Озброєне колективне підсвідоме США

Будучи молодшою, я завжди думала, що американці знайшли спосіб контролювати своє підсвідоме — раз у них так відкрито дозволена зброя. Думала: які молодці. В них немає бажання повбивати одне одного, буквально. Мабуть, думала я, це така психологія: якщо зброю не забороняти, як наркотики, то нею і не хочеться користуватися.

Ставши дорослішою, я подумала: якби родина дозволяла мені наркотики, алкоголь, дала б мені повну свободу замість грамотного, люблячого, з обмеженнями і строгостями виховання — де б я була зараз?

Останнім часом, у мене все частіше виникає гостра думка, яка, наче лезо, інколи розрізає ілюзію «американської мрії».

Щоразу як я бачу розкол на ґрунті ненависті в США — партійний, расовий, релігійний, соціальний. Або коли агенти ICE, схожі на наших тітушок, закривши обличчя, загрібають на вулицях усіх підряд, а люди ховаються від них, як від бандитів. Щоразу як читаю негативну риторику, яка лунає з Білого дому до власних громадян. Коли бачу, як демонтується конструкція США — податкова, судова система, пенсійні механізми, демократична система, виборчий механізм, як перекроюється система контролю над ринками, наглядові органи над якістю освіти, їжі, медицини.

Коли бачу, як Волл-Стріт по барабану на те, що відбувається всередині США, — мене знову і знову відвідує ця думка: **це країна, повна зброї.**

Раніше здавалось, у США все під контролем. Вся ця зброя — під контролем свідомих і озброєних до зубів американців. Подумаєш, шутінги часті в школах, з ким не буває.

Я виросла на ілюзії повного контролю того озброєного експерименту, який Сполучені Штати Америки над собою поставили.

Виявляється, у США десятиліттями існували серйозні політичні та фінансові перепони для повноцінного дослідження того, як доступність зброї впливає на насильство й безпеку людей.

Тобто весь наратив, що США перемогли власну природу ненависті, агресії і насильства, — мильна булька.

Бо, як виявилося, у США існують і закони, і наглядові органи, і системи контролю за обігом зброї. Але науковці, які досліджують вплив доступності зброї на поведінку людей і безпеку суспільства, десятиліттями змушені працювати в умовах політичного тиску, законодавчих обмежень, скорочення фінансування та бюджетів, непропорційно малих для масштабів проблеми.

Це не риторична фігура. Це конкретна історія з конкретною датою, іменем і сумою.

Перша серія: 1996

У 1993 році «The New England Journal of Medicine» друкує роботу Артура Келлермана: наявність зброї в домі не робить дім безпечнішим — навпаки, збільшує ризик убивства.

На той момент у CDC (Центри з контролю та профілактики захворювань у США) є невеликий, але живий напрямок: приблизно 2,6 мільйона доларів на рік на дослідження вогнепального насильства. Дрібниця в масштабах федерального бюджету. І саме ця дрібниця виявилась нестерпною.

NRA (Національна стрілецька асоціація США) лобіює конгресмена Джея Дікі з Арканзасу, і той вставляє в проєкт закону про асигнування 1996 року поправку: жодна копійка коштів CDC на профілактику травм «не може бути використана для просування контролю над зброєю».

Формально — не заборона досліджень. Формально — лише заборона «адвокації». Але одночасно з поправкою Конгрес забирає з CDC ті самі 2,6 мільйона і перекидає їх на дослідження черепно-мозкових травм.

Сигнал прочитаний правильно. Керівництву CDC ясно дали зрозуміти, що підтримка досліджень зброї може загрожувати всьому бюджету агентства.

Це і є ключовий механізм. Не пряма заборона — вона б виглядала непристойно навіть у 1996 році. А ефект замороження: юридично можна, політично — самогубство.

Приблизно два десятиліття CDC уникає досліджень вогнепального насильства через страх фінансових санкцій. Фінансування падає на 96%, академічних публікацій — на 64% між 1998 і 2012 роками.

