозгу немного расслабиться и хоть сколько-то помолчать, подождать, пока ответ придет сам, предположительно из источника, который находится за пределами познания и не поддается контролю, то, как минимум, мы признаем существование такого источника. В современной западной культуре бессознательным проявлением разума (или, как я сказал бы, *субразумом*) настолько пренебрегают, что уже не помнят о его существовании и поэтому не могут им воспользоваться, когда это нужно[4]. Мы совсем не воспринимаем бессознательное как ценный ресурс (если вообще когда-либо задумываемся об этом), чаще мы относимся к нему как к чему-то неуправляемому, беспорядочному, опасному, непременно угрожающему рассудку и мешающему нам контролировать

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ситуацию. Тому, что находится на задворках разума и непременно связано с Фрейдом[5]. Вместо него мы полностью доверяем сознательному, целенаправленному мышлению, которое связано с рассудком, то есть р-состоянию. У р-состояния есть несколько разных граней, оно шире, чем просто строгая логика или научные рассуждения.

Р-состояние больше всего нацелено на поиски ответов и решений, а не на то, чтобы как следует разобраться в проблеме. Поскольку именно это состояние разума является основным инструментом технополии и главным образом ориентировано на решение задач, оно воспринимает любое нежелательное или неподходящее воздействие жизни как препятствие, которое нужно убрать. Будь то утрата полового влечения или снижение товарооборота — обе проблемы рассматриваются как формальные сбои системы, которые необходимо устранить, неважно, самостоятельно либо с помощью специалистов — психологов и аналитиков рынка.

Р-состояние не допускает сомнений и противоречий. Другими словами, проблема такова, какой мы ее воспринимаем. Оценка состояния приравнивается к данности. Мысль о том, что недостаток рассуждения может быть как раз в нашем способе видеть или осознавать проблему, или о том, что все может выглядеть иначе при ближайшем рассмотрении, не характерна для р-состояния.

Первостепенным в р-состоянии является сознательное, четкое понимание дальнейших действий, а рассудок считается главным инструментом решения проблемы. Основная деятельность мозга в р-состоянии направлена на понимание. Это может включать в себя безупречную рациональность типичного ученого, со всеми уравнениями, схемами и техническими терминами. Сюда же могут относиться более заурядные рассуждения: взвесить «за» и «против», обсудить с друзьями последние новости, записать свои мысли или набросать какой-нибудь список на клочке бумаги, поспорить о чем-то за ужином, обсудить семейные планы или сделать презентацию товара. Таким образом, данный способ мышления может не соответствовать стандартам профессионального философа или математика, и часто в нем много незамеченных изъянов, но тем не менее он по форме и замыслу квази- или проторациональный.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

В р-состоянии объяснение ценится выше, чем созерцание; ответ на вопрос «Зачем?» интересует гораздо больше, нежели на вопрос «Что?». Иногда размышление нацелено прямо на то, чтобы докопаться до сути. Но чаще оно, выступая либо как средство, либо как самоцель, призвано привести к тому, чтобы понять проблему или суметь объяснить ее. Необходимость быть проницательным, способным предложить приемлемое суждение — это и есть основная составляющая р-состояния. С самого раннего детства взрослые спрашивают детей: «Что ты пытаешься сделать?» или «Как интересно, а зачем это нужно?». И дети быстро усваивают следующие истины: они должны знать, что делают и что хотят получить в результате; они должны отдавать себе отчет в своих действиях и мотивах, должны добиваться понимания со стороны других людей. Так, благодаря родителям и учителям, они приходят к выводу, что иметь заранее продуманную цель — это нормально и всегда нужно быть готовым объяснить свои действия. Обычно проблем как таковых не возникает, и это очень полезная способность. Но когда такое отношение — целенаправленное, оправдательное, «все время при деле» — становится основной деятельностью мозга, оно подавляет все остальные пути познания и заставляет нас скептически относиться ко всем, чью точку зрения мы не можем в нужное время ни понять, ни осознать.

