

*Animedia*



ВЛАДИМИР ШЕВЕЛЕВ

---

# ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ

---

ЧТО МЫ НЕ КОНТРОЛИРУЕМ  
И ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

Пара  
Animedia Company  
2019

УДК 159.9

ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ШЗ7

**Шевелев, В. В.**

ШЗ7 Иллюзия контроля / Шевелев, Владимир Владимирович —  
Прага : Animedia Company, 2019. — 266 с.

ISBN 978-80-7499-355-8

Эта книга будет интересна всем, кто устал бежать за навязанными целями, кому надоели бесконечные книги о простых шагах на пути к успеху, а также тем, у кого советы о выходе из зоны комфорта вызывают скептическую ухмылку. Нас постоянно уверяют, что мы сами создаём свою судьбу, но так ли это? Что, если это всего лишь иллюзия?

В книге «Иллюзия контроля» всесторонне анализируется мера влияния обычного человека на окружающий мир. Для определения границ контроля используются данные из области психологии, экономики, биологии, истории, физики и статистики. На базе современных научных представлений делаются мировоззренческие выводы и даётся ответ на нетривиальный вопрос: что в действительности зависит от нас?

Также в книге объясняется, почему для счастливой, деятельной и наполненной жизни крайне важно осознать пределы своего влияния и распрощаться с психологически комфортной, но столь опасной иллюзией контроля. Жизнь как есть — аморфна, хаотична, суетлива. Форму и предметность придаем ей мы, когда рассказываем истории.

BIC JM

BISAC PSY003000

ISBN 978-80-7499-355-8

© Владимир Шевелев, 2019

© Animedia Company, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Предисловие ..... | 7 |
|-------------------|---|

## *Глава I* Невидимый феномен

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Иллюзия контроля в малом и великом .....                 | 17 |
| Истина по выбору .....                                   | 21 |
| К чему приводят попытки контролировать случайность ..... | 22 |
| Ловушка навязанной ответственности .....                 | 25 |

## *Глава II* Иллюзия контроля над успехом и финансовым благополучием

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Мифы индустрии успеха .....                             | 32 |
| Теорема Байеса — подарок из XVIII века .....            | 38 |
| Байес vs. индустрия успеха .....                        | 44 |
| Тайный смысл повседневных привычек успешных людей ..... | 47 |
| Знаковый поворот к исследованию иррациональности .....  | 54 |
| Будущее расскажет о настоящем .....                     | 58 |
| Игра в контроль над игрой .....                         | 64 |
| Писательская рулетка .....                              | 72 |
| «Просто нужно работать!» .....                          | 75 |

## *Глава III* Пределы контроля над организмом и состоянием здоровья

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Гордость по умолчанию .....                                                     | 78  |
| Человек времен палеолита как ролевая модель .....                               | 81  |
| Переоценённая польза спорта: отделить миф от реальности .....                   | 89  |
| Скрытые риски встречи с человеком в белом халате .....                          | 92  |
| Болезнь Хантингтона — генетический приговор для невиновного ...                 | 97  |
| Мутации — движущая сила эволюции .....                                          | 102 |
| Почему лучше один раз убежать от медведя, чем каждый день стоять в пробке ..... | 107 |
| Наивный антропоцентризм и гены-повелители .....                                 | 115 |

## *Глава IV* Внешний мир — от семьи до будущего Вселенной

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| От несчастливого брака не спасёт даже гениальность ..... | 120 |
| Приоритет времени и места .....                          | 124 |

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| Как сохранить доброжелательность в мегаполисе? ..... | 126 |
| Непредсказуемые последствия научных открытий .....   | 129 |
| Неизбежные финансовые кризисы .....                  | 131 |
| Тюльпаны, акции и ипотека .....                      | 136 |
| Уязвимый Номо Economicus .....                       | 145 |
| «Риманова экономика» .....                           | 148 |
| Судьбоносное решение подполковника Петрова .....     | 150 |
| История жизни на планете не оставляет иллюзий .....  | 155 |
| Торжество изменчивости в масштабах Вселенной .....   | 161 |

## *Глава V*

### Пределы контроля над собственной личностью

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Где мои розовые очки? .....                                    | 168 |
| Нравственность и сила воли как неизбежность .....              | 172 |
| Вспомнить то, чего не было .....                               | 178 |
| Поиск подтверждения во всём .....                              | 183 |
| Ошибка суеверных голубей .....                                 | 187 |
| Можем ли мы объективно оценить личность другого человека? .... | 189 |
| Эффект прайминга, или Чем опасен символ доллара для дружбы ..  | 195 |
| Чистые руки — спокойная совесть .....                          | 198 |
| Ключевая роль дофамина и серотонина .....                      | 203 |
| Свобода воли: 300 миллисекунд неопределённости .....           | 209 |

