

ГЛАВА

8

Самоосмысление

*Решая, кто был прав и кто неправ,
Не пощадили и того, что свято,
Но жалкого добились результата,
Сомнениями друг друга истерзав*.*

Джордж Мередит

* Перевод Г. Кружкова. *Прим. перев.*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Как-то раз психотерапевт Джозеф Маслинг принимал клиента, который ходил к нему уже два года, — умного, хорошо образованного мужчину среднего возраста. Клиент в очередной раз поведал Маслингу о своих постоянных неудачах, на что тот ответил: «Складывается впечатление, что вы думаете, будто у вас нет права быть счастливым». Мужчина тут же начал беспокойно почесываться, пока, в конце концов, не успокоился, и, помолчав некоторое время, спросил: «Простите, что вы сказали?» Другой клиент Маслинга, молодая дама, которая почти закончила обучение по стипендиальной программе, причем очень успешно, в подобной ситуации повела себя точно так же. Когда Маслинг заметил: «Вы обратили внимание, что вам гораздо проще рассказывать мне о неудачах, чем об успехах?» — она сначала долго ерзала на стуле, а потом попросила повторить, что тот сказал¹.

Субразум — это некий тонко чувствующий слой человеческой психики, палитра его ощущений гораздо богаче, чем у сознания. Он может реагировать на раздражители, которые по той или иной причине не обрабатываются сознанием. Субразум предоставляет в наше распоряжение огромную «базу данных», которая содержит информацию, еще не преобразованную сознанием в понятия.

Большую часть этой информации сознание отклоняет как ненадежную и спорную. Сознание решает — что нам годится, а что нет, и при этом упускает более тонкие нюансы, например противоречащие друг другу факты. Р-состояние нашего сознания стремится отразить мир так, как если бы он был продуманным и логичным. Иногда такой подход уместен, но, если мы застрянем в четком и ясном мире и перестанем ориентироваться в сумерках, в которых кроется немало полезного для нас, мы рискуем затормозить не менее ценные пути познания, с помощью которых можно сплести узор из тончайших нитей и обрывков смысла.

Я уже предлагал один из способов изучения несоответствия между сознательным и бессознательным. Можно представить их в виде границ, над нижней из них начинает работать субразум, а над верхней границей информация переходит в сознание. Чем ближе друг к другу эти границы, тем ближе мы к своему бессознательному и тем больше наше сознание осведомлено о том, что происходит во всех «чертогах разума», а чем дальше они друг от друга, тем беднее наше осознанное восприятие. Конечно, это довольно грубая метафора, но она дает возможность сформулировать очень важный вопрос: какие факторы определяют, насколько близко или далеко друг от друга расположены эти границы? Другими словами, если связь между осознанной и неосознанной формами знания подвижна и расстояние между границами может меняться, тогда от чего это зависит?

Если говорить о тех случаях, с которыми столкнулся Маслинг, становится ясно, что полученная бессознательно информация может стать источником дискомфорта. Причину дискомфорта трудно выразить словами, но в итоге именно она выделяется сознанием. Таким образом, замечание психотерапевта дало толчок для резкого сближения границ сознания. Вероятно, это и есть те вещи, которые препятствуют быстрому поднятию границы. Подтверждением этой гипотезы служит так называемая перцептивная защита — явление, известное психологам-экспериментаторам с 40-х годов XX века. В классических исследованиях участникам несколько раз очень быстро показывали слово, с каждым разом все дольше, до тех пор,

когда слово уже можно было хорошо разглядеть. Одни слова были нейтральными, другие — грубыми или каким-то образом задевающими участников. Нейтральные слова участники узнавали быстрее, чем слова с негативной коннотацией. Если узнавание и осознание — одно и то же, то результат находится за пределами понимания. Как человек может выборочно поднять границу сознания для того, что еще не было опознано? Это можно объяснить с точки зрения неосознанного восприятия только одним способом: запретное слово *действительно* узнается неосознанно, и верхняя граница сознательного тут же поднимается, чтобы защитить сознание от угрозы эмоционального дискомфорта, которое может доставить это слово². Джером Брунер, один из инициаторов исследования неосознанного (или предпорогового) восприятия в 40-е годы прошлого века, приводил в этом случае аналогию с дверным глазком, в который смотрит привратник незаконного притона, чтобы беспрепятственно пропустить своих, но помешать полиции. Если на двери нет глазка, то отличить своих от чужих можно, лишь открыв дверь, но в этом случае может быть уже поздно.

И наоборот, мы можем продемонстрировать, что доступ к сомнительной информации (не потому, что она угрожает чем-то конкретным, а потому, что она нечеткая и мимолетная) можно облегчить, если заставить участников исследования расслабиться и почувствовать себя в безопасности. Один из способов это сделать — попросить участников каким-то образом выразить нечетко осознаваемую информацию так, чтобы они при этом не знали, что их решение будут как-то оценивать и тем более осуждать, и не чувствовали оказываемого на них давления. Обычно, когда человека просят вспомнить что-нибудь из ранее увиденного, он чувствует, что его тестируют³. Психологические тесты построены таким образом, чтобы у людей не было возможности сделать ошибку. Если все сделают задания правильно, то данные, полученные при разных условиях, не будут различаться. Но ведь именно эти различия и показывают, как работает разум. Однако может получиться и так, что обычный тест на проверку памяти недооценит реальный объем знаний. Происходит это потому, что при выполнении подобного теста человек

ощущает вероятность оценки, эти «соревнования» заставляют его относиться к испытанию осторожно.

