



# СЕМЬ ЛОВУШЕК МЫШЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВРЕДЯТ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО

Слышали о «ловушках мозга»?  
Они же — ошибки мышления или, как их называют в  
психологии, — когнитивные искажения.

Лита Ласинская

ПЛАН-КА

Telegram

---

Когда дело доходит до решений, наш мозг оказывается весьма несовершенным инструментом: ему мешают не только ошибки мышления и иррациональные убеждения, но даже (кто бы мог подумать?) интуиция.

К сожалению, просто знать об этом недостаточно. Вы же не станете лучше видеть просто потому, что узнаете о том, что у вас проблемы со зрением?

Однако кое-что сделать вы можете: научиться замечать «ловушки мозга», когда вы принимаете важные для себя решения. Со временем вы начнёте видеть эти ловушки и обходить их так же легко, как вы обходите лужи.

На сегодняшний день известно около 200 когнитивных искажений. Но если вы не собираетесь защищать диссертацию на эту тему, вовсе необязательно знать их все. Я расскажу о самых вредоносных «ловушках мозга». Их всего семь. И они замаскированы под «разумные мысли».

Как это ни грустно, я время от времени ловлю их как у себя, так и у клиентов. Но если научиться обходить хотя бы эти семь, то жить сразу станет проще. Гораздо проще.

Итак, мой личный рейтинг ловушек мозга, которые сильно портят жизнь.

## **ЛОВУШКА №1**

**Ошибка невозвратных затрат.** Из-за неё мы не можем остановиться, прекратить, выкинуть, уйти. То есть, когда мы уже вложили во что-то силы, время, деньги, бросить это становится трудно. Некоторые люди испытывают почти физическую боль, когда приходится это делать — например, избавляться от вещей, которые уже не нужны.

На эту тему есть притча о Ходже Насреддине, который думал, что покупает сладкий перец, но купил острый.

И вот Ходжа сидит близ дороги, ест эти перцы, рыдает, давится, — но ест. Прохожий его спрашивает:

— Уважаемый, зачем ешь эти острые перцы? Ты же сожжешь себе желудок!

— Я купил их по ошибке, — отвечает сквозь слезы Ходжа. — Деньги уже потрачены. Вот поэтому я сижу здесь и ем эти перцы...

На этой ловушке мозга построена игра в казино: игрок проигрывает, но принимает решение играть снова, хотя такое же решение уже лишило его денег.

---

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не дочитывать плохие книги, не досматривать скучные фильмы, не заканчивать бессмысленную работу просто потому, что вам жалко уже потраченного времени, сил и денег.

Это невозвратные затраты. Они заставляют снова тратить впустую ресурсы, которые можно направить на что-то действительно важное для вас.

## ЛОВУШКА №2

**Парадокс Эллсберга или Эффект неоднозначности.** Из-за него мы предпочитаем поступать так, чтобы результат наших действий был определённым и понятным.

Из-за этой ловушки мы остаёмся на нелюбимой работе, потому что если уйдём — непонятно, что будет.

Из-за этой ловушки мы остаёмся в отношениях, которые нас не устраивают, ведь что случится, если мы их завершим — непонятно.

В общем, парадокс Эллсберга заставляет нас принимать какие-то решения лишь потому, что другой выбор нам кажется неоднозначным.

А наш мозг предпочитает нулевой риск, и это, конечно, мешает принятию лучшего решения. Потому что нулевой риск — это миф.

Всё ценное, важное, значимое в вашей жизни случилось потому, что вы когда-то рискнули. Пусть даже немного, но рискнули — сделать то, что для вас было неоднозначно. То есть вы не знали наверняка, что получится.

Чувствуете? Некоторый риск нужен, если вы хотите получить желаемое.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Можно уменьшить неоднозначность — найти недостающую информацию. Или довериться интуиции. Или позволить себе рискнуть (конечно, оценив возможные последствия).

Лично мне нравится такой вариант: оценить риски, принять решение и построить план действий.

---

## **ЛОВУШКА №3**

**Отклонение в сторону статуса-кво.** Из-за него мы предпочитаем, чтобы всё оставалось так, как есть, даже если что-то можно изменить к лучшему.

Наш мозг считает, что ущерб от потери статуса-кво важнее, чем выгода от альтернативного развития событий.

Многие люди бессознательно сопротивляются переменам, даже если заявляют о готовности испытать новый опыт. Изменения пугают, тогда как привычка даёт ощущение стабильности.

В результате способ решения проблем, который однажды был опробован первым, приравнивается к единственно верному.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Посмотрите на детей. Они не знают статуса-кво. Они постоянно пробуют новое. Они радуются переменам.

Попробуйте и вы. Полюбите перемены. Рассмотрите новые варианты. Решитесь на изменения и единственное, о чём вы пожалеете, так это о том, что не сделали этого раньше.

## **ЛОВУШКА №4**

### **Селективное восприятие.**

Представьте, что вы зашли в огромный супермаркет, и вам надо быстро купить что-то к ужину. Вы проносите мимо полок с тележкой или корзинкой, и ваш взгляд выхватывает только знакомые упаковки, а остальные вы просто не замечаете.

