



## Зробіть так, щоб це мало сенс

Вступ до магічного переосмислення

*Що для вас світ, якщо ви не можете  
зробити його таким, яким хочете?*

Тоні Моррісон, «Джаз»

**М**ої спроби виплутатися з власних думок були висушені сонцем і безглузді.

Я відвідувала контактний зоопарк для дорослих. Я намагалася навчитися медитувати, слухаючи ком'ютерний голос із британським акцентом. Я запаслася харчовою добавкою під назвою «Мозковий пил». Мій мозок був схожий на пил. Упродовж останніх кількох років «страх без причини» став одним із моїх найчастіших запитів у гугл, наче від того, що я надрукую свої почуття на моніторі, вони зникнуть. Я накинулася на подкасти про жінок, які «зіскали», одночасно відштовхуючи та спокушаючи тих, хто страждав від свого божевілля. Як добре, мабуть,

відчувати, що ти «зіскачив», думала я. Моя найбільш кінематографічна спроба психічної реабілітації передбачала збирання трави на фермі в Сицилії під чистим від світлового забруднення небом. («Вночі зорі так близько, здається, що ти можеш їх торкнутись», – сказав фермер, який збирав трави, і моє серце защемило.) Через раз я робила все, що могла придумати, аби вирватись зі стану надмірного споживання, який став моїм стилем життя в бурхливих 2020-х. Що завгодно, аби отримати хоч якусь перспективу поліпшення психічного здоров'я, яку я б відчувала та яку намагалася зрозуміти впродовж майже десятиліття.

Кожне покоління має власний тип кризи. Криза 60-х і 70-х років XIX століття була пов'язана зі здобуттям свободи від фізичних утисків – рівних прав і можливостей голосувати, навчатися, працювати, служити у війську. Це були фізичні кризи. Але зі зміною століття наша внутрішня боротьба перемістилася всередину особистості. Парадоксально, але що більшого колективного прогресу ми досягали, то дужче відчували індивідуальний занепад. Дискурс про наше психічне нездоров'я зростає. Журнал *Scientific American* 2017 року заявив, що психічне здоров'я нації<sup>1</sup> погіршилося з 1990-х років, а рівень самогубств досягнув тридцятирічного максимуму. Чотири роки по тому опитування *CDC*<sup>2</sup> показало, що 42% молодих людей почувалися такими засмученими або безнадійними впродовж останніх двох тижнів, що не могли жити звичайним життям. Національний альянс із психічних захворювань повідомив, що впродовж 2020–2021 років кількість кризових дзвінків до служби порятунку<sup>3</sup> зросла на 251%. Ми живемо в епоху, яку називають інформаційною, але здається, що життя лише втрачає сенс. Ми ізольовані, мляві, «вигоряємо» перед екранами, викреслюємо близьких зі свого життя, як щось зайве, вибудовуємо особисті «кордони», не розуміючи вибору інших людей чи навіть власного. Машина несправна,

і ми намагаємося її полагодити. Філософ-марксист Франц Фанон<sup>4</sup> 1961 року стверджував: «Кожне покоління має з відносною темрявою відкрити для себе свою місію, виконати її або здатися». Наша місія, здається, пов'язана з розумом.

Моя зацикленість на сучасній ірраціональності вкоренилася, коли я писала книгу про культури<sup>5</sup>. Це був 2020 рік, і вивчення механізмів впливу культур під час екзистенціальної кризи того року пролило нове світло на багатогранність божевілля XXI століття. Із початком нового тисячоліття людство побудувало «мегамол», сповнений розваг і нових способів відсторонення: маргінальні теорії змови стали мейнстримом. Поклоніння знаменитостям досягло галюцинаційного zenіту. Дорослі фанати Діснея і фанатики *MAGA* (*Make America Great Again* – «Зробимо Америку знову великою») були сп'янілі від ностальгії, потопуючи в химерах минулого. Ці марення мали найрізноманітніші риси, від кумедних до войовничих, але одне було безсумнівним: наше спільне розуміння реальності вислизало з рук.