Нескольким психологам, в частности Уильяму Кунсту-Вилсону и Роберту Зайонцу, удалось продемонстрировать данный эффект. Сначала они показывали людям последовательность сложных, но бессмысленных каракулей. Затем, после перемешивания показанных каракулей с другими похожими рисункам, у участников очень плохо получалось выбрать те, которые они видели раньше. Однако если их просили *не узнать* каракули, а выбрать те, которые им *больше нравились*, их выбор склонялся к тем, которые они уже видели. Когда наша самооценка находится под угрозой, тонкие бессознательные формы информации и проявлений разума не замечаются или пропускаются мимо ушей, и в результате мы ведем себя неуклюже и неаккуратно. Когда мы не фокусируемся на том, чтобы показать себя с лучшей стороны, проблески знания из субразума более доступны, и мы более способны управлять восприятием и действием. Иногда восприятие работает хорошо, и мы можем уловить даже самые слабые сигналы субразума. В других случаях, когда мы находимся в состоянии напряжения, прорываются только самые сильные сигналы⁴.

Эффекта освобождения от давления, или игры на результат, можно добиться, если представить тест не как испытание или проверку, а как игру-«угадайку». Просто угадывая, мы не чувствуем серьезной ответственности за результат своих действий, но ощущаем свободу и говорим все, что приходит в голову, «от фонаря». Перед нами нет наглядного образца правильности или успеха, с которым нас или кого-то еще будут сравнивать. Метод, примененный для изучения этого явления, изначально был разработан для того, чтобы проанализировать воспоминания людей, страдающих серьезной формой ретроградной амнезии. Люди с этим заболеванием не способны вспомнить даже то, что происходило с ними несколько секунд назад. Если вы встретились с таким человеком, а потом вышли из помещения, то, когда вернетесь туда через пять минут, он будет общаться с вами, как будто видит впервые. Если дать такому человеку список слов, потом забрать его и через несколько минут

попросить их вспомнить, то он озадаченно посмотрит на вас и спросит: «Какие слова?» Уже много лет существует подозрение, что у таких пациентов *есть* воспоминания, просто они не могут вспомнить все *сознательно*.

Например, французский врач рубежа XIX–XX веков Эдуард Клапаред (1873–1940) незаметно зажал между пальцев булавку и, когда его представили одному из пациентов с амнезией, пожал тому руку, слегка уколов. Затем Клапаред вышел из комнаты и вернулся, а пациент, как и ожидалось, не узнал его, но при этом смутился и проявил нежелание пожимать руку врачу. Когда его спросили о причинах столь невежливого поведения, пациент довольно неопределенно пояснил: «Никогда не знаешь, чего ждать от этих врачей, как они могут подшутить над тобой»⁵. Это совсем не случайное совпадение. Подсознание запечатлевает *болезненные* стимулы, поскольку субразум больше всего связан с тем, что значимо для выживания и благополучной жизни.

Предположение, что у больных амнезией можно вызвать больше воспоминаний, чем кажется, подтвердилось следующим образом. Участникам исследования дают список слов и просят их запомнить. Немного позже, вместо того чтобы просто попросить участников вспомнить или узнать слова, им показывают две или три первые буквы слова и просят их назвать первое слово, которое придет им в голову, начинающееся на эти буквы. С точки зрения пациентов, это совсем новое упражнение. Однако подсказки начала слов подобраны таким образом, чтобы, с одной стороны, вызвать в памяти слово из списка, а с другой, можно было бы подобрать слово не из списка, при этом более распространенное, чем предложенное. Например, если в списке было слово «кода», то пациенту предлагали вспомнить слово, которое начинается на *ко*. Если бы не было никакого списка слов, то люди вспоминали бы более распространенные слова, такие как коза или конь. Но пациенты, страдающие амнезией, все равно называли менее распространенное слово из списка, которое они видели до этого, но не могли запомнить.

Очевидно, что люди все-таки запоминали слова, при этом могли их вспомнить только как спонтанные ассоциации к чему-то.

Похоже, что амнезия, по крайней мере в этом случае, означает недостижимость осознанных воспоминаний, а не вообще отсутствие способности запоминать происходящее. Сейчас этот же эффект можно наблюдать у людей с нормальной, неповрежденной памятью, если разбудить их предпороговое восприятие. Участникам исследований показывали на экране несколько слов одно за другим, при этом слова сменялись настолько быстро, что осознанно воспринять их было невозможно. Если после этого людей просили назвать слова, то, как и больные амнезией, они спрашивали: «Какие слова?» Однако если им предлагали поиграть в игру со свободными ассоциациями, то слова, которые они даже не «видели», оказывали сильное влияние на работу мозга при спонтанных ассоциациях. Участники исследования поступали точно так же, как пациенты с потерей памяти⁶.

