

Глава 3

Как мы перенимаем убеждения других

Думаю, я хотела бы, чтобы кто-нибудь говорил мне, как жить, отец, потому что пока, кажется, я этого не понимаю. И я знаю, что именно поэтому люди хотят встретить такого человека, как ты. Ведь ты просто говоришь им, что делать.

Сериал «Дрянь» (Fleabag)

В свои 73 года Маргарет, бывшая учительница биологии, мать двоих детей и бабушка семерых внуков, все еще познавала себя. Совсем недавно она совершила серьезный шаг, переехав с мужем в интернат для престарелых. Симпатичная деревня «Френдшип Виллидж» очень напоминала школу: там были группы по интересам, женщины-лидеры среди подруг, негласные правила и отличные блюда из печеной картошки. Чувствуя социальное давление новой обстановки, Маргарет сказала мне по секрету, что ей кажется, будто у нее никогда не было собственных твердых убеждений. Большую часть решений она принимала, чтобы не огорчать людей, и ее беспокоило, что она снова начала следовать этому паттерну.

Жизнь Маргарет, как и любого из нас, представляла собой комбинацию смелых решений и тревожных попыток подстроиться под окружающих. Она была средним ребенком в семье южных баптистов, представителей рабочего класса. Родители сэкономили, чтобы отправить ее в колледж. Учась уже на третьем курсе, она совершила немислимое: вышла замуж за молодого профессора — католика.

Мать Маргарет умерла через месяц после того, как ее дочь тайно сбежала со своим супругом. Женщина не считала, будто ее маму убило именно это. Но она напугалась настолько, что поменяла свою основную специальность с психологии на преподавание, как того хотела мать.

Спустя полвека Маргарет, изучая теорию Боуэна, увидела новые возможности для работы над своей дифференциацией. Через год после начала пандемии COVID-19 она почувствовала, что в своей сфокусированности на отношениях зашла в тупик. Например, она оказалась слишком вовлечена в развод своего младшего сына Гранта. А еще очень быстро последовала совету старшего сына Пола — врача, который хотел, чтобы его родители жили как мальчик в пузыре*. А тем временем вакцинировавшиеся жители «Френдшип Виллидж» развлекались, будто на рок-фестивале. В церкви, которую посещала Маргарет, прихожане разрывались между желанием вернуться к нормальной жизни и стремлением избежать риска. Маргарет не была уверена, что тут сказать. Ведь в любом случае кого-то пришлось бы расстроить.

Наше глубокое желание быть принятыми

В природе группа — эффективный инструмент защиты себя. Начнете выделяться — и поймаете на себе взгляд голодного хищника. Появитесь на уроках в средней школе не в той обуви — и станете как одинокая антилопа гну в саванне. Люди мастерски приспосабливаются, и наш мозг предназначен для того, чтобы усваивать правила поведения в семье, группе сверстников и обществе в целом. Американская культура часто рисует жизнь человека как борьбу между уникальностью и конформизмом, поиском своего предназначения и желанием не отставать от окружающих. Но что, если эти устремления одинаково важны? Может, коллектив как раз и хочет, чтобы вы были собой? И именно для этого стоит под него подстроиться?

* «Мальчик в пузыре» Дэвид Филлип Веттер (1971-1984) страдал тяжелым комбинированным иммунодефицитом, из-за которого вынужден был с рождения жить в стерильной среде.

Взаимодействие между личностью и группой — задача посложнее перетягивания каната.

У людей есть два сильных желания: управлять собой и состоять в отношениях друг с другом, — и между этими двумя желаниями всегда происходит борьба. Обозначив их понятиями «индивидуальность» и «общность», Мюррей Боуэн считал, что это две главные силы в нашей жизни.

Индивидуальность заключается в желании выявлять собственные мысли, убеждения и решать, как себя вести.

Общность проявляется в стремлении мыслить и действовать так же, как другие, или побуждать других мыслить и действовать, как вы.

