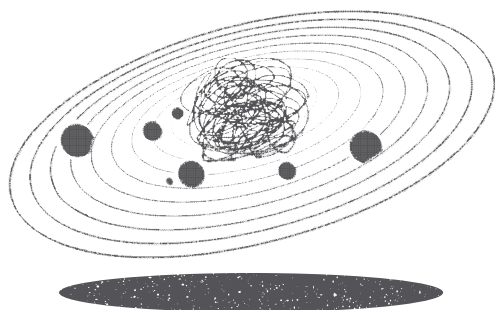




ДЕН АРІЕЛІ

З англійської переклала

Дзвінка Завалій

ДОБРЕ БУТИ ІРРАЦІОНАЛЬНИМИ

**Як мислити нелогічно та отримувати
несподівані переваги**

Львів

Видавництво Старого Лева

2021

УДК 165.61
А 81

The Upside of Irrationality – Copyright © 2010 by Dan Ariely
This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan
Literary Agency and Synopsis Literary Agency.

Ден Аріелі

А 81 Добре бути ірраціональними. Як мислити нелогічно та отримувати несподівані переваги [Текст] : Ден Аріелі; переклад з англ. Дзвінки Завалій. – Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. – 352 с.

ISBN 978-617-679-901-6

У цій книжці поведінковий економіст Ден Аріелі ділиться результатами експериментів і, традиційно, розповідає, якими насправді нераціональними є люди. Проте, на відміну від «Передбачуваної ірраціональності», автор відстоює думку, що така ірраціональна природа й робить нас прекрасно людськими і додає життю фарб – наприклад, наша здатність знаходити сенс у роботі, закохуватися в наші творіння та ідеї, готовність довіряти та здатність адаптуватися. Книжка також є чудовим прикладом, по-перше, мистецтва сторітелінгу, а по-друге, здатності автора пояснювати важкі та складні психологічні поняття простими словами.

УДК 165.61

© Ден Аріелі, текст, 2010
© Дзвінка Завалій, переклад, 2021
© Антон Селешій, обкладинка, 2021
© Видавництво Старого Лева,
українське видання, 2021

ISBN 978-617-679-901-6 (укр.)
ISBN 978-0-06-199503-3 (англ.)

Усі права застережено

Моїм учителям, співавторам та студентам —
за те, що з вами весело та захопливо проводити
дослідження. Та всім учасникам, які протягом
багатьох років брали участь в експериментах —
ви є рушієм цих досліджень, і я дуже вдячний
за вашу допомогу.

ВСТУП

ЧОГО НАС МОЖУТЬ НАВЧИТИ ПРОКРАСТИНАЦІЯ ТА ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ ВІД ЛІКІВ

Не знаю як ви, та я ніколи не зустрічав тих, хто зовсім не прокрастинує. Відкладання марудних завдань – це майже всюдисуща проблема. І цю проблему складно побороти, не важливо, скільки ми проявлятимемо силу волі чи скільки разів вирішуватимемо змінитися.

Поділюсь із вами своєю історією про те, як я винайшов спосіб боротись зі своєю схильністю до прокрастинації. Багато років тому я пережив жахливий нещасний випадок. Неподалік мене вибухнув магній – і я отримав опіки третього ступеня на 70% тіла (я описав цей досвід у «Передбачуваній ірраціональності»^{*}). І наче цього не було достатньо, після трьох тижнів перебування в лікарні я ще й підхопив гепатит від зараженої крові, яку мені переливали. Звісно, не існує підходящого часу, щоби підхопити небезпечну хворобу печінки, але у моєму випадку все сталося дуже невчасно, оскільки я вже був у поганому стані. Хвороба

* Читачі «Передбачуваної ірраціональності», які мають добру пам'ять, впізнають частину цієї історії.

збільшила ризик ускладнень, затримала моє лікування і через неї часто не приживалася шкіра після трансплантації. Справа ускладнилась ще й тим, що лікарі не знали, який у мене тип гепатиту. Вони знали, що у мене не А і не В, але точний різновид не могли визначити. Через деякий час хвороба стихла, але вона все-таки уповільнювала моє одужання, бо час від часу спалахувала і спричиняла хаос у моєму організмі.

Вісім років потому, коли я навчався в аспірантурі, мене серйозно підкосив новий спалах хвороби. Я звернувся до студентського медичного центру, і після багатьох аналізів крові лікар встановив діагноз: це був гепатит С, який нещодавно виокремили й описали. Я почувався кепсько, проте сприйняв це як хорошу новину. По-перше, я врешті зрозумів, яку маю хворобу; по-друге, з'явився новий експериментальний препарат «Інтерферон», який, здавалося, ефективно лікував гепатит С. Лікар запитав, чи хотів би я взяти участь у дослідженні, яке перевіряє ефективність інтерферону. Мені загрожували фіброз і цироз печінки та, ймовірно, рання смерть, тому участь у дослідженні здалась очевидно кращим шляхом.