Такое же недоверие со стороны сознания к едва уловимой информации продемонстрировал кембриджский психолог Тони Марсел. Он провел тщательное исследование, в котором больше сконцентрировался на восприятии, чем на памяти⁷. Участникам его исследования (не страдавшим никакими заболеваниями) показывали вспышку света, настолько слабую, что было очень тяжело достоверно зафиксировать сам факт вспышки. При этом их просили отмечать каждый раз, когда им казалось, что они эту вспышку видели. По условиям опыта, участник мог показать, что он видел вспышку, одним из трех способов: нужно было либо моргнуть, либо нажать кнопку, либо сказать: «Да, [вижу свет]». В ходе эксперимента Марсел обнаружил, что, отвечая на один и тот же вопрос разными способами, люди показывали совершенно разные результаты. Больше всего вспышек света «видели» те, кто отвечал моргая, а меньше всего — кто говорил. Те, кто нажимал на кнопку, показали промежуточный результат. Когда участников попросили указывать, что они видят свет, *двумя* способами одновременно — моргать и говорить «да», часто получалось так: они моргали (то есть глазами давали утвердительный ответ), а говорили при этом «нет». (При этом Марсел, измерив интервалы между вспышками и ответами, исключил возможность рефлекторного моргания.)

Марсел отмечает, что результаты опыта заставляют нас сомневаться в подходе к разуму исключительно с точки зрения здравого смысла. Мы привыкли считать, что у нас есть одно-единственное сознание, которое регистрирует происходящее. Если что-то происходит, вы осознаете это и как-то сообщаете об этом, и то, *каким образом* вы сообщаете, не должно никак меняться от того, видите вы это или нет. Обычно мы считаем, что ответ вытекает из ощущения, и то, что происходит позже в цепочке, не должно влиять на то, что произошло ранее. В обычных условиях так оно и есть. Однако когда раздражитель довольно неоднозначен и непонятно — был он или нет, наша модель восприятия самих себя — собственных ощущений, происходящих событий — начинает рушиться. Получается, что способ, которым мы отвечаем, имеет эффект обратной силы на то, что мы воспринимаем. Ответ, наиболее тесно связанный с обычным сознанием, то есть прямая вербализация, оказывается наименее близким к истине, притом что бессознательный автоматический ответ оказывается самым правдивым. Существует подтверждение того, что *чем больше мы задействуем себя, тем более осмотрительным должно быть сознание* в отношении страха ответить неправильно. Совершенно ясно, что для словесного ответа «Да, вспышка была» или «Нет, вспышки не было» требуется приложить гораздо больше усилий, чем для быстрого движения век. Чаще всего моргание не воспринимается как отдельный процесс, требующий ощутимого усилия или внимания.

Это исследование имеет еще один аспект: оно четко показывает превосходство эффекта угадывания над старанием. В каждом из экспериментов Тони Марсела ответы участников были недостаточно точны, независимо от того, каким образом они отвечали. Но потом Марсел попросил их не пытаться точно ответить, есть ли вспышка, а просто угадать, и тогда участники волшебным образом стали отвечать правильно почти в 100% попыток! «Постараться ответить» означает какое-то вложение в результат. Вы *заботитесь* о том, чтобы ответ был правильным, вы *беспокоитесь*, и вы не можете перестать беспокоиться, если ваши попытки оказываются безрезультатными. При этом, когда вы просто гадаете, вы думаете, что тычете пальцем

в небо, и ответ сам сваливается на вас. И, как мы уже видели ранее, когда давление уменьшается, вы можете позволить себе выбирать бессознательно, опираясь на подсказки, которые *на самом деле* соответствуют заданию, несмотря на недоверие со стороны сознания.

Двадцать пять лет назад, когда я только начинал писать дипломную работу по психологии в Оксфордском университете, со мной учился долговязый и бородатый австралиец по имени Джеф Каминг. Джеф изучал влияние обратного эффекта и латеральной маскировки на восприятие, и в своих исследованиях он применял те же методы, что и Тони Марсел. На экран на очень короткое время проектировалось едва заметное изображение буквы, а затем, после определенной небольшой задержки, участникам показывали другое изображение, например шахматную доску. Джефф рассматривал влияние разных характеристик второго раздражителя на способность людей определять первый: в некоторых условиях второй стирает изображение первого из сознательной осведомленности. Во время серии экспериментов он обнаружил очень любопытное явление. Если участники отвечали не торопясь, то при определенных условиях у них не получалось определить букву правильно. Если же при тех же самых условиях их начинали торопить и требовали дать ответ как можно быстрее, участники отвечали быстро и называли букву правильно, но через минуту они начинали извиняться за свою ошибку! Складывалось впечатление, что при быстром ответе им удавалось прорваться через собственную неуверенность и не задумываясь использовать нечеткую информацию, поступившую от первого раздражителя. Но подача информации была слишком слабой, чтобы осознать ее, и люди уже после выданного ответа приходили к выводу, что ответили неправильно, поэтому и пытались исправиться, но давали при этом как раз неправильный ответ⁸.