Єдине пояснення цього масового затьмарення розуму, яке мало для мене сенс, було пов'язане з *когнітивними упередженнями*<sup>6</sup>: самооманливими шаблонами мислення, які розвинулися через недосконалу здатність нашого мозку опрацювати інформацію, що надходить із навколишнього світу. Соціальні науковці описали сотні когнітивних упереджень протягом останнього століття, хоча «упередженість підтвердження» та «омана незворотних витрат»<sup>45</sup> найчастіше згадувалися в моїх доповідях. Переглянувши лише деякі з цих досліджень, можна натрапити на безліч нелогічностей, притаманних духу часу, наприклад,

<sup>4</sup> *Cultish: The Language of Fanaticism: Understanding the Social Science of Cult Influence*, 2021. – Прим. пер.

<sup>6</sup> Термін, запропонований 1972 року поведінковими економістами<sup>5</sup> (і справжніми друзями) Амосом Тверскі й Деніелом Канеманом. – Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.

як люди з магістерськими ступенями будують свої календарі зустрічей на основі положення Меркурія в космосі або як наші сусіди відмовляються від вакцинації, бо якийсь ютубер у штанях палаццо сказав, що вона «погіршить їхню ДНК». Когнітивні упередження також пояснювали безліч моїх ірраціональних вчинків, особистий вибір, який я ніколи не могла зрозуміти, як-от прагнення в мої ранні двадцять років підтримувати романтичні стосунки, які, як я знала, завдавали мені страждань, або мою схильність наживати собі ворогів в інтернеті через конфлікти, які я ж і «створила». Я мусила смикнути за цю нитку. Я мала зрозуміти, як ці магічні ментальні вибрики, які ми влаштуємо самі собі, поєднуються з інформаційним перевантаженням, ніби хімічний експеримент, що пішов шкереберть, – ментос і кола.

Наш розум обманює себе із самого початку ухвалення рішень. Кількість інформації, яка надходила від природи, завжди була завеликою для нас; щоб описати точні колір і форму кожної гілочки та зрозуміти її, знадобилося б більше, ніж усе життя. Тож мізки первісних людей винайшли швидкі способи, які дали нам змогу зрозуміти навколишнє середовище так, щоб вижити в ньому. Розум ніколи не був ідеально раціональним, а радше *ресурсно-раціональним* – спрямованим на узгодження нашого обмеженого часу, обмеженого обсягу пам'яті й виразного потягу до подій, щоб відчувати їхню значущість. Минули епохи, і кількість деталей, які потрібно опрацювати, та рішень, які треба ухвалити, вибухнула, як конфеті або шрапнель. Ми не можемо сподіватися, що нам вдасться обдумати кожен пункт даних так глибоко, як хотілося б. Тому схильні покладатися на кмітливі хитрощі наших предків, які стали для нас настільки природними, що ми майже ніколи їх не усвідомлюємо.

Коли ми стикаємось із раптовим надлишком інформації, когнітивні упередження призводять до того, що сучасний розум

передумує й додумує неправильні речі. Ми непродуктивно заціклюємося на одних і тих самих маяченнях («Чому інстаграм запропонував мені стежити за моїм токсичним колишнім босом? Чи Всесвіт ненавидить мене?»), але прослизаємо повз складні роздуми, які заслуговують на більшу увагу. Я не раз відчувала дезорієнтацію, коли вступала в якусь битву умів в інтернеті, а коли виходила на свіже повітря, відчувала, що використовувала спаринг-тактику, яка більше підходить для неолітичного первісного суспільства, аніж для теоретичної розмови. «Я думаю, що оскільки ми зайшли так далеко в технологічному плані за останні 100 років, ми переконані, що нам усе відомо. Але це так зарозуміло і так збіса нудно», — зауважила Джессіка Гроуз<sup>6</sup>, оглядачка газети *The New York Times* та авторка книжки *Screaming on the Inside: The Unsustainability of American Motherhood*, 2023 року. Я називаю цю еру, коли ми так швидко випереджаємо психологічні ілюзії, які колись служили нам, «Епохою магічного переосмислення».