За протоколом я мав тричі на тиждень вводити собі інтерферон. Лікарі сказали, що після кожної ін'єкції в мене виникатимуть симптоми наче від грипу: лихоманка, нудота, головний біль та блювота (їхнє попередження, як я невдовзі дізнався, виявилось абсолютно точним). Однак я заповзівся побороти хворобу, тому щопонеділка, щосереди та щоп'ятниці ввечері протягом наступних півтора року проводив певний ритуал. Щойно дістався дому, то брав з аптечки шприца, відчиняв холодильник, набирав у шприц відповідну дозу інтерферону, заганяв голку глибоко в м'язи стегна та вводив ліки. Тоді лягав у великий гамак – єдиний цікавий предмет умеблювання у моїй студентській

квартирі-лофті, — з якого мені ідеально було видно телевізор. Поряд стояло відро, яким я ловив блювоту (а вона неминуче наставала), і лежала ковдра, що рятувала від тремтіння. Приблизно через годину мене починало нудити, я тремтів і мені розколювалася голова, а потім, якоїсь миті, я засинав. До полудня наступного дня я трохи одужував і повертався до своїх домашніх завдань та досліджень.

Разом з іншими пацієнтами дослідження більшість часу я борюся не лише з відчуттям нудоти, а й з поширеною проблемою прокрастинації та самоконтролю. Кожен день ін'єкцій був жахливим. Мені доводилося робити собі укол, після якого я почувався хворим протягом 16 годин, з надією, що лікування допоможе мені в довготривалій перспективі. Мені доводилося переживати те, що психологи називають «негативний негайний ефект» заради «позитивного довготермінового ефекту». Це якраз та проблема, що заважає нам зараз виконати деякі завдання, які принесуть користь пізніше. Попри голос здорового глузду, ми часто вирішуємо уникнути чогось неприємного (фізичних вправ, роботи над складним проектом, прибирання гаража), навіть якщо це задля кращого майбутнього (стати здоровішим, отримати підвищення на роботі чи подяку від дружини).

Наприкінці півторарічного дослідження лікарі сказали мені, що лікування було успішним і що я єдиний пацієнт, який завжди вчасно та згідно з призначенням вводив інтерферон. Інші учасники дослідження часто пропускали приймання ліків, що навряд чи дивно, враховуючи неприємні ефекти. (Недотримання протоколу лікування є дуже поширеною проблемою.)

То як я пережив ті місяці тортур? Просто мої нерви сталеві? Як і кожна жива людина, я маю багато проблем із силою волі, і щодня, коли мав робити ін'єкцію, дуже хотів уникнути процедури.

Але я вигадав хитрість, яка зробила моє лікування більш терпимим. Мій ключ — фільми. Я люблю фільми, і якби мав час, дивився б по одному щодня. Коли лікарі пояснили мені чого очікувати, я вирішив мотивувати себе фільмами. До того ж через побічні ефекти я і так не міг би робити щось інше.

Щодня, коли мав вводити ліки, я заходив у крамницю прокату фільмів дорогою до університету і брав кілька стрічок, які хотів переглянути. Протягом дня я уявляв, як переглядатиму їх пізніше. Щойно повертався додому, то робив собі ін'єкцію. Відтак одразу застрибував у гамак, вмощувався і розпочинав свій міні-кінофест. Так я поєднав ін'єкцію з нагородою — переглядом чудового фільму. Невдовзі починалися негативні побічні ефекти, і я вже не був надто позитивно налаштований. Однак коли я організовував свої вечори так, то це допомагало мені поєднати ін'єкцію радше із задоволенням від перегляду фільму, аніж із дискомфортом від побічних ефектів, і так я зміг продовжити лікування. (Мені також пощастило, бо маю відносно погану пам'ять та можу переглядати одні й ті самі фільми знову і знову.)

МОРАЛЬ? УСІ МИ МАЄМО ВАЖЛИВІ ЗАВДАННЯ, яких нам би хотілось уникнути (особливо коли за вікном хороша погода). Ніхто не любить «продиратися» крізь стоси рахунків, коли готує звіт у податкову, прибирати подвір'я, дотримуватися дієти, відкладати гроші на пенсію або, як я, проходити неприємне лікування чи терапію. Звичайно, в абсолютно раціональному світі прокрастинація не була би проблемою. Ми би просто обчислили цінність наших довготермінових цілей, порівняли їх із короткотерміновою винагородою і зрозуміли, що отримаємо більше, якщо трохи потерпимо зараз. Якби ми були здатні до такого аналізування, то могли б зосередитися на тому, що справді важливе. Ми ви-