Отрицательное воздействие чувства неловкости на поведение было ярко показано на примере людей с определенными заболеваниями мозга. Пациенты с нервными нарушениями демонстрируют очень резкое несоответствие между тем, как они реально способны выполнять определенные действия, и тем, что они осознанно думают об этой способности. Не так давно Тони Марсел опубликовал

клинический случай с женщиной, у которой был односторонний паралич с анозогнозией, то есть синдромом отсутствия осознания болезни. После инсульта у нее отказала одна половина тела, при этом она, что странно, даже не подозревала об этом⁹. Когда ее просили описать себя, она ни слова не говорила про паралич. Когда ее просили оценить свои способности делать что-то, для чего нужны обе руки (например, поймать большой мяч), она ставила себе 8–9 баллов из 10. Когда ей напрямую задавали вопросы, она демонстрировала низкое осознание собственного состояния. Однако если вопросы ставились так, чтобы ее ответы не затрагивали напрямую представление о себе, то она отвечала совсем по-другому. Если вместо вопроса: «Насколько хорошо *вы* ловите мяч?» — спросить: «Если бы я был на вашем месте, насколько хорошо у меня бы получилось поймать мяч?», ответ был: «1–2 шанса из 10».

Когда форма вопроса позволяла пациентке дистанцироваться от своего состояния, перестать воспринимать болезнь как свою, она могла косвенно ее осознать. И это не только потому, что она не хотела об этом говорить или чувствовала себя заведомо ущербной. Доказательство состоит в том, что ее нежелание признать свое состояние формируется не в сознании, а в тех «тайных подземельях» разума, где принимаются решения, что допустить в сознание, а что оставить за его пределами. Интересно, что можно «растормошить» сознание, не только позволив пациентке спроецировать свой недуг на кого-то другого, но поговорив с ней как с ребенком. Если вы присядете рядом с ней на корточки и заговорщически прошепчете: «Скажи мне, правда, что левая часть твоего тела постоянно *не слушается?*» Тогда она тоже вступит в игру и ответит шепотом: «Да, это ужасно». Можно предположить, что в нас есть как бы субличность, наш внутренний ребенок, который гораздо менее жестко контролирует доступ к сознанию. В конце концов, дети не привыкли управлять ситуацией. Многие в этом мире тяжело понять ребенку, и слово «непослушный» в детском понимании *чаще всего* означает «тот, который ведет себя неправильно и не делает того, что ему говорят».

Нам известно, что в *крайних случаях* люди в бессознательном состоянии способны на весьма необычные вещи. Например, стра-

дающие истерической слепотой, когда сталкиваются с чем-то пугающим, отключают сознание и перестают видеть. Такова их защита от эмоциональной травмы¹⁰. Существует возможность поднять порог самосознания на одну сенсорную модальность, но это происходит не избирательно (в отличие от случая перцептивной защиты) и радикально. Так, люди, несмотря на отсутствие визуальных ощущений, могут довольно успешно избегать препятствий. Аналогично глухие люди не замечают громкого резкого звука, заставляющего других вздрагивать, но при этом могут ответить «нет», если их шепотом спросить, слышали ли они что-нибудь. Так же и пациент с проблемами памяти на каком-то уровне сознания понимает, что не надо пожимать руку врачу, который до этого причинил ему боль. Поэтому слепые могут найти дорогу, а глухие — ответить на вопрос.

Всем нам знакомы более бытовые проявления подобного явления. Например, неосознанное вождение, которое я приводил в качестве примера в предыдущей главе. Конечно, идея, что человек может «видеть бессознательно», на первый взгляд кажется нам странной и парадоксальной. Но это лишь потому, что она противоречит нашим убеждениям относительно работы мозга. Подобное несоответствие не дает нам в полной мере осознать, насколько часто мы даем правильный ответ при полном отсутствии осознанной осведомленности. Если бы мы могли «подсознательно видеть», не имея при этом никакого сознательного опыта вообще: например, волшебным образом сумели бы в полной темноте найти нужную нам вещь в незнакомом доме, — вот это было бы действительно удивительно. Но эта дыра в сознании всегда чем-то заткнута, что оттягивает на себя внимание, поэтому мы не можем положиться на субразум. Наш рассудок чем-то занят, и только поэтому мы не замечаем, до какой степени зрительная информация, на которую мы полагаемся, избегает осознанной осведомленности.

Нам также знакомо влияние неловкости на поведение, не только на восприятие. Представьте себе соискателя на собеседовании, претендующего на вакансию, о которой он давно мечтал, или ребенка, которого попросили очень аккуратно принести полную чашку чая.

В таких ситуациях человек оказывается весьма уязвимым: у него появляется смутное чувство, что успех зависит от уровня знаний или от степени контроля ситуации, и при этом он совсем не уверен, что у него все это есть. Появляются дурные предчувствия, человек нервничает и беспокоится. Это приводит к тому, что он начинает стараться тщательнее управлять своими движениями, внимание ослабевает, а в результате он становится неуклюжим. В подобной стрессовой ситуации любого заклинивает, и он отключается. Соискатель не отвечает на самый простой вопрос, а ребенок так старается не пролить ни капли, что теряет координацию и спотыкается. В тот самый день 1984 года, когда моя девушка неожиданно прекратила наши многолетние (или, скорее, многострадальные) отношения, я без каких-либо мыслей о самоубийстве нырнул в бассейн с мелкой стороны и разбил голову о дно. Когда мы теряем ключи, роняем посуду, бьем машину — это все такие же признаки стресса. Так происходит, когда сознание сильно озабочено чем-то, особенно когда мы переживаем трудную в эмоциональном плане ситуацию и не замечаем более важную информацию (например, вывеску «Глубина 1 метр»), потому что все ресурсы бессознательного, которые нам нужны для нормальной работы мозга, одним махом отключаются.