Р-состояние ценит разумные и оправданные объяснения и планы, а совсем не интуицию. Требование, что все идеи должны быть подкреплены объяснениями и аргументами, способно привести нас к тому, что мы наотрез откажемся от мыслей, которые в конце концов оказываются очень продуктивными, но приходят в голову не как результат выводов, а сами собой, без каких-либо предпосылок. За доводами, добытыми в жарком споре, можно не заметить, что подсказывала нам интуиция. Подобное происходит и в тех случаях, когда объяснения рассматривают как необходимое звено между проблемой и планом ее решения (если мы чувствуем, что не можем действовать без осознанного разумного объяснения), то есть мы снова рискуем упустить блестящие идеи, возникшие внезапно. Сомнение, или отсутствие сознательного понимания, затрудняет

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

наши действия, а вовсе не облегчает их. Вместо того чтобы воспользоваться трамплином к решению проблемы, мы оказываемся в ловушке собственных сомнений.

Р-состояние стремится к ясности, не принимая никаких сомнений. Требуя обоснования, р-состояние перемещается по хорошо освещенной дороге от проблемы к решению, сохраняя по ходу движения как можно больше рассудительности. Тут предпочтительнее способ познания, при котором мы как бы перепрыгиваем с камня на камень, ни разу не замочив ноги. Это очень похоже на математическое доказательство теоремы или на хорошо обоснованный доклад, где без сучка и задоринки мы двигаемся от проблемы к анализу, далее — к вероятному решению и плану действий. И если иногда познание действительно может проходить по такой схеме, пункт за пунктом, то в большинстве случаев это не так. Часто процесс познания проявляется постепенно, комплексно, только после неопределенных поисков чувства направления, подобно собаке, которая сбилась с пути. Художник, пишущий натюрморт, пациент психотерапевта, даже ученый, который вот-вот должен сделать открытие, — ни один из них (как мы потом увидим) не сможет нормально выполнять свою работу в р-состоянии. Чтобы правильно воспользоваться медленным способом познания, нам нужно научиться чувствовать себя комфортно «в свободном плаванье».

Р-состояние требует срочности, оно не терпит промедления. Как правило, оно сопровождается легким (а иногда и сильным) чувством нехватки времени; нам хочется все быстро привести в порядок, и нас раздражает, если это не происходит немедленно. Постоянное чувство неотложности подгоняет нас, и мы начинаем жить все быстрее и быстрее. Технологии — будь то самолет или ноутбук, микроволновая печь или модем — все больше увеличивают эту необходимость, углубляют и обостряют ее. Если нужно дожидаться выпуска теленовостей или завтрашней газеты, чтобы узнать последние сплетни деловых кругов или подробности о землетрясении в Перу, то нам уже кажется, что мы отстали от жизни. Мы не терпим, когда нас что-то не удовлетворяет, даже когда информация просто немного запаздывает, и это подталкивает нас использовать способ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

работы мозга, при котором можно найти ответ буквально на *любой* сложный вопрос.

Р-состояние целеустремленно, оно требует усилий, и тут не до шуток. Рука об руку с решением задач и нетерпением идет чувство умственного напряжения, когда нужно добиваться ответов, которые не нашлись сами или не пришли в голову достаточно быстро. В р-состоянии всегда присутствует неопределенное или острое чувство, что можно не успеть, что нужно искать, намеренно и целенаправленно двигаться; возникает чувство необходимости найти ответ на вопрос, который еще не был задан, и неважно, касается это сбоя на производстве или смысла жизни. И в один прекрасный момент такое суетное существование становится для нас основным, единственным, что мы можем себе представить, и мы совсем перестаем замечать плоды разума в его *расслабленном состоянии*.

Р-состояние по сути своей предельно точно. Рациональное мышление склонно иметь дело с суждениями, которые состоят из четко определенных символов. В первую очередь это касается сверхточного языка математики и других наук, где каждый термин представляется очевидным и завершенным. Модель национальной экономики в виде сложной компьютерной программы, где все, что идет в расчет, может быть измерено, а все, что нельзя измерить, считается ненужным или неважным, воспринимается серьезнее, чем область, связанная с богатым внутренним миром, менее точная и определенная.

