

Дейвид Дисалво

КАКВО РАДВА МОЗЪКА ВИ
и защо трябва да правите обратното

София, 2017

Преводът е направен по изданието:

David DiSalvo

What Makes Your Brain Happy and Why You Should Do the Opposite

Prometheus Books

Copyright © 2011 by David DiSalvo

© Людмила Андреева, превод, 2017

© Издателство „Изток-Запад“, 2017

ISBN 978-619-01-0102-4

Дејвид Дисалво

КАКВО РАДВА МОЗЪКА ВИ

и защо трябва да правите
обратното

Превод от английски

Людмила Андреева

Редактор

Димитрина Ковалакова



На Дженифър,
Девин, Колин и Кайла



Библиотека

Психология от Изток-Запад

Под общата редакция на Людмила Андреева

- | | | |
|-----|---------------------------|---|
| № 1 | Т. Гилович, Л. Рос | <i>Най-мъдрият в стаята</i> |
| № 2 | Матю Джонсън | <i>Големите митове за
интимните взаимоотношения</i> |
| № 3 | Ана Фройд | <i>Егото и защитните механизми</i> |
| № 4 | Филип Зимбардо | <i>Ефектът „Луцифер“</i> |
| № 5 | Б. Ф. Скинър | <i>Отвъд свободата и достойнството</i> |
| № 6 | Джона Бъргър | <i>Невидимото влияние</i> |
| № 7 | Ги Корно | <i>Отсъстващи бащи, изгубени синове</i> |
| № 8 | Дейвид Дисалво | <i>Какво радва мозъка ви...</i> |

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от Рей Хърбърт	7
Въведение. Накратко за когнитивния компас	13

Част 1

Сигурността и изкушението на случайността

1. ПРИКЛЮЧЕНИЯ В СИГУРНОСТТА	27
2. СЪБЛАЗНИТЕЛНИ МОДЕЛИ И ПУШЕЩИ МАЙМУНИ	57

Част 2

Дрейф, омаловажаване и бягство

3. ЗАЩО ЩАСТЛИВИЯТ МОЗЪК ОБЕЗЦЕНЯВА БЪДЕЩЕТО?	73
4. МАГНЕТИЗМЪТ НА АВТОПИЛОТА	81
5. ПОТАПЯНЕТО И ГОЛЯМОТО БЯГСТВО	87

Част 3

Мотивация, въздържаност и съжаление

6. ФОРСИРАНЕ НА МОТОРА НА ПРАЗЕН ХОД	103
7. ПИСАНЕ НА ОБЕЩАНИЯ ВЪРХУ „ЕЧ-А-СКЕЧ“	119
8. ИСКАМ, ПОЛУЧАВАМ, СЪЖАЛЯВАМ, ПОВТАРЯМ	133

Част 4

Социални приливи и влиятелни отливи

9. СОЦИАЛИЗИРАНЕ НА МАЙМУНИ КАТО НАС	145
--	-----

10. ТРАНСФЕРЪТ НА ГОЛЯМАТА ИСТИНА	157
11. КАК МОЗЪКЪТ НИ СЕ РАЗБОЛЯВА ОТ ПСИХОСОЦИАЛНИ НАСТИНКИ	173
12. СКРИТАТА СИЛА НА ВЕЩИТЕ	185

Част 5

Памет и моделиране

13. УМЪТ ВИ ПРЕНАПИСВА ИСТОРИЯТА	195
14. РОДЕНИ ДА ИМИТИРАМЕ, НИЕ СЕ УЧИМ ДА ПРАКТИКУВАМЕ ...	211

Част 6

Нищо повече от действие

15. ВНИМАНИЕ: ГЛЕДАЙТЕ СИ В КРАКАТА!	223
16. РАЗТЪРСЕТЕ ВАШИЯ „СМИСЛООБРАЗОВАТЕЛ“	251

Специална част 1	255
Специална част 2. И още	269
Признателност	283
Бележки	285
Показалец	295

Предговор от Рей Хърбърт

В началото на тази увлекателна книга Дейвид Дисалво разказва историята на един опит за обир на дрогерия, в който нещата се объркват. Можело е да стане и по-зле – никой не е убит, – но двама от служителите са сериозно ранени, когато поемат неоправдан риск, непропорционално висок в сравнение с нищо и никаквия стек цигари, който искат крадците. Работниците в магазина не са безразсъдни хора и разполагат с цялата информация, от която се нуждаят, за да вземат по-смислени – и не толкова опасни – решения. Въпреки това не го правят. Вместо да преценят личния си риск по рационален начин, те правят прибързан и безсмислен избор. Защо?