Гипноз, существование которого сейчас подтверждается, в отличие от паранормальных явлений, может быть одним из способов резко изменить отношения между сознательным и бессознательным. Основными элементами гипноза считаются расслабление и доверие. Чтобы разрешить загипнотизировать себя, нужно перестать строить планы, спорить, вообще прекратить контролировать свои действия и вручить себя другому человеку. В этом состоянии у тех, кто находится под гипнозом, граница между сознательным и бессознательным становится зыбкой и легко проходимой. Гипнотизер сможет напрямую разговаривать с субраумом и при этом регулировать, какие аспекты подсознательного пропускать в сознание, а какие — нет. Трудно даже представить себе, какие это аспекты и насколько серьезно гипнотизер сможет их регулировать. Например, при так называемой гипнотической возрастной регрессии можно вызвать очень давние воспоминания из раннего детства или вас

могут заставить увидеть галлюцинации, которые вы примете за реальность. При этом вы будете слепы или глухи либо совсем, либо к определенного рода событиям. В одном случае порог сознания понижен так, что обычно недоступные воспоминания осознаются; в другом — порог поднят настолько высоко, что даже обычный опыт блокируется.

Хотя сознание может быть сильно изменено или ослаблено, мы можем показать, что субразум продолжает функционировать. Тот факт, что вы больше не слышите или не испытываете боли сознательно, совсем не значит, что вы *на самом деле* перестали испытывать это ощущение. Грань между сознательным и бессознательным была поднята до той точки, в которой сознание не получает информации о том, что происходит внутри. Возьмем, например, обезболивание. Гипнотическая анестезия подтверждена документально и считается эффективным методом устранения боли¹¹. Если верить исследованиям, ее можно сравнить с действием лекарственных препаратов, таких как аспирин, диазепам (валиум) или морфий. Гипнотическим внушением можно снять боль у 50% выбранных представителей населения, даже когда людей не отбирают предварительно и не учитывают их восприимчивость к гипнозу.

И все же, несмотря на сильное изменение сознательных переживаний, некоторые реакции на болезненные стимулы остаются. Например, болевой порог можно продемонстрировать при помощи физиологических показателей. Один из самых широко применяемых индикаторов общей активности нервной системы — КГР (кожно-гальваническая реакция) — падение электрического сопротивления кожи. Люди, которые из-за гипнотической анестезии не проявляют никакой видимой реакции на болезненный электрошок, все равно показывают КГР, которая отражает обычную реакцию¹². К тому же оказывается, что возможно разговаривать со «скрытой частью» человека, которая способна рассказать о боли, даже если та сознательно снижена или почти отсутствует. Если участников исследования, находящихся под гипнозом, попросить опустить левую руку в ведро с ледяной водой, что обычно вызывает довольно болезненные ощущения, они будут в расслабленном

состоянии и действительно не испытывают дискомфорта или лишь чуть-чуть почувствуют боль. Однако если их при этом попросить, как бы случайно, правой рукой ответить письменно на несколько вопросов, касающихся общего состояния, они напишут, что испытывают боль, которой не чувствуют.

Так называемый эффект скрытого наблюдателя очень хорошо продемонстрировал Эрнест Хилгард во время практического занятия. Один из студентов находился в состоянии гипнотической глухоты: он ничего не слышал и даже не вздрагивал от громких звуков. Пока студент находился в таком состоянии, Хилгард прошептал ему на ухо:

«Как вам известно, некоторые части нервной системы продолжают функционировать несмотря на то, что мы не знаем об этом, например, кровообращение... Точно таким же образом могут происходить и умственные процессы, о которых мы также не знаем, например, те, что заставляют нас видеть сны. И хотя вы сейчас загипнотизированы и ничего не слышите, вероятно, есть какая-то часть вас, которая слышит мой голос и воспринимает информацию. Если это так, то поднимите указательный палец правой руки, чтобы подать мне знак».

Палец поднялся, а загипнотизированный студент вдруг ни с того ни с сего сказал, что почувствовал, что поднимает палец, при этом *он понятия не имел, почему сделал это*. Затем Хилгард вывел студента из гипноза и спросил того, что, по его мнению, произошло. «Я все помню, — ответил он. — Вы сказали мне, что я оглохну, когда сосчитаю до трех, а когда вы положите мне руку на плечо, я снова буду слышать. Затем все стихло на какое-то время. Мне стало немного скучно так сидеть, и я стал решать задачу, над которой сейчас работаю. Я как раз был занят решением, когда вдруг почувствовал, что поднимаю указательный палец».