## *Глава VI*

### Скрытые формы иллюзии контроля. Порочная вера в справедливость

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Две жизненные истории .....                   | 213 |
| Эфемерное понятие справедливости .....        | 221 |
| Урок для профессора Лернера .....             | 223 |
| Успешный и красивый, значит, выдающийся ..... | 226 |
| «Они сами виноваты» .....                     | 228 |
| Такие ли добрые сказки? .....                 | 231 |

## *Глава VII*

### Скрытые формы иллюзии контроля. Отрицание случайности

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Триумф детерминизма .....                           | 235 |
| Что общего у децимации и спонтанной ремиссии? ..... | 238 |
| Когда 70 равно 30 .....                             | 240 |
| Вечная ошибка футуролога .....                      | 246 |
| Простой рабочий Милтон .....                        | 249 |
| Шесть случайностей Александра Флеминга .....        | 253 |
| Заключение .....                                    | 258 |

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Сделай же свою жизнь приятной, оставив  
всякую тревогу о ней.

*(Луций Сенека «Нравственные письма  
к Луцилию»)*

**Н**аберите побольше воздуха и медленно выдохните. Примите удобное положение. Успокойтесь и расслабьтесь. Вам совершенно не требуется беспокоиться, стыдиться или стремиться коренным образом изменить жизнь в ближайшие двадцать четыре часа или, как водится, с понедельника. Начну с того, чего вы здесь точно не найдёте. Эта книга — не источник мотивации для так называемых личных достижений. В ней нет алгоритмов успешного бега наперегонки с окружающими с целью неограниченного потребления и отращивания эго. Забудьте о навязываемом чувстве вины за допущенные «ошибки» и неудачи, также как и о мнимой исключительности. Здесь вы не найдёте дидактических поучений и рецептов того, как правильно жить; я не знаю секрета успеха и очень сомневаюсь, что такой секрет вообще существует. Не меньше сомнений у меня вызывает существование категории «успех» в реальности.

Все мы подвержены заблуждениям. Когда кто-то составляет жизненные планы и прогнозирует собственное будущее, он в итоге обязательно обманет сам себя. Я называю это неизбежной иллюзией линейного будущего. Воображение рисует заманчивые картины поступательного развития, прогресса, простых и понятных взаимосвязанных событий. Но всё сложится иначе.

В лучшую или худшую сторону — в данном случае это не так уж и важно. Главное, что всё будет по-другому. Кажется, что прогноз обоснован и логичен и существуют объективные причины для подобных умозаключений. Но всё тщетно — ничего не произойдёт в точности так, как ожидалось. Как мы на это реагируем? Страдаем и испытываем чувство вины, пытаемся отыскать допущенные «ошибки» и, естественно, в итоге их находим. Вдобавок появляется острое недовольство собой и жизнью, постепенно переходящее в хроническое. Почему же так происходит?

Прежде всего, из-за непонимания пределов своего контроля. Нам не удаётся отличить то, что зависит от нас, от того, на что повлиять невозможно. Это тешат утверждения о том, что нам всё подвластно и мы сами создаём свою судьбу. С ранних лет нас уверяют, что мы полностью ответственны за всё происходящее в нашей жизни. Пропаганда контроля столь одиозна, что обычного человека объявляют ответственным даже за такие глобальные проблемы, как экологические бедствия или финансовые кризисы. Ответственность означает контроль, а контроль — ответственность. Но так ли это? Что, если это психологически комфортное упрощение серьёзной проблемы? Всего лишь ситуация, когда неконтролируемое явление объясняют с помощью упрощённой модели реальности, в которую нужно истово верить, а не требовать доказательств. Когда кто-то в очередной раз винит себя в ошибочном выборе профессии, места жительства, объекта инвестиций или спутника жизни, следует задуматься над тем, существовал ли выбор на самом деле и в какой степени он был независимым? Что нам действительно подвластно? Где находятся пределы нашего контроля и, следовательно, ответственности?