Дисалво подлага на анализ ирационалното мислене на тези двама злополучни служители, чиито преценки са изкривени от твърде често срещани когнитивни уклони. Единият млад мъж е заслепен от архаичната, но могъща сексистка карикатура на женската слабост – уклон, който често действа на подсъзнателно ниво. Другият работник също е заслепен – в неговия случай от добре репетиран вътрешен сценарий, в който той играе ролята на героя. Този мощен наратив стеснява неговото становище за множеството възможности в ситуацията, някои от които далеч не са героични. И двамата действат бързо и автоматично, без да мислят, правейки избори, за които по-късно ще съжаляват.

Стереотипите и сценариите са ценни когнитивни инструменти, практически правила, които всички използваме всеки ден, за да се ориентираме в живота. Без достъп до тези правила и много

други като тях ще сме нерешителни, парализирани. Тези инструменти обаче са и потенциални капани, ако се използват неуместно или се прилагат в погрешна ситуация, както правят сътрудниците на Дисалво в опита да осуетят опит за обир. Всички си служим със стереотипи и сценарии през цялото време, използвайки ги като ефикасни начини да пестим време и психична енергия. Както обаче илюстрира тази случка, те могат да изкривяват преценките ни.

Харесвам тази история – и много от историите, които авторът разказва в книгата – заради нейната обикновеност. Злодеите не са умни или безпощадни, а добронамерените работници не са необикновено глупави. Те обаче вършат глупости по същия начин, по който всички го правим в нашите нормални, всекидневни решения и избори. Затова ни е толкова лесно да изпитаме симпатия към тях и техните заблудени, но добросъвестни преценки и действия.

Харесвам историята и защото тя показва две много важни неща за човешкото поведение и за начина, по който мислим и пишем за психологията.

Първото е, че човешката психика е сложна. Прекарах голяма част от професионалния си живот в опити да покажа това, а то не е толкова очевидно, колкото може да си мислят някои. Предизвикателството на писането за науката за поведението – за разлика от астрономията, имунологията или физиката на частиците – е, че читателите вече разбират психологията на някакво много базисно равнище. Всеки има опит с пълния спектър на човешките емоции: от ужаса до удоволствието; всеки е бил мотивиран или немотивиран; всеки е упражнявал самоконтрол и дисциплина и се е провалял в това. Следователно читателите познават територията – психичния пейзаж. Предизвикателството за психолозите е да разкрият друго ниво на научно разбиране, което не е толкова очевидно, а предизвикателството за пишещите за психологията е да убедят читателите, че тези резултати са нови и си струва да се знаят. Дисалво има заслужен авторитет в областта, защото базира работата си на обикновените детайли на живота, но изненадва читателите с неочаквани прозрения.

Мисля, че писането за психологията е по-трудно от писането за коя да е научна дисциплина. Ако ви се струва, че това противоречи на интуицията, причината е само, че т.нар. точни науки *изглеждат* по-абстрактни и математически. Не са. Всъщност обясняването на психологическата наука по смислен начин е много трудно и изисква много високо равнище на научна грамотност. Човешкото поведение е силно нюансирано и непредвидимо – то е изцяло във всички нюанси на сивото. Журналистиката, обратно – включително писането за природните науки, – обикновено е интелектуално подредена и ненюансирана. Обясняването на тънкостите на човешкото мислене, емоции и действия с тъпите инструменти на журналистиката е трудна задача.

Второто нещо е, че животът, който водим, е много по-автоматизиран, отколкото си представяме или искаме да признаем, а това невинаги е нещо добро. Това е една от ключовите идеи в когнитивната психология през последните десетина и повече години – и тъкмо тази идея Дисалво се заема да изследва тук. Нашето мислене се ръководи – и твърде често се насочва погрешно – не просто от няколко ирационални уклони, а от стотици от тях. Те взаимодействат един с друг, усилват се взаимно на моменти, а при други обстоятелства се противопоставят един на друг. На базата на резултатите от десетки лаборатории по света учените достигат до едно и също заключение: човешкият ум – независимо от неговите уникални аналитични способности – е и дълбоко подвеждан от тези безкрайно много уклони. Нашето поведение до голяма степен се определя от модели и сценарии, мисленето ни се формира под влияние на потребността от сигурност и завършеност, от желанието ни за социална свързаност и други когнитивни сили, които Дисалво осветлява и изяснява тук.