Нашему чувству безопасности угрожает информация, которая может быть болезненной или обещающей боль. Но гораздо более серьезная вещь, чем предстоящая боль, — это немалое количество разных убеждений, многие из которых сами по себе неосознанны

или не могут быть проанализированы. Именно они более или менее подробно и четко определяют личные качества и особенности характера. По ним можно определить, что вы за человек: тип личности, представление о собственном «я» и даже то, как должен работать ваш мозг. Может ли быть такое, что наше сознание, то есть все, что мы чувствуем и знаем о самих себе, регулируется этими убеждениями, равно как и необходимостью защитить собственную самооценку? Есть ли какие-то подтверждения, что на природу и порог осознанного восприятия, то есть на ту информацию в субразуме, к которой мы имеем доступ осознанно, влияют эти факторы?

Очень необычное исследование провела Элен Лангер из Гарварда. Она предположила, что даже такое базовое психологическое свойство, как острота зрения, определяется тем, кем мы себе кажемся. Участникам исследования предлагали на один день стать пилотами ВВС. Им выдавали униформу, и они должны были управлять реактивным самолетом на авиационном имитаторе. Обстановка была максимально приближена к реальной, и участников исследования просили попытаться именно *стать* пилотами, а не просто сыграть роль. Перед началом исследования, до того, как приступить к «полету», все участники прошли небольшой медосмотр, который включал в себя обычную проверку зрения. Во время «полета», когда участники становились пилотами, их просили прочитать надписи на крыле другого самолета, наблюдаемого из окна кабины. Эти надписи были аналогичны тем, которые показывали пилотам при обследовании для проверки зрения. Экспериментаторы обнаружили, что почти у половины «пилотов» зрение резко улучшилось. У другой группы — участников которой тоже достаточно мотивировали, но при этом не просили настолько серьезно вживаться в роль, — такого улучшения не наблюдалось. Если мы начинаем осознавать себя по-другому, то определенная информация, поступающая от органов чувств, становится доступна сознанию¹³.

Собственное «я» включает множество ключевых психологических качеств, которые определяют человека как личность, — это, как генетический и культурный базис, и есть те черты, которые создают индивидуальность. Некоторые из этих основополагающих

убеждений касаются непосредственно сознания, они несут в себе вопросы: когда происходит сознательное понимание, зачем оно, насколько ему можно доверять и т. п. И одно из подобных неявных допущений можно сформулировать так: «То, что мы видим осознанно, находится “там”, и это *все*, что есть». Если мы придерживаемся этой модели восприятия, то определенно скажем приблизительно следующее: «Когда у меня нет осознанных зрительных ощущений, я не могу замечать то, что происходит в визуальном мире». Поэтому если из-за какого-то несчастного случая я был бы лишен возможности *видеть осознанно*, но при этом мне была бы доступна неосознанная визуальная информация, то есть вероятность, что *мое убеждение* препятствовало бы возможности воспринимать зрительные ощущения. Если человек вынужденно лишен возможности видеть осознанно, то в результате убеждения, что сознание и восприятие — одно и то же, он будет и дальше лишать себя визуальных ощущений (так называемого остаточного зрения), которые могут быть получены неосознанно и остаться даже в случае утраты осознанного зрения.

Недавно ученые предположили, что именно этот эффект может наблюдаться в случаях так называемого слепозрения. Сейчас эти случаи очень широко известны — это явление приняло эстафету у пациентов с разделением мозга как более популярное и очень необычное с точки зрения неврологии. Слепозрение проявляется у людей при травме первичной зрительной коры головного мозга, когда в некоторых частях поля зрения образуются слепые пятна. Несмотря на отсутствие способности видеть осознанно, было доказано, что такие пациенты *могут* реагировать на раздражители, которые помещают в «поле зрения» слепого пятна. Однако им это удается, только если они угадывают, а не пытаются «разглядеть» предмет. Первым, кто это исследовал, был Лоуренс Вайскранц из Оксфорда. Пациентов просили говорить, когда они видят один из огоньков, которые загорались в разных местах экрана в поле зрения испытуемого. Как вы наверняка догадались, пациенты не сообщали о тех огоньках, которые попадали в область слепого пятна. Однако затем профессор просил их делать совсем абсурдную вещь: предлагал им поиграть в совершенно нелепую (как казалось в данном случае)

игру — угадывать вероятное местоположение несуществующего (для пациента) огонька. К всеобщему удивлению, эти люди начали очень точно указывать его местоположение. *Что именно* видят подобные пациенты, пока остается под вопросом. Они совершенно точно могут указать на вспышки света, различать простые по форме предметы, такие как круги и кресты. А еще говорят, что наблюдали, как двое таких пациентов обходили препятствия, правильно протягивая руку к объектам, которые они «не видели»¹⁴.

Несмотря на то что пациенты со слепозрением действительно обладают остаточным зрением, они при этом не могут вербально отреагировать на вспышки света (как участники исследования Тони Марсела) и воспользоваться этой полученной информацией для каких-то своих повседневных целей. В 1993 году на симпозиуме компании СІВА, посвященном экспериментальным и теоретическим подходам к изучению сознания, психолог Николас Хамфри в комментариях к одному из докладов высказался как раз на эту тему:

«Интересные замечания профессора Джона Килстрема по поводу ощущения собственного “я” и его отношения к бессознательным процессам... подтверждаются данными, полученными из исследований пациентов со слепозрением...