Марк Розенберг, який очолював тоді Національний центр з профілактики травм, згадував пізніше: він порівнював зброю з автомобілями. У 1970-х США вклали серйозні гроші в дослідження безпеки доріг і машин — і смертність у ДТП обвалилась. «Вони знайшли, як позбутися автокатастроф — але не автомобілів. Чому ми не можемо зробити те саме зі зброєю?»

Поправка Дікі поховала цю можливість. У 1999 році під політичним тиском Розенберга виштовхують із CDC. Сам Дікі під кінець життя публічно шкодував про свою роль.

Запізніле прозріння Джея Дікі

Минали роки. В Америці відбувалися масові розстріли — у школах, кінотеатрах, громадських місцях. І поступово сам автор поправки, яка фактично паралізувала федеральні дослідження вогнепального насильства, почав змінювати свою позицію.

У 2012 році Дікі разом із Марком Розенбергом, колишнім керівником напряму профілактики травматизму CDC, уже публічно закликав повернути наукові дослідження.

А у 2015 році Дікі визнав, що шкодує про наслідки своєї поправки.

Він пояснював, що не мав наміру зупиняти науку. Хотів лише не допустити використання державних грошей для політичної кампанії проти володіння зброєю.

Але вийшло інакше.

Два десятиліття, протягом яких можна було досліджувати причини насильства, шукати закономірності, розробляти методи профілактики, були значною мірою втрачені.

І ось що цікаво. Дікі не закликав відібрати в американців зброю. **Він закликав повернути науку.** Ту саму науку, якій колись допоміг перекрити фінансування.

Пауза, часткова відлига

У 2013 році, після Ньютауна (масового вбивства у школі «Сенді-Хук» у грудні 2012 року), Обама президентським меморандумом уточнює: поправка Дікі не забороняє федеральне фінансування досліджень вогнепального травматизму.

Тонкий гачок, але живий. У 2018 році, після Паркленду (масового вбивства у старшій школі «Марджорі Стоунман Дуглас» у місті Паркленд, штат Флорида, де загинули 17 людей), федеральний звіт додатково прояснює — досліджувати причини вогнепального насильства можна.

У 2019 році Конгрес нарешті виділяє **перші за 23 роки 25 мільйонів доларів** на профілактичні дослідження вогнепальних травм. Половина — CDC, половина — NIH (Національні інститути охорони здоров'я). Плюс гранти.

Окрім відновлення спеціального щорічного фінансування у 25 мільйонів доларів, дослідження JAMA Surgery зафіксувало загальний обсяг державних наукових грантів CDC і NIH за 2020–2022 роки: близько 49 та 100 мільйонів доларів відповідно.

На перший погляд, суми чималі. Але якщо врахувати масштаби поширення вогнепальної зброї у США, кількість загиблих і поранених та величезне коло питань, які належить дослідити, — ці кошти вже не здаються такими значними.

Особливо якщо згадати, скільки десятиліть американська наука втратила через обмеження фінансування.

Та щойно змінили режим — з-під льоду одразу пішов ріст. Це важливий емпіричний факт: попиту на знання не бракувало. Бракувало лише дозволу знати.

Тридцять років потому. А що з наукою?

У 1996 році американська наука про збройне насильство опинилася в ситуації, коли досліджувати одну з найважливіших проблем громадської безпеки стало надзвичайно складно.

Минуло майже чверть століття.

Важлива деталь: федеральне фінансування не дозволяло використовувати дослідження для політичної пропаганди контролю над зброєю. Тобто науковці мали досліджувати проблему, а не агітувати за певне політичне рішення.

У 2024 році у США від вогнепальної зброї загинули 44 447 людей, із них 27 593 — унаслідок самогубств, а 15 364 — унаслідок убивств.

При цьому кількість убивств із застосуванням зброї зменшилася на 15,8% порівняно з попереднім роком, тоді як кількість самогубств із її застосуванням досягла історичного максимуму.