В истории психологии как науки (проекта р-состояния, если можно так сказать) полно теорий о том, как работает память. Они объясняют, например, как делается количественное предсказание в мудреных лабораторных опытах, но игнорируют почти все, что людям интересно узнать о способностях запоминания. Во время работы над докторской диссертацией по проблемам памяти я перестал говорить с новыми знакомыми на эту тему, потому что каждый раз мне начинали задавать огромное количество интересных вопросов, которые совершенно никакого отношения не имели к моему исследованию.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Р-состояние требует буквального и точного значения языковых средств и склонно с подозрением относиться к тому, что воспринимается как неясный мир чувств и образов. Рассудок говорит, что если проблему вообще можно понять, то ее можно понять четко и однозначно. Признаки понимания, которые остаются скрытыми и неясными, согласно понятиям р-состояния, только лишают нас понимания; они должны полнее объяснять смысл, в противном случае ими можно пренебречь. Поэзия не несет ничего, что в конечном счете нельзя выразить в прозе четче и лучше, а риторика — это бедная родственница осмысленного объяснения.

Р-состояние связано с концепциями и обобщениями, с теми областями, где можно применять правила и принципы. В р-состоянии отвлеченность ценится выше индивидуальности. Оно работает с тем, что характерно или типично для вида. Здесь речь идет о понятиях «рабочая сила», «рациональный потребитель», «типичный учитель», «окружающая среда», «праздники» или «чувства». Даже отдельные личности воспринимаются как обобщения, собрания характерных черт или свойств. «Джон Мейджор» и «Шер» такие же абстрактные понятия, как «национальный долг» и «правила регби». Идея, что истина может происходить из закрытого, устойчивого, но легкомысленного отношения к единичному объекту, чужда р-состоянию.

У языка обязательно есть определенная скорость, временны́е рамки, и он основан на приобретенных знаниях, поэтому *р-состояние работает там, где язык может быть обнаружен, воспроизведен и использован*. Если слишком ускорить речь, то ее будет невозможно разобрать. Если мы ее замедлим больше, чем можно, она тоже утратит смысл. (Винтажные виниловые пластинки, рассчитанные на скорость 45 об/мин и проигранные на скоростях 33 или 78 об/мин, прекрасно демонстрируют это явление.) Те состояния мозга, при которых он работает очень медленно (или, если уж на то пошло, очень быстро), по этой причине не могут работать со знакомыми инструментами — словами и предложениями. Им нужен другой контекст, другие элементы — или, вероятно, совсем не нужны элементы сознания. И без «бегущей строки» внизу «экрана сознания»

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

может появиться чувство потери контроля и невозможности прогнозирования, которое приводит в замешательство. Таким образом, *р-состояние поддерживает в нас чувство уверенности, что мы отдаем себе отчет в том, что делаем и о чем думаем*, то есть действуем намеренно, а не спонтанно.

Р-состояние хорошо справляется, когда нужно решить проблему, которая воспринимается как совокупность частей, каждую из которых можно определить отдельно. Языку свойственно все анализировать и раскладывать по полочкам. Если смотреть на окружающее сквозь призму языка, то мир будет виден в разных проекциях, его как будто можно разобрать на отдельные концепции, которые кажутся нам реальными и которые можно проанализировать в терминах отношений между этими концепциями. Большинство традиционных наук настолько точны именно потому, что работают с миром точных понятий. Но когда внимание разума направлено на экологические или системные задачи, слишком сложные, чтобы их разложить без серьезного искажения, то очень скоро достигаются пределы лингвистического и аналитического подхода р-состояния. Это может быть любая ситуация, если она связана с органическим, а не с механическим миром.

Исследования, связанные с синергетикой, частично объясняют, что р-состояние *теоретически* не способно найти объяснения таким сложным системам, как погода или поведение животных в дикой природе. Вместе с подъемом новых наук должна произойти переоценка медленных путей познания и интуиции как необходимого дополнения рассудка.