Я много лет работал с обезьянами, у которых была удалена первичная зрительная кора [часть коры головного мозга, отвечающая за зрительную обработку информации]: они сохранили удивительно сложные способности зрительной системы, гораздо больше, чем сохраняли люди при тех же повреждениях коры головного мозга. Один из возможных вариантов ответа, почему так произошло, заключается в том, что у обезьян есть преимущество — у них нет явного представления о собственном “я”. Следовательно, обезьяны совсем не удивляются тому, что могут видеть что-то необъяснимое [то есть видят неосознанно], в отличие от человека. Для человека весьма необычно видеть что-то, что не видит *он сам* (что не относится к нему самому), поэтому люди в таких случаях говорили: “Я не понимаю, что происходит”, — и отказывались что-либо видеть совсем. Я подозреваю, что для обезьяны [неосознанно] воспринимаемая

информация ничему не противоречит, поэтому обезьяна готова эту информацию использовать... Что интересно, для одной конкретной обезьяны, с которой я работал долгое время, *были созданы условия, при которых она не могла видеть — либо она была напугана, либо ей было больно. Если что-то переключало ее внимание на собственное “я”, это сводило на нет ее способность использовать информацию, полученную неосознанно*¹⁵ (курсив автора).

Чем больше человек неуверен в себе, то есть чем слабее он чувствует свое «я», тем сложнее ему связаться с субразумом. Когда люди чувствуют себя все более и более уязвимыми, они менее склонны обращать внимание на нечто едва заметное и расплывчатое, а также слабо полагаются на такую информацию. Они становятся неуклюжими не только физически, но и психически и перестают использовать менее явные пути познания. Имеет место и обратное: чем меньше мы беспокоимся, тем увереннее управляем своим разумом и телом и тем лучше воспринимаем информацию субразума.

Неуверенность в себе бывает разной. Оно может быть умеренной, привычной и более выраженной. При этом те негативные эффекты, которые мы обсуждали, все равно проявляются, хотя и в менее интенсивной форме. Если делать выводы из экспериментальных исследований, можно рискнуть предположить, что многие люди (по крайней мере, в обществе с преобладающим давлением р-состояния) большую часть времени находятся в состоянии самоосознания, хотя оно слабо выражено и до какой-то степени скрыто. И в этом состоянии на сознание оказывается воздействие. Сознание корректируется таким образом, чтобы информация, поступающая в него, была как можно более безопасной и благоприятной для действующей личностной модели. Мы стараемся как можно меньше взаимодействовать с радужным миром субразума — и таким образом лишаем себя возможно ценной информации. Несмотря на то что мы на самом деле чувствительны к мерцающей реальности, которая лежит в основе сознания, мы ведем себя так, будто не доверяем ей, не верим в нее или нам не нравится то, что она нам сообщает.

Исследование слепозрения указывают на то, что область, где человек может увидеть действие самоосознания на сознание, находится там, где люди ведут себя осознано и преднамеренно, а не внезапно, следуя порывам. В конце концов, намерения являются осознанным выражением наших высоких целей, другими словами, самих себя. Одним из признаков синдрома слепозрения является отделение состояния неосознанного зрения пациентов от их намерений. Мы можем показать, что у них есть остаточное зрение, и лучше всего у нас это получится в случаях, если при тех же самых условиях пациенты *не будут* вести себя на основе внутренне вызванного намерения, то есть не попытаются достичь чего-то или убедить себя любым способом¹⁶.

Подобные намерения, тормозящие действие, можно часто наблюдать в повседневной жизни. Широко распространены случаи, когда человек смотрит, но не видит. Вероятно, слишком сильное намерение закидывает сознание на заранее определенной системе планов и убеждений. Остальная информация, которую можно было бы использовать и которая могла быть необходима, относится к неосознанным процессам восприятия и поэтому игнорируется. *Намерение* управляет сознательным *вниманием*, и иногда, к сожалению, в ущерб умственным способностям. В р-состоянии мы не просто смотрим, мы ищем; а то, что мы ищем, должно быть до определенной степени известно заранее. Внимание сосредоточено и направляется подсознательными решениями, которые мы приняли касательно того, что может относиться к решению проблемы или достижению цели. И эти предположения могут быть и точными, и ошибочными.

Исходя из вышеизложенной цепочки рассуждений, можно сделать вывод, что угроза или сильное желание могут сузить сознательное восприятие или сделать его менее чувствительным. Этим же можно объяснить исследования, изложенные в главе 5, которые показывают, что творческие способности и способности решать задачи снижаются, если человека пугать или давить на него.

Одна из основных причин, почему излишнее количество усилий и слишком целеустремленное отношение либо общее возрастание

напряжения или беспокойства приведут к обратным результатам, заключается в том, что создается туннельное зрение, то есть поле зрения резко сужается. Мы можем представить, как в тот или иной момент через свои пять чувств люди наводят луч внимания наружу, на окружающий мир, и внутрь, на психологическое, эмоциональное и познавательное состояние. Если рассмотреть крайности, то этот луч может быть как четко наведенным лучом фонарика, так и широкой полосой от света прожектора или тусклым светом от пламени свечи.

