



## ГЛАВА 5

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЛОЖНЫХ УБЕЖДЕНИЙ

**К**аниша выросла в семье демократов в городе Мемфис, штат Теннесси. Ее друзья и родственники всегда поддерживали политических кандидатов с левого фланга. Она читает только продемократические газеты. Ее друзья на *Facebook* выкладывают преимущественно либерально ориентированные посты, и алгоритмы социальной сети не показывают новости от нескольких друзей-консерваторов. *Google* и другие поисковые сервисы тоже выдают ей схожую отфильтрованную информацию. Каниша живет внутри так называемого пузыря фильтров: она редко сталкивается с информацией, противоречащей ее системе взглядов.

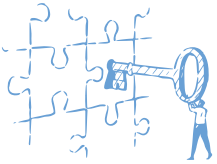
Как думаете, за кого она голосует?

Даже когда Каниша встречает факты, поддерживающие иную точку зрения, она, как правило, не уделяет



особого внимания этой информации. Например, когда учитель поделился с ней взвешенным мнением о недостатках и преимуществах использования религии в государственной политике, Каниша решила погуглить: «Почему использовать религию в государственной политике неправильно?»

Как вы думаете, найденные статьи помогли ей сформировать более точное и сбалансированное мнение об этой щекотливой проблеме? Сформировав вопрос подобным образом, Каниша просто не уделила должного внимания другим точкам зрения. Когда она слышит что-то противоречащее ее убеждениям, пытается защитить их, а не докопаться до правды.



## Как мы подтверждаем свои заблуждения

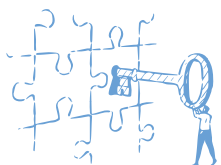
Я не собираюсь осуждать Канишу или кого-то еще. Технологический пузырь фильтров, в котором она существует, — одно из свойств персонализированного интернета. Это влияет на многих из нас. Добавьте сюда другое новое свойство Сети — легкость, с которой многие социальные медиа и другие ресурсы захватывают и удерживают наше внимание. Авторы сайтов и блогеры обычно придерживаются более низких стандартов профессионализма и нейтральности, чем традиционные новостные источники. Это одна из главных причин политической поляризации, которую мы наблюдаем в США в последние годы.



Должен признаться, что и сам порой становлюсь жертвой пузыря фильтров. Однако я пытаюсь бороться с этим эффектом благодаря знаниям о когнитивных искажениях и методах, которые помогают их преодолеть.

Когда Каниша, я сам или другие люди закрывают глаза на информацию, которая не соответствует нашим устоявшимся взглядам, это происходит в результате когнитивного искажения под названием «предвзятость подтверждения». Наш мозг склонен игнорировать информацию, которая не вписывается в нашу текущую систему убеждений, и может даже искажать неоднозначные данные в пользу определенной точки зрения.

Чем больше эмоций связано с тем или иным вопросом, тем сильнее проявляется эта закономерность. В крайней форме предвзятость подтверждения выдает желаемое за действительное: мы начинаем видеть вокруг то, во что верим, а не то, что существует на самом деле. Предвзятость подтверждения играет огромную роль в разногласиях и спорах — как в политике, так и в других областях жизни.



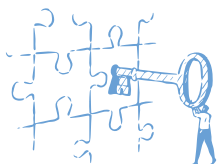
## Не бойтесь менять свое мнение

Как же справиться с предвзятостью подтверждения и другими когнитивными ошибками? Одна превосходная стратегия — сосредоточиться на обновлении своих взглядов. Эта идея очень помогла мне в борьбе с заблуждениями, как и многим другим участникам семинаров



*Intentional Insights.* Чтобы воспользоваться этой техникой, нужно выстроить внутренние ассоциации между изменением своих взглядов и позитивными эмоциями — такими как гордость, любопытство и возбуждение.

Представьте, каким стал бы мир, если бы не только Каниша, но и все другие люди испытывали радость и гордость от готовности менять свои позиции по сложным политическим вопросам. Политика действительно стала бы приносить пользу, если бы каждый был готов изменить свои взгляды на основе честной и правдивой информации. Сейчас политиков часто обвиняют в том, что они меняют мнения, как перчатки, и, словно флюгер, смотрят туда, откуда дует ветер. Как было бы здорово, если бы не только граждане, но и сами политики были готовы менять мнения не в угоду конъюнктуре, но основываясь на фактах и доказательствах. Нужно не бояться менять свои взгляды, а гордиться этой способностью!



## Как защититься от ложных убеждений

Готовность к смене позиций — вещь не интуитивная, поскольку эмоциональная часть нашего мозга обычно реагирует на это недовольством. Зачастую она заставляет нас отвергать информацию, которая ставит под сомнение наши взгляды. Однако мы можем использовать рациональную часть ума, чтобы заметить момент замешательства, а затем обдумать устоявшиеся убеждения, пересмотреть и обновить свои ментальные карты.



Помимо ассоциации с позитивными эмоциями вы можете использовать следующие привычки, чтобы выработать более реалистичные и точные убеждения.

1. Сознательно стремитесь отыскать информацию, которая противоречит вашей точке зрения по какому-либо вопросу, и похвалите себя, когда отыщите релевантные данные.
2. Обдумывайте наиболее сильные аргументы, свидетельствующие против вашей позиции, и будьте готовы изменить ее, если чужие доводы окажутся сильнее.
3. Сосредоточьтесь на острых и противоречивых проблемах, с которыми связаны сильные эмоции — вам будет сложнее с ними разобраться, и это станет хорошей тренировкой.

Особенно полезно регулярно обновлять свои убеждения. Недавние исследования показывают, что у людей, которые часто меняют свои мнения, гораздо больше шансов приблизиться к правде. Поэтому регулярно спрашивайте себя, следует ли изменить свою позицию, основываясь на новой информации.

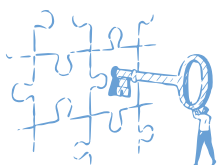
Если вы с радостью предпримете все эти шаги, это поможет вам смотреть на реальность более объективно и тем самым обрести больше ресурсов для достижения своих жизненных целей.





## ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- ▶ В каких ситуациях предвзятость подтверждения и связанные с ней когнитивные ошибки заставили вас сбиться с пути? К каким последствиям это приводило?
- ▶ Как вы можете усовершенствовать свое мышление через обновление убеждений? Назовите другие стратегии, которые помогают вам изменить свои взгляды и обрести более точное видение реальности.
- ▶ Как вы думаете, повлияло ли чтение этой главы на ваши представления о реальности? Каким образом? Какие конкретные шаги вы можете предпринять, чтобы изменить свои мыслительные и поведенческие привычки?



## Библиография

- Baum M. A. & Groeling T. (2008). New media and the polarization of American political discourse. *Political Communication*, 25(4), 345–365.
- Nickerson R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of general psychology*, 2(2), 175.
- Tetlock P. E. & Gardner D. (2016). *Superforecasting: The art and science of prediction*. Random House.