Станом на 2026 рік ця сума на науку так і залишилася незмінною — по 12,5 мільйона доларів для CDC та NIH. **Шість років потому — ті самі 25 мільйонів на країну з населенням понад 340 мільйонів людей.**

А гранти? Після 2022 року державне грантове фінансування досліджень продовжилося. У 2023 році CDC підтримав ще 12 нових дослідницьких проєктів, а NIH оголосив про вісім нових грантів. Частина цих досліджень тривала і в наступні роки.

Однак мені не вдалося знайти зведених даних про загальний обсяг грантового фінансування за 2023–2026 роки. Тому я не можу достовірно оцінити, наскільки воно зросло або скоротилося порівняно з 2020–2022 роками.

І все це — на тлі постійних масових стрілянин, тисяч загиблих і поранених щороку.

25 мільйонів доларів щорічного цільового фінансування. Близько 150 мільйонів державних грантів за три роки, частково з тих самих бюджетних коштів.

І це у Сполучених Штатах Америки. У країні Волл-стріт, багатомільярдних корпорацій, розкішних яхт, приватних літаків і маєтків вартістю в десятки мільйонів доларів.

Звісно, приватні статки не є державним бюджетом. Але я не можу позбутися одного запитання: **невже дослідження наслідків масового озброєння суспільства заслуговують на настільки скромне місце серед фінансових пріоритетів однієї з найбагатших країн світу?**

Чи достатньо таких коштів, щоб відновити науковий напрям, який десятиліттями залишався без належної державної підтримки?

Принаймні, завдяки цим коштам, науковці знову отримали можливість систематично досліджувати причини самогубств, домашнього насильства, випадкових пострілів, масових убивств та способи запобігання трагедіям.

Чи вдалося відновити втрачене?

Дослідження, опубліковане у 2024 році в журналі *JAMA Surgery*, проаналізувало розвиток американської науки про збройне насильство з 1985 до 2022 року.

Автори вивчали фінансування, наукові публікації та зареєстровані клінічні дослідження.

І результати виявилися дуже показовими.

Після відновлення федерального фінансування кількість наукових публікацій у цій галузі зросла на **86%**, а зареєстрованих клінічних досліджень — на **90%**. Це результати порівняння періодів 2017–2019 та 2020–2022 років.

Дослідники виявили чіткий зв'язок: **що більше коштів виділялося на науку про збройне насильство, то більше з'являлося наукових робіт і досліджень.**

Якщо навіть відновлення порівняно невеликого фінансування супроводжувалося таким зростанням наукової активності, то скільки досліджень могло б відбутися за умови належної підтримки?

Адже десятиліттями на вивчення цієї проблеми виділялися мізерні, як для такої великої

країни, кошти.

Тому цілком логічно припустити, що велика кількість досліджень так і не відбулася.

А разом із ними було втрачено і знання, які допомогли б запобігти людським трагедіям.

Бо наука — це не кран із водою, який можна перекрити на двадцять років, а потім відкрити й отримати той самий результат.

Це дослідницькі колективи, підготовка фахівців, довгострокові спостереження, накопичення даних і наукова спадкоємність. Втрачені десятиліття неможливо повернути одним бюджетним рішенням.

Відновлення наукової інфраструктури потребує років. А зруйнувати її можна значно швидше.

Історія поправки Дікі вже показала, що відбувається, коли політична боротьба починає визначати можливості науковців досліджувати суспільну небезпеку. Сьогодні американська наука має значно більше даних, ніж тридцять років тому. Але перед нею стоїть старе питання.

Чи зможе вона продовжувати дослідження незалежно від того, наскільки незручними виявляться їхні результати?

Адже зброя не зникає від того, що її перестають досліджувати. І небезпека не стає меншою лише тому, що про неї вирішили не знати.

Але що саме досліджували науковці? І чому результати цих досліджень викликали такі гострі суперечки? Щоб зрозуміти це, повернімося на кілька десятиліть назад.