О противоречиях между этими двумя силами Маргарет знала не понаслышке, поскольку когда-то работала школьной учительницей. Подростки хотят быть уникальными, но при этом изо всех сил стремятся стать принятыми в коллектив. Их мозг не способен отделить то, что они думают о себе, от того, какими их видят окружающие. Взрослые в этом смысле не лучше. Родители Маргарет когда-то хотели воспитать самостоятельных и независимых детей, одновременно желая, чтобы они посещали конкретную церковь по воскресеньям и чтобы приходили к тем же умозаключениям, что и старшее поколение. Маргарет хотела, чтобы ее сын сам разобрался с разводом, но все равно вмешивалась каждый раз, когда какое-нибудь решение сына вызывало у нее сомнения. В церкви, куда ходила Маргарет, была возможность вести толковую полемику в рамках воскресной школы, а вот сомневаться в необходимости «Марша за жизнь»^{*} уже непозволительно. Куда ни взгляни, везде мир говорит нам: «Будь собой, но не так, а иначе!»

В деревне «Френдшип Виллидж» Маргарет вела себя как антрополог. Она изучала, как люди одеты, о чем разговаривают или молчат. Ее мозг постепенно фиксировал болезненные темы, чтобы

^{*} «Марш за жизнь» — митинг и марш, ежегодно проводимый в США противниками прерывания беременности.

в дальнейшем она могла их избегать. Но обязательно ли вести себя именно так? Разве пенсия — не то время, когда наконец-то можно быть собой?

В тревожные времена главенствует сила общности. Лучшим для меня доказательством этого стала пандемия COVID-19. В США, пытаясь понять, что безопасно, а что нет, люди легко отказывались от своих соображений в тот момент, когда кто-нибудь высказывал другое мнение. Поначалу, когда о вирусе мы многого не знали, клиенты, приходя ко мне на терапию, рассказывали, как, несмотря на дискомфорт, впускали людей в свой дом или соглашались поехать в ресторане. А еще они пожимали кому-нибудь руку, потому что отказ казался вопиющим проявлением грубости. Вдумайтесь: задеть чьи-то чувства казалось опаснее, чем заболеть с риском смерти. Существует ли более яркое свидетельство того, насколько мы социальные существа? Тягу к общности преодолеть не так уж легко.

В коллективе, где степень общности высока:

- решения людей основаны на том, как отреагируют другие;
- люди слишком восприимчивы к реакциям друг друга;
- вам труднее определиться с собственными убеждениями;
- люди менее терпимы к разногласиям;
- вы слишком сосредоточены на том, чтобы вас любили и принимали;
- люди стремятся поддерживать атмосферу стабильности;
- каждый проявляет излишнюю ответственность за другого.

Когда в группе есть баланс между индивидуальностью и общностью:

- люди считают друг друга способными действовать;
- люди дают друг другу возможность мыслить по-своему;
- люди менее восприимчивы к реальным и воображаемым реакциям друг друга;
- при совместном решении проблем люди становятся более гибкими и находчивыми;

- люди более искренне интересуются идеями друг друга;
- людям легче оставаться открытыми и сохранять взаимосвязь в непростых обстоятельствах.

В своей семье Маргарет часто замечала признаки общности. Каждый покорно следовал рекомендациям ее сына по поведению в период пандемии, поэтому он начал читать всем нотации по поводу их привычек, связанных с питанием и сном. А своему младшему сыну Маргарет каждую неделю часами раздавала по телефону советы, но в итоге сдалась, потому что тот решил поступать по-своему. Вдобавок женщина задумала быстро объяснить своему эксцентричному супругу, как одеваться и разговаривать, чтобы во «Френдшип Виллидж» они не стали изгоями. Неудивительно, что у Маргарет осталось очень мало сил на знакомство с собственными мыслями. Границы между ее личной ответственностью и тем, за что полагалось отвечать другим, была размыта донельзя.

Группа умнее, чем вы в одиночку

Нам трудно доверять себе, поскольку коллектив часто оказывается умнее нас. Он помогает нам выживать и процветать такими способами, которые каждому по отдельности недоступны. К тому же группа позволяет эффективнее обучаться. Коллективный разум, или «роевой интеллект», зачастую позволяет достичь поставленной цели быстрее, чем интеллект любого отдельного человека. Если попросить сто человек угадать число мармеладных драже в баночке, арифметическое среднее из всех озвученных вариантов окажется на удивление близким к правильному ответу.

Коллективный разум высоко ценится в мире животных. Например, тараканы будут оставаться в каком-нибудь захудалом жилище, потому что доверяют выбору сородичей из предыдущих поколений. Они знают: для выживания лучше всего держаться вместе, а не бродить в поисках новой территории. В ходе одного известного исследования специалисты научили доминантных самцов шимпанзе выбирать на перекус морковь (вместо более вкусного варианта — винограда).