Тот факт, что язык может справляться только с небольшим количеством сложностей, легко продемонстрировать. Давайте посмотрим на предложение: «*Эколог ненавидел бухгалтера*», — очень легко понять, о чем речь.

Теперь возьмем другое предложение: «*Бухгалтер эколог ненавидел оскорбил официанта*», — все еще довольно понятно. И еще одно (грамматически правильное): «*Официант бухгалтер эколог ненавидел оскорбил любил священника*», — понимание начинает понемногу ускользать. А чтобы понять: «*Священник официант бухгалтер эколог*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ненавидел оскорбил любил вступил в тайное общество», — придется приложить немалые усилия.

Нужно искусственно создавать схемы для восприятия такого предложения, если есть желание преодолеть пределы памяти и понимания, которые тут обнаружились. Если не представить это в виде схемы, то потребуется немало сил, чтобы разобраться, кто все эти люди и кто кого оскорбил. Р-состояние, растянутое до предела, становится громоздким и негодным.

Вот еще два примера, когда предложения, безупречные с точки зрения грамматики, на практике едва ли постижимы.

1. *Не может быть доказано утверждение, к которому мы приходим путем замены переменной в утверждении вида: «Не может быть доказано утверждение, к которому мы приходим путем замены переменной в утверждении вида Y на субъект доказываемого утверждения» на субъект доказываемого утверждения*.*
2. *Два лучше, чем полтора; конечно же, и два и полтора лучше, чем ни два ни полтора; а два и полтора и ни два ни полтора лучше, чем ни два ни полтора и ни два ни полтора; получается, что и два и полтора два и два и полтора полтора намного лучше, чем ни два ни полтора два и ни два ни полтора полтора.*

Пока мы тратим годы, чтобы вникнуть в подобные выражения, р-состояние просто перестает работать. Профессор логики может попытаться и проделать путь сквозь эти абстрактные джунгли, но тот факт, что р-состояние по-разному проявляет себя в зависимости от компетентности человека, не должен скрывать от нас системные ограничения рационального мышления. И язык, и логика могут выйти из-под контроля, если мы позволим им это сделать. Поэтому перед нами открытый вопрос, существуют ли виды и степени сложности, с которыми можно справиться, если посмотреть на проблему по-другому.

* Перевод В. Лекторского и В. Аршинова. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Если рассматривать р-состояние как единственную форму работы мозга, то в ситуациях, когда оно *не* работает, нужно быть готовыми предположить, что мы недостаточно умны, или недостаточно хорошо подумали, или у нас не хватает данных. Урок, который можно извлечь из подобного рода неудач, заключается в том, что нужно рассматривать другие варианты, собирать больше данных, внимательнее все обдумывать. Но при этом мы совсем не допускаем мысли, что думали *не тем способом*.

Пока мы закрываем глаза на эту теоретико-познавательную точку зрения и не пытаемся решить проблему, нужно понимать, что поиски лучшего ответа на личные, социальные, политические и климатические вопросы ведутся в свете сознательного размышления. Наши попытки напоминают того человека, который искал ключи от машины в канаве под фонарем, хотя потерял их совсем в другом месте. Но та канава была единственным местом, где все было *видно*. Поэтому ученые, исследователи, интеллектуалы и те, кто пишет программы со сложными формулами и старается предсказать экономические тенденции, остаются людьми, на которых мы склонны возлагать свои надежды, несмотря на сомнения и многочисленные трудности. Именно у них, по всеобщему признанию, есть лучшие и наиболее точные модели, именно они располагают информацией, именно они лучше всех умеют думать. И мы доверяем им. Где еще мы можем найти руководство к действию?