Теоретически обе формы проявления внимания — и направленное, и рассеянное (равно как и все промежуточные варианты) — могут быть полезны. Если вы находитесь в пещере, где крошечная тьма, то в первую очередь вам нужна керосиновая лампа, от которой падает тусклый свет, но освещает всю пещеру и вы можете рассмотреть окружающие предметы, их форму и размер, но, если у вас есть только фонарик, который светит хорошо, но освещает лишь маленькую площадь, вам тяжело будет сориентироваться. Однако если вы уже все рассмотрели с помощью лампы, то можно начинать вдаваться в детали, и тогда пригодится фонарик. Рассеянное освещение дает нам общее, целостное впечатление; в то время как четко направленный луч помогает анализировать и рассматривать детали. Оба варианта необходимы. Оптимальное состояние разума балансирует между этих двух крайностей, подбирая для каждой конкретной ситуации свою степень «освещения» или концентрации. Это равновесие между восприятием и вниманием очень похоже на баланс размышления и интуиции, которые требуются для нормального течения творческого процесса.

Получается так, что в состоянии стресса, нетерпения или под угрозой человек сужает луч внимания, и неважно, куда он направлен — внутрь себя или на окружающий мир. Как показала практика, люди, склонные проявлять беспокойство, заостряют внимание гораздо чаще, чем более расслабленные. Несколько исследователей отметили, что у людей, которые находятся в состоянии стресса или тревоги, ослабляется ночное зрение¹⁷. Еще пример: испытуемых просили одновременно выполнить два задания: на concentra-

цию и на работу периферического зрения. В первом задании нужно было проследить курсором в центре экрана за хаотично двигающейся точкой. Во втором — за небольшими вспышками света по краям экрана. При этом участникам эксперимента предлагали все большее вознаграждение за успешно выполненное задание. Это приводило к тому, что люди начинали лучше концентрироваться и успешнее делать первое задание, но при этом совершенно проваливали второе. Если испытуемым *не говорили* заранее про вспышки по краям экрана, 34% тех, кто делал задание за большое вознаграждение, вообще не замечали их. Среди участников, работавших за небольшое вознаграждение, таких было только 8%¹⁸. Точно такое же сужение зрительного восприятия можно наблюдать в условиях, когда общий уровень напряжения на рабочем месте повышается из-за жары или шума¹⁹.

Люди, работающие в состоянии внутреннего стресса или внешнего давления, склонны чаще концентрироваться на тех аспектах ситуации, которые считают решающими, именно в этом ключе они воспринимают ситуацию целиком, и это суждение в некоторой степени формируется заранее — к такому выводу пришел Фрейд. Вы интуитивно принимаете решение, на что обращать внимание, а на что не стоит. Если вы верно «сделали ставку» и обратили внимание на то, на что нужно, то можете быстрее сделать задание или найти решение, но в ущерб возможности посмотреть на проблему целиком. Такого рода люди видят только то, что они ожидают увидеть. И если данный выборочный подход действительно помогает решить саму проблему, то можно сэкономить время. Однако если это не так или ситуация меняется (как в примере с сосудами супругов Лачинс), но из-за зашоренности зрения изменения остались незамеченными, то такой целенаправленный подход и попытка поиска под фонарем может сослужить плохую службу. Как сказал Джером Брунер, размышляя о негативном действии мотивации: «Если увеличить вознаграждение или стимул, это приведет к росту избирательного внимания к тем частям сложной задачи, которые человек воспринимает как более важные. При этом он будет меньше обращать внимание на другие элементы ситуации»²⁰. Рассеянное

внимание — это как раз то, что нужно в нестандартной, недостаточно понятной ситуации или когда нам кажется, что не хватает данных для решения задачи, где традиционные способы не работают, а несущественные детали могут решить исход дела. Именно поэтому слишком большие усилия препятствуют творческому подходу.

Исследование, проведенное Джеромом Сингером, показывает, как желание достичь результата влияет на точность восприятия. Он просил участников эксперимента определить размер прямоугольника, который находился в конце коридора на некотором расстоянии от них. Для этого испытуемым давалось несколько прямоугольников, один из которых по размеру был таким же, как искомый. (Это задание на самом деле сложнее, чем кажется, в частности, потому, что дано очень мало информации для определения размера дальнего объекта.) Тут могла бы пригодиться любая мелочь — тень, яркость освещения или видимая текстура прямоугольника. Когда участников просили не просто порассуждать, а представить себе, что они поспорили, кто точнее определит размер фигуры, они работали хуже, даже несмотря на то, что ставки были воображаемыми. В другой версии эксперимента испытуемым давали аналогичное задание с определением размеров, но перед этим просили минут пятнадцать подумать над некой задачей. На самом деле задача решения не имела, но ведущий экспериментатор притворялся крайне разочарованным. Этого было достаточно, чтобы вызвать тревогу и заставить участников расстроиться, что, в свою очередь, притупило восприятие дополнительных сигналов в задании с прямоугольником и привело к ухудшению результатов работы.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