Существует и другая крайность. Осознав ограниченность своего влияния, человек внезапно может стать совершенно безответственным. Буквально из ниоткуда появляется парадоксальная уверенность в собственном бессилии. Некоторые иррационально полагают, что если они контролируют что-то частично, то, значит, не контролируют совсем. К примеру, поставив цель и оценив степень своего влияния на желаемый результат в 30%, большинство вообще опускает руки. Легче и психологически комфортнее считать себя либо полностью в ответе за результат, либо вообще отрицать всякую степень контроля, игнорируя теорию вероятностей.

Именно поэтому упрощённый взгляд на реальность широко распространён, и многие выбирают приятные иллюзии. Нам нелегко осознать ключевую роль случайности, трудно принять отсутствие контроля или его ограниченность в важнейших для нас сферах. Как же прав был Блез Паскаль, называя человека «вместилищем заблуждений»!<sup>1</sup>

Чтобы открыто смотреть на жизнь, не прибегая к помощи успокаивающих фантазий, требуется, прежде всего, недюжинная смелость. Однако у мужественного взгляда на реальность существуют значительные преимущества. Отказавшись от иллюзий и признав, что далеко не всё поддаётся контролю, можно обрести небывалую свободу. Отбросив стереотипы мышления и научившись определять настоящие границы своего контроля, вы сможете полностью сконцентрироваться на главном. Одновременно появится мудрое и стоическое восприятие того, что не входит в зону личной ответственности.

Моя цель — наглядная демонстрация того, насколько сильно в общественном мнении преувеличивается степень контроля индивида над происходящим в его жизни. Мы не замечаем того, как переоцениваем меру своего влияния на разнообразные аспекты реальности. Приглашаю вас совершить интеллектуальное путешествие, по итогам которого мы постараемся ответить на один из вечных вопросов: что же в действительности зависит от нас?

Несколько слов о структуре книги. Исследование начинается с главы «Невидимый феномен». В ней рассказывается о феномене иллюзорного контроля и многочисленных исследованиях на эту тему, прежде всего, о работах знаменитой Эллен Лангер, а также о том, почему негативные эмоции могут привести к вере в магическое мышление, чем вызвана самоуверенность водителей и каким образом нюансы поведения игроков в кости раскрывают секреты психологии. Читатель сможет по-новому взглянуть на понятия контроля и ответственности, а также выяснит, почему всеобщая любовь к планированию ведёт к появлению труднорешаемых проблем. Заканчивается глава обоснованием того, почему иллюзии контроля над случайными событиями во всех областях человеческой деятельности представляют опасность, и

---

1 Паскаль Б. Мысли. СПб.: Азбука, 2017.

объяснением того, почему важно отличать коррелированные события от взаимосвязанных.

Во второй главе «Иллюзия контроля над успехом и финансовым благополучием» рассказывается о глобальной индустрии успеха, породившей и внедрившей в общественное мнение ряд мифов, противоречащих теории вероятностей, статистике и здравому смыслу. Для опровержения одного из самых спорных тезисов о том, что образование часто выступает помехой процветанию, подробно объясняется теорема Томаса Байеса, а также то, почему её знание и применение — это по-настоящему полезно и прогрессивно. С помощью статистики и теории вероятностей наносится удар по иллюзии контроля над материальным благополучием. Также в данной главе заходит речь о психологических причинах широкого распространения этой иллюзии. Анализируется эволюция экономической науки и её знаковый поворот к исследованию иррациональности, произошедший относительно недавно. Читатель выяснит, насколько топ-менеджеры в действительности влияют на финансовый результат компании, а также узнает, есть ли чем гордиться преуспевающим биржевым трейдерам.

В третьей главе «Пределы контроля над организмом и состоянием здоровья» исследуется вопрос о том, в какой степени мы влияем на состояние нашего организма. Читатель узнает о разновидностях иллюзий контроля, наблюдаемых в этой сфере, скрытых в них логических ошибках, в том числе о том, почему помешательство на диетах схоже с верой в астрологию, спорт не спасает от болезней, а обращение к врачу содержит в себе не только одни выгоды, но и потенциальные риски. Рассматривается болезнь Хантингтона в качестве воплощения генетической предопределённости и злого рока, а также обосновывается ключевая роль случайности в состоянии здоровья любого человека. Читатель получит представление о том, почему мутации — это не всегда плохо, и узнает о деструктивном влиянии хронического стресса на организм, в частности о том, почему низкая позиция в корпоративной иерархии может привести к проблемам со здоровьем и недостаточной силе воли. Глава завершается объяснением теории эгоистичного гена Ричарда Докинза и антагонизма половых хромосом в трактовке Мэтта Ридли, в рамках которых