Коли зброя перестає бути просто предметом

А тепер поговорімо про дослідження, які змусили науковців поставити під сумнів одне з найпоширеніших переконань: зброя сама по собі нейтральна, а все залежить виключно від людини, яка її тримає.

Здавалося б, логічно. Пістолет, який лежить у шухляді, нікого не ненавидить. Не має намірів. Не здатний самостійно ухвалювати рішення.

Але чи означає це, що його присутність ніяк не впливає на людину?

Ефект зброї. Експеримент 1967 року

У 1967 році американські психологи Леонард Берковіц та Ентоні ЛеПейдж провели експеримент, який започаткував цілий напрям досліджень.

Вони вивчали, чи здатна сама присутність зброї посилювати агресивні реакції людини.

Учасників експерименту навмисно дратували, а потім створювали ситуації, в яких поруч перебували предмети, зокрема вогнепальна зброя. І виявилося, що за певних умов роздратовані люди демонстрували сильнішу агресивну реакцію саме в присутності зброї.

Зверніть увагу: зброю ніхто не застосовував. Вона просто була поруч.

Це явище отримало назву ***weapons effect*** **— «ефект зброї».**

Пізніше дослідники почали вивчати не лише агресивну поведінку, а й думки, асоціації та сприйняття інших людей. У 2018 році було опубліковано метааналіз 78 незалежних досліджень за участю 7 668 людей. Результати показали, що присутність зброї може активізувати агресивні думки та вороже сприйняття ситуації.

Щоправда, не всі ефекти виявилися однаково надійними після перевірки можливого викривлення результатів публікацій. Тому було б неправильно стверджувати, що кожна людина, побачивши пістолет, стає агресивнішою.

Але й називати зброю психологічно нейтральним предметом ми вже не можемо.

Якщо присутність зброї може впливати на психологічні реакції окремої людини, то яку роль вона відіграє в суспільстві, де право володіти нею є важливою частиною культури?

Це ще не відповідь. Але це вже серйозний привід для досліджень.

Зброя для захисту і для самогубства. А що говорить статистика?

Перенесімося у 1992 рік.

Група американських дослідників на чолі з Артуром Келлерманом публікує в авторитетному медичному журналі *The New England Journal of Medicine* результати дослідження самогубств у двох округах США.

Науковці порівнювали домогосподарства, в яких сталися самогубства, із подібними домогосподарствами, де таких випадків не було.

Вони враховували низку інших чинників ризику: вживання алкоголю, наркотиків, психічні захворювання, соціальні обставини.

І отримали результат, який важко було проігнорувати.

Наявність вогнепальної зброї вдома була пов'язана з підвищенням шансів самогубства в домашніх умовах у 4,8 раза.

Але й це ще не все.

Коли дослідники окремо проаналізували умови зберігання зброї, виявилося, що в домівках із зарядженою зброєю статистичні шанси самогубства були приблизно в 9,2 раза вищими, ніж у домівках без зброї.

У домівках із незарядженою зброєю — у 3,3 раза.

Це результати статистичного дослідження, а не доказ того, що зброя сама викликала суїцидальні думки.

Але тут важливо зрозуміти механізм. Людина може переживати психологічну кризу. Страх, відчай, втрату, сильне емоційне потрясіння. І така криза не обов'язково триватиме вічно.

Але коли поруч є легкодоступний засіб, застосування якого часто призводить до смерті, наслідки короткочасного імпульсу можуть стати незворотними.

Зброя не обов'язково породжує бажання померти. Але її доступність може значно збільшити ймовірність того, що суїцидальна криза завершиться смертю.

І це вже зовсім інший погляд на пістолет, придбаний для захисту власної родини.

А тепер — убивства

У 1993 році та сама дослідницька група опублікувала ще одну роботу.

Цього разу науковців цікавило, чи захищає наявність зброї мешканців будинку від убивства. Було проаналізовано випадки вбивств у трьох американських округах. І знову результати виявилися несподіваними.

Наявність вогнепальної зброї вдома була пов'язана з підвищенням скоригованих шансів убивства в цьому домі у 2,7 раза.

Але найцікавіше — хто саме становив небезпеку.

Виявилося, що **підвищений ризик переважно стосувався вбивств, скоєних членами родини або близькими знайомими.**

Тобто йшлося не лише про злочинця, який увірвався до будинку з вулиці.

Небезпека могла перебувати всередині самого дому.

Звичайно, **це не означає**, що кожен власник пістолета небезпечний для своєї родини. І не доводить, що вогнепальна зброя не може в**рятувати життя під час нападу.**

Але результати ставили під сумнів уявлення, що сама наявність зброї автоматично робить домівку безпечнішою.

І ось тут історія набуває зовсім іншого змісту.

Дослідження, які не хочеться помічати

Маємо три важливі наукові спостереження.

Перше: сама присутність зброї за певних обставин здатна впливати на агресивні реакції людини.

Друге: доступність зброї пов'язана зі значно вищим ризиком смертельного завершення суїцидальної кризи.

Третє: наявність зброї вдома не гарантує безпеки від насильства. І за певних обставин може бути пов'язана з підвищеним ризиком убивства.

Це не три докази одного й того самого механізму. Це різні дослідження, які висвітлюють різні сторони проблеми.

Але разом вони змушують поставити дуже незручне запитання.

Чи не створює суспільство, яке масово озброюється заради безпеки, додаткові ризики для самого себе?

Але замість того щоб розширювати дослідження, перевіряти результати, шукати винятки, досліджувати випадки успішної самооборони та розробляти способи запобігання насильству, американська політична система пішла іншим шляхом.

Почала обмежувати фінансування науки, яка ставила незручні запитання.

Замість того, щоб перевірити, чи мають рацію дослідники, політична боротьба почала впливати на саму можливість проводити такі дослідження.

Що відбувається з колективною свідомістю суспільства, яке вважає зброю символом власної безпеки, але не готове досліджувати небезпеку, пов'язану з нею?

Друга серія: 2025–2026

І ось тут починається те, що робить ситуацію якісно іншою, ніж у 1996 році.

Тоді дослідження стримували бюджетними рішеннями та політичним тиском. Тепер під загрозою опинилася сама дослідницька інфраструктура.

Квітень 2025 року.

Адміністрація Роберта Ф. Кеннеді-молодшого розпочинає масштабну реорганізацію Міністерства охорони здоров’я та соціальних служб США (HHS). Скорочення торкаються і Центрів контролю та профілактики захворювань — CDC.

За оцінкою колишнього директора відділу профілактики насильства CDC Джеймса Мерсі, підрозділ втратив близько трьох чвертей персоналу.

Серйозно постраждали й команди, які забезпечували роботу систем збору статистики травм і смертності, зокрема WISQARS.

А без надійних даних неможливо ані встановлювати закономірності, ані перевіряти ефективність заходів запобігання насильству.

У січні 2026 року видання *The Trace* підсумувало масштаби скасування дослідницьких грантів: CDC та NIH припинили фінансування проєктів приблизно на 20 мільйонів доларів, а ще близько 80 мільйонів припало на Міністерство юстиції, Міністерство внутрішньої безпеки та інші федеральні установи.

І це лише дослідницькі програми.

У квітні 2025 року Міністерство юстиції скасувало 373 гранти загальною вартістю близько 820 мільйонів доларів. Вони підтримували широкий спектр програм громадської безпеки: від допомоги жертвам злочинів до профілактики насильства, роботи з молоддю та оцінювання ефективності правоохоронних заходів.

За підрахунками Ради з питань кримінального правосуддя, скорочення зачепили 554 організації у 48 штатах і територіях США.

Паралельно змінювалася політика регулювання зброї.

У квітні 2025 року Міністерство юстиції скасувало політику «нульової толерантності» щодо продавців зброї, які навмисно допускали серйозні порушення федеральних правил.

Того ж року адміністрація запропонувала скоротити бюджет ATF більш ніж на чверть. А Reuters повідомляло, що близько 80% агентів відомства залучили принаймні до частини завдань з імміграційного контролю.

І ось новина вже жовтня 2026 року.

9 жовтня ATF оголосило, що припиняє застосування низки федеральних вимог щодо реєстрації та попереднього дозволу на виготовлення або передачу певних категорій зброї та глушників.

Це рішення не скасовує всіх перевірок і не поширюється на всі види зброї. Але воно демонструє, наскільки суттєво змінюється федеральна політика.

І тут я хочу повернутися до слів Девіда Гемевея з Гарварду.

Ще навесні 2025 року, порівнюючи нові скорочення з обмеженнями 1990-х років, він назвав попередні втрати дрібницями порівняно з теперішніми.

Він попереджав, що навіть у разі зміни політичного курсу відновлення втраченої інституційної пам’яті потребуватиме більше часу, ніж тривалість одного президентського терміну.

І це, на мою думку, найтривожніше.

Наукову інфраструктуру можна скоротити за кілька місяців. А відновлювати її доведеться роками.

У червні 2026 року Комітет із питань асигнувань Палати представників США схвалив бюджетний законопроєкт на 2027 фінансовий рік.

І в ньому знову запропонували припинити спеціальне фінансування досліджень збройного насильства в CDC.

Причому обґрунтування виявилося дуже цікавим.

У пояснювальних матеріалах комітет зазначив, що CDC історично приділяв недостатньо уваги дослідженню випадків, коли застосування зброї для самооборони допомагало запобігти злочинам і загибелі людей.

Але хіба це не привід розширювати дослідження, щоб отримати повнішу картину?

Станом на жовтень 2026 року це бюджетна пропозиція, а не остаточне рішення про припинення фінансування.

У затвердженому бюджеті CDC на 2026 фінансовий рік відповідне фінансування збережено.

Ба більше, CDC опублікував інформацію про запланований на 2027 рік конкурс дослідницьких грантів, присвячених запобіганню насильству із застосуванням вогнепальної зброї.

Звичайно, оголошення про майбутній конкурс ще не гарантує, що кошти на нього будуть остаточно виділені.

Отже, наука продовжує працювати.

Але її майбутнє знову стало предметом політичних і бюджетних суперечок.

Моя думка

На мою думку, Сполучені Штати Америки ставлять над собою дуже небезпечний експеримент.

Ті кошти, які з такими перепонами й так неохоче виділяються на дослідження збройного насильства, психологічних чинників ризику та профілактику його наслідків, — **ніщо порівняно з масштабом проблеми** й ресурсами, які, на моє переконання, необхідні для її розв'язання.

Йдеться про людей. Про їхній психологічний стан, страхи, агресію, соціальні конфлікти. Про суспільство, у якому величезна кількість зброї перебуває в приватних руках.

Коли я вивчала цю тему та стан наукових досліджень збройного насильства у США, мені постійно спадала на думку відома фраза, яку приписують Антону Чехову:

«Якщо в першому акті на стіні висить рушниця, то в третьому вона має вистрілити».

Звичайно, Чехов говорив про драматургію. Про те, що кожна деталь у творі повинна мати своє призначення.

Але експеримент, у якому колективне підсвідоме американського суспільства стає дедалі більше озброєним, триває. І ми ще не знаємо, до чого він призведе.

А науки, яка могла б систематично досліджувати цей процес і його наслідки, на мою думку, досі недостатньо.

Натомість є впливове збройове лобі, політичні перепони для досліджень і численні випадки стрілянини — на вулицях, у школах, у громадських місцях.

Апофенія. Коли мозок знаходить зв'язки там, де їх немає

Чому ми бачимо приховані закономірності у випадкових подіях?

Уявімо собі звичайну ситуацію.

Ми кілька разів поспіль помічаєте на годиннику однакові цифри — наприклад, 11:11. Спочатку це просто кумедний збіг. Але згодом ми починаємо звертати увагу саме