Загалом магічне мислення описує віру в те, що думки людини можуть впливати на зовнішні події. Одне з моїх знайомств із цим поняттям відбулося в мемуарах Джоан Дідіон\* «Рік магічного мислення» (*The Year of Magical Thinking*), в яких ідеться про силу горя, що змушує впадати в оману навіть найсвідоміші уми. Міфологізація світу як спроба «осмислити» його — унікальна й цікава людська звичка. У моменти жорстокої невизначеності, від раптової смерті чоловіка чи дружини до виборчого сезону з високими ставками, «розумні» мізки починають відмовляти. Чи то переконання, що можна «маніфестувати» свій вихід із фінансової скрути, запобігти апокаліпсису, навчившись

\* Джоан Дідіон — американська письменниця. У своїх романах і нарисах досліджує розлад американської моральності й культурний хаос, а головною авторською темою є індивідуальна й соціальна роз'єднаність. Більшість її творів пронизана тривогою або страхом. — Прим. пер.

консервувати власні персики, уникнути раку за допомогою позитивних вібрацій чи перетворити аб'юзивні стосунки на прекрасні за допомогою лише надії, — магічне мислення працює на відновлення здатності до самореалізації. Хоча магічне мислення — давня здібність людини, *переосмислення* характерне для сучасної епохи — це продукт наших вроджених забобонів, що стикаються з інформаційним перевантаженням, масовою самотністю та капіталістичним тиском «знати» все на світі.

Белл Гукс 2014 року зауважила: «Найпростіші дії, які можна вчиняти в нашому житті, — це жити свідомо в нації, що живе у фантазіях... Зустрічаючись віч-на-віч із реальністю, не варто обманювати себе»<sup>7</sup>. Усвідомити, наскільки це можливо, природні викривлення розуму, побачити в них і красу, і цілковиту безглуздість. Я вважаю, що це має бути частиною спільної місії нашої епохи. Ми можемо дозволити когнітивному дисонансу поставити нас на коліна, а можемо балансувати між логосом\* і пафосом. Ми можемо пристебнути паски для подорожі життям. Навчитися «перетравлювати» відчуття невизначеності — можливо, єдиний спосіб пережити цю кризу. Саме це й допомогло мені дослідити когнітивні упередження. Написання цієї книжки було єдиним, що підтримувало шум у моїй голові на тому рівні гучності, який я можу витримати, навіть краще, ніж спостереження за зорями на Сицилії.

У дзен-буддистів є слово *koan*, що означає «нерозв'язна загадка»: ви розбиваєте переконання, щоб розкрити глибші істини, а потім знову збираєте шматочки, щоб створити нові. Ця книжка — мій прояв туги, психодіагностичний тест для дослідження

\* Термін давньогрецької філософії, що водночас означає «слово», «речення», «висловлювання», «мовлення», «розмова» і «смісл», «поняття», «судження», «думка», «основа». Ці паралельні ряди значень можна істотно продовжити, бо в словниках давньогрецької мови їх зафіксовано понад 30. — Прим. пер.

особистості Роршаха, аналіз крові й любовний лист до розуму. Це не систематизовані думки, а радше щось на кшталт *коап*. Якщо ви майже втратили віру в здатність інших людей міркувати або винесли цілу купу сумнівних суджень, яких навіть не можете пояснити, я сподіваюся, що розділи книжки допоможуть вам відрізнити сенс від безглуздя. Вони прочинять вікно у вашій свідомості і впуснуть теплий вітерець. Допоможуть на якийсь час утамувати какофонію або навіть почути в ній мелодію.



## Розділ 1

# Ти моя мати, Тейлор Свіфт?

## Нотатка про ефект ореолу

*Говорити про знаменитостей — це розмовляти про речі, які мають значення, але насправді не згадувати про себе.*

Анна Гелен Петерсен

**Р**івень поклоніння став хижим. Духовно ненаситним. Авжеж, люди ніколи не знали міри в поклонінні — релігії завжди було забагато, вбивства в ім'я честі й подібні ритуали, — але тепер наші боги не уявні фігури, зображені всезнайними й бездоганними; вони смертні людські світила — і ми впевнені, що вони саме такі. Нових екстремістів називають «стенами» (*stan*) — цей термін вигадав репер Емінем, у пісні якого *Stan* 2000 року йдеться про хлопця, що скоїв замах на знаменитість після того, як та не відповіла на його лист. Очевидно, що це слово також є ідеальним гібридом слів «переслідувач» і «фанат» (*stalker* і *fan*). Усі стени