Так работает селективное (выборочное) восприятие — склонность обращать внимание на ту информацию, которая подтверждает наши убеждения, игнорируя всё остальное.

Это в целом полезное свойство придумано, чтобы не перегружать наш разум информацией. Ведь он всегда работает в фоновом режиме выбора: выбирает, на что обратить внимание, а что игнорировать.

Так почему селективное восприятие может помешать нам принять разумное решение?

---

Дело в том, что наш мозг стремится удержать сложившуюся у нас в голове картину мира. Если мы встречаем то, что не вписывается в эту картину, то она грозит развалиться. Поэтому мозг фильтрует поток входящей информации, выкидывая из него неудобные факты.

Так мы попадаем в ловушку селективного восприятия — замечаем только то, что согласуется с нашими убеждениями, а то, что им противоречит, просто не замечаем.

Обычно людям кажется, что они открыты ко всему новому и готовы поменять свою мнение, если ошиблись. Но на самом деле большинство неспособны на это.

Даже учёные склонны активно сопротивляться новому. Множество научных открытий долгое время не признаются. С этой ловушкой связана одна драматичная история.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Самое разумное, что можно сделать — рассмотреть все варианты решений на равных.

Собрать все данные, а не только те, которые подтверждают вашу точку зрения.

Спрашивать себя: «Есть ли факты, которые противоречат моим убеждениям? Не игнорирую ли я их?»

## **ЛОВУШКА №5**

**Недооценка бездействия.** Отложить дело кажется более оправданным, чем рискнуть.

У бездействия, несомненно, есть одно весомое преимущество — оно доставляет меньше хлопот.

Тем не менее эта ловушка способна нанести максимальный вред: возможностей в вашей конкретной жизни не бесконечное количество, что бы там ни говорили. И с течением времени их число сокращается просто потому, что сокращается ваша жизнь.

Почему, выбирая между действием и бездействием, люди чаще выбирают бездействие?

---

Если вы сделали то, что закончилось неудачей, вероятность мучить себя сожалениями более высока: «и зачем я только это сделал», «не надо было», «о чём я только думал» и т. п.

В то время как бездействие оставляет сожаления иного рода: «да, жалко, упустил возможность», «я мог бы, но не решился». Эмоциональный накал их обычно меньше, потому что «не сделать» не так предосудительно, как потерпеть неудачу.

Всегда ли «надо что-то делать»? Нет, не всегда. Иногда выждать — лучшая стратегия. Но если вы выбираете откладывать, в то время как ваша проблема требует активных действий, то следует задуматься, не стоит ли за этим ловушка недооценки бездействия.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Рассматривайте вариант «ничего не делать» наравне с остальными, оценивая риски, плюсы и минусы. Так становится легче сравнить последствия бездействия и последствия (возможной) неудачи.

## **ЛОВУШКА №6**

**Чёрно-белое мышление.** Само название уже вполне описывает это явление. Ограниченность палитры восприятия: есть чёрное, есть белое, а все эти ваши 50 оттенков — для извращенцев.

А между тем, если рассматривать чёрно-белое мышление как симптом, он может указывать на снижение интеллекта. Почему так?

Потому что интеллект связан с такими качествами мышления, как подвижность, пластичность и обучаемость.

Развитый интеллект способен не только пользоваться имеющимся багажом знаний, но и проводить ревизию этого багажа; не только усваивать новые знания, но и отказываться от устаревших.

Категоричность чёрно-белого мышления работает как защита психики от избыточных, запредельных для конкретного человека усилий. Ведь проще опираться на сравнительно небольшой набор убеждений и установок, чем давать себе труд каждый раз рассматривать контекст ситуации и делать выводы.

---

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Всегда учитывать контекст.

Учитесь смотреть на проблему с разных точек зрения.

Задавать себе вопросы: «Это действительно так? Откуда я это знаю?».

## ЛОВУШКА №7

**Усталость выбора.** Довольно распространённая проблема.

Нам кажется, что разнообразие — это здорово. Но почему мы так долго выбираем из кучи вариантов, а потом ещё и недовольны своим решением?

Дело в том, что разнообразие не только сильно замедляет принятие решения, но и делает нас несчастными.

Если мы вынуждены выбирать из большого числа вариантов, это приводит к неуверенности после того, как выбор сделан. А верное ли это решение? Может, стоило выбрать другой вариант?

Частный случай этой ловушки — склонность искать информацию, которая никак не влияет на действия.

Вполне разумно, что прежде, чем начать что-либо, мы собираем информацию. А потом мы ещё собираем информацию. И ещё, даже если она нам уже не нужна. Чем больше мы её собираем, тем труднее нам начать действовать.

Собирание информации вызывает усталость выбора и желание всё бросить, хотя мы ещё даже не начинали.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Можно ограничить выбор заранее. А когда выбор уже сделан, не дать сомнениям сбить вас с толку. Помните, что в каждый момент времени вы способны принять решение на основе того, что у вас есть прямо сейчас.

Учитесь собирать необходимый минимум информации и сразу приступать к действиям. Остальное доберёте по ходу дела.

Когда вы слишком зависаете на этапе поиска информации, задайте себе вопрос: «Зачем мне это знать сейчас?»