Това разбиране за автоматичното вземане на решения е относително ново и е тясно свързано с последствията от идеята, че човешкият ум е един вид двоен процесор. Ние непрекъснато жонглираме между бавен, аналитичен стил на мислене и бърз, импресионистичен стил. Като хора може да сме склонни към по-

голяма разсъдъчност или по-изявена интуитивност в стила си на мислене, но всички сме смесица от аналитичност и интуиция. Всички сме способни на бавно обмисляне, но невинаги избираме да забавим в правилния момент. Има моменти, които изискват бързина и интуитивно мислене, а други – предпазливост. Всичко се свежда до съчетаването на нашето мислене с актуалния проблем, но фактите показват, че изобщо не сме толкова добри в това. С други думи, мисленето ни е някак хаотично.

Писането за този хаос обаче никак не е лесно, защото човек лесно може да се изкуши от определени грешки на обяснението. Когато описваното от нас е сложно и хаотично, усещаме подтик да опростяваме нещата, като си измисляме прегледни категории – тенденция, която наричаме *редукционизъм*. Склонни сме да анализираме човешката природа елемент по елемент, а не да признаваме разхвърляността. Като поддържа анализа си заземен в примери от реалния живот, Дисалво избягва капана на редукционизма.

Пишешите за психология са изправени и пред едно специално предизвикателство: да се съпротивляват на съблазните на мозъка. Прозренията в този том идват от сменящата парадигмата работа в областта на когнитивната психология. Този напредък се придружава от сходен прогрес в областта на невронауката, включително откриването на забележителната неврохимия на мозъка и методите за наблюдаване на мозъка в действие. Тази великолепна нова наука обещава важни нови обяснения на човешкото поведение и е вдъхновила създаването на книги и други публикации за науките, изучаващи мозъка. Колкото и изумителни да са тези прозрения, те все пак са ограничени в способността си да обясняват човешкото мислене и емоции.

Често срещана грешка е да се мисли, че писането за мозъка е по-сложно – или по-научно – в сравнение с писането за съзнанието и поведението. Много автори стават жертва на тази грешка. В действителност обаче е вярно обратното. Анатомията и химията на мозъка са базирани на биологията, оттук и техният привилегиран статус в писането по научни въпроси, но тези

изследвания съвсем не обясняват за човешката природа толкова, колкото обещават. Простата истина е, че не можем да сложим знак за равенство между мозъка и поведението и статиите за мозъчната активност не е задължително да осветляват важни въпроси – например защо правим неща, които не са в наш интерес. За да стигне до тези интригуващи и сложни въпроси, човек трябва усърдно да чете експериментална психология.

Наблюдаваме нещо като засечка, пред която се изправят днес редукационизмът и даващата прекалено щедри обещания невронаука: самите изучаващи мозъка учени посочват ограниченията на своята област на изследвания. Това не означава, че изследването и сканирането на мозъка е маловажно и ние несъмнено ще открием важни отговори чрез този подход, но за момента мозъкът не може да ни даде обяснение на нюансите в човешката психология. Ето защо все още се налага да изучаваме психология. Дисалво мъдро не се оставя да бъде изкушен от полесния – но не толкова продуктивен – начин на разглеждане на нещата.

Сериозните автори в областта на психологията са изправени и пред друго специфично предизвикателство: как да не се загубят в морето от нискокачествени психологически писания на книжния пазар. Типичната психологическа секция в повечето книжарници – често наречена „самопомощ“ – е пълна с книги, говорещи високопарно за човешката природа. Някои от авторите имат академични титли, други – не, но това всъщност няма никакво значение. Всички предлагат предписания как да живеем по-добре, но малко от тези предписания се основават на науката – или на строго интелектуално изследване от какъвто и да е вид.

„Какво радва мозъка ви и защо трябва да правите обратното“ не е книга за самопомощ. По думите на автора, тя е „помощ от науката“. Това означава, че Дисалво е свършил трудната и черна работа по посещаването на лаборатории и осмисляне на научната литература, и сега ни представя най-добрите научни прозрения за човешкото мислене. Предписанията са скромни, както и трябва да бъдат, тъй като приложната част на когнитивната пси-

хология е още млада. Най-доброто, което автор, пишещ за науката, може да предложи днес – най-отговорният курс, – е да накара читателите да осъзнаят многото и изненадващи препятствия, в които човешкият ум се препъва всеки ден. Да избегнем ирационалните и опасни преценки и решения си остава наша отговорност, но Дисалво ни дава някои нови и ценни инструменти.