Другие шимпанзе, увидев, что предпочли их высокоранговые собратья, последовали примеру. Они стали вести себя соответственно решению лидеров.

Почему же кто-то предает свои вкусовые рецепторы, выбирая менее сладкую морковь? Вероятно, стоит вспомнить про гормон окситоцин. Когда мы чувствуем спокойствие и связь с другими, окситоцин помогает конформизму распространяться в коллективе, делая нас более щедрыми и готовыми к сотрудничеству, чем в тревожных обстоятельствах. Желание быть таким, как окружающие, — своего рода клей, соединяющий нас. Так что как следует подумайте, прежде чем высмеивать тех, кто следует советам родителей или инфлюенсеров в социальных сетях. Мы следим за теми, кого любим или на кого обращают внимание другие, и инстинктивно подражаем им.

Как утверждает исследователь Роберт Сапольски, мозгу требуется менее 200 миллисекунд, чтобы заметить, когда группа людей предпочла вариант, отличающийся от вашего, и менее 380 миллисекунд, чтобы запустить процесс, под влиянием которого вы, скорее всего, измените свое мнение. Мозгу свойственно ладить с другими и присоединяться к ним быстрее чем за секунду.

Маргарет чувствовала, что зашла в тупик, словно выбравший морковку шимпанзе. Ей нравились пышность и величественность католической церкви, захватывающие истории о святых. Но считала ли она религию лучшим методом побудить человека любить ближнего? Конечно, нет. Был ли подсчет баллов в рамках программы по снижению веса на протяжении десятилетий самым правильным вариантом отношения к собственному телу? Тоже нет. Был ли прием витаминов, которые Маргарет рекомендовал ее сын, прекрасным началом дня? Нет. Она беспокоилась о том, что, стремясь наладить отношения с жителями «Френдшип Виллидж», остановится всего лишь на более-менее приемлемых вариантах. Будет ли она поддакивать, слыша политические идеи, которые ранее не поддержала бы, или соглашаться сыграть в боулз*, хоть ей это и скучно?

* Боулз (bowls) — британская игра, цель которой — подкатить шар неправильной формы к главному шару небольших размеров, называемому «джек» или «китти».

Сервант с убеждениями

Современные люди сталкиваются с очень распространенной дилеммой. Мы состоим во множестве групп, где царят разные убеждения. Нам приходится иметь дело с точками зрения коллег, одноклассников, родственников, друзей и кого попало в интернете. Наш мозг представляет собой сервант с убеждениями, «унаследованными» из отношений с разными людьми. Вскройте мою черепную коробку — и вы обнаружите там отголоски утверждений моей матери, сварливых преподавателей колледжа, старых постов в Tumblr и фразы из многих эпизодов комедийного сериала «Сайнфелд».

Иногда мы спешим покритиковать других за убеждения, но не сразу готовы проанализировать собственные. Католик, повстречав представителя организации «Святые последних дней»^{*}, может спросить: «Значит, вы считаете, что Иисус по пути на небеса просто решил заехать в Америку?»^{**} Но это слишком удобно, разве нет? При этом сам католик может проигнорировать биологические трудности, связанные с непорочным зачатием. Вы, возможно, критикуете тех, кто поддерживает «экономику просачивания»^{***}, но считаете, что любой сюжет на любимом телеканале загружается туда прямым из реальности. Теперь, поскольку я уже разозлила всех, кого можно, предлагаю эксперимент: на секунду сместите фокус с содержания своих убеждений. Подумайте о процессе, в ходе которого вы их усваиваете. Он связан с темой общности больше, чем мы готовы признать.

Увоенные убеждения представляют собой то, что Мюррей Боуэн называл нашим псевдо-«я». Речь о наборе взглядов, которые меняются в зависимости от того, кто находится рядом с нами.

^{*} «Церковь святых последних дней» — крупная религиозная организация мормонов. Основателем был американец Джозеф Смит (1805–1844).

^{**} Главное событие в опубликованной Джозефом Смитом «Книге мормона» — посещение Америки Иисусом Христом после воскресения.

^{***} Экономика «просачивания вниз» — снижение налоговой нагрузки для богатых с целью дать им возможность больше инвестировать, что должно приводить к ускорению экономического роста, увеличению количества рабочих мест и снижению неравенства.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