В общем, медленный путь познания свободен или почти свободен от признаков р-состояния. Мы тратим время на понимание того, что находится за пределами конкретной проблемы. Мы не кидаемся разрабатывать концепции, но более полно изучаем ситуацию перед тем, как принять решение. Мы больше смотрим на особенности. Мы миримся с тем, что информация может быть неясной, мимолетной и двусмысленной; нам нравится заострять внимание на деталях, которые могут быть непонятны в настоящий момент или не иметь отношения к делу. Мы расслабленны, медлительны и смотрим на задачу как на игру; нам нравится разматывать клубок проблем, хотя при этом зачастую совсем не понятно, к чему именно мы придем. Мы рассматриваем отсутствие

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

информации и путаницу как основу для будущего понимания. Мы используем все богатство воображения, выдумки и мечтаний. Мы воспринимаем настоящее, но не действуем заранее. Нам нравится, что можно уменьшить контроль над ходом мыслей, который возникает в голове сам по себе. А также мы готовы серьезно принять идеи, которые приходят как гром среди ясного неба, без шаблонной процессии рациональных мыслей, чтобы объяснить их. Это такое состояние разума, о котором я расскажу в следующих главах, чтобы одновременно раскрыть его природу и выявить ценность, а также чтобы показать, каким образом можно его вернуть.

Чтобы «восстановить в правах» медленный способ познания, нужно в целом по-иному взглянуть на разум, учитывая менее точные, осознанные и предсказуемые источники знаний. Субразум — ключевой ресурс, питающий медленное познание. Поэтому нужны новые представления и образы для описания отношений между сознательным и бессознательным; отношений, не знающих поляризации, которую начали, хотя и с разных сторон, Декарт и Фрейд. Только в свете новой модели разума нам удастся увидеть возможность и смысл более терпеливого, рецептивного способа познания, развить и сохранить условия, которые для этого необходимы.

Самый важный шаг на пути восстановления — это отнюдь не знакомство с новыми психологическими технологиями, каковыми являются мозговой штурм, визуализация или мнемоника. Это понимание умственных способностей человека, желание вникнуть в суть и радоваться, что разум жив, что в нем существуют неизведанные области, что не все еще «освещено» сознанием. Используя психологические методы и приемы, которые открывают ресурсы правого полушария, как будто это бочка с пивом, мы упускаем мысль, что состояние ума остается прежним, возбужденным. Существуют различные курсы, на которых обучают творчески руководить компанией или учиться на собственном опыте, но, как гласит французская половица: *«Чем больше перемен, тем больше все остается по-старому»*. Вместо того чтобы призвать коллег на собрании обсудить проблему, мы призываем их устроить мозговой штурм или нарисовать свой взгляд на нее цветными карандашами. В любом

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

случае нам нужно получить результат. Но использование субразума не зависит от техник и методик, это новый взгляд на проблему. Когда разум расслабляется и работает медленнее, другие пути познания автоматически возрождаются. Если или когда меняются эти режимы, *тогда* разные стратегии мышления могут принести пользу, в иных случаях они бесполезны. (Между прочим, это объясняет, почему так быстро проходит восторг по поводу каждого нового раскрученного психологического метода[6].)

Еще один шаг на пути восстановления способности думать медленно — это осознание двух вещей: во-первых, что эта форма познания мира свойственна не только особым людям, таким как поэты, мудрецы или священники, а во-вторых, что она не появляется по особым случаям. О ней часто говорят как о чем-то таинственном, например как о музах, или ярко выраженных способностях, или каком-то особом даре. Такие разговоры о медленном познании превращают его в тайну или внушают священный ужас. Нас это пугает, мы решаем, что для простого смертного это слишком сложная задача, ничего общего не имеющая с повседневной современной жизнью. Это в корне неверное впечатление. Поэтический способ познания — не исключительное право тех, кто может построить рифмованную фразу, а ценное качество, которое достижимо каждым из нас. И хотя этому нельзя научить, такую способность может развить в себе любой человек.

Итак, книга «Развитие интуиции. Как принимать верные решения без сомнений и стресса» о том, почему иногда полезно свернуть с «информационного шоссе» на небольшую «информационную стоянку»; перестать гнаться за данными и лучшими решениями и немного передохнуть. Также она о том, почему иногда намного правильнее быть менее занятым; почему есть области разума, куда можно получить доступ, слоняясь без дела, и куда путь заказан, если размышлять серьезно и сознательно.

Эта книга о причинах, влияющих на то, что естественные способности человека все более игнорируются и таким образом становятся все менее значимыми в Европе и Америке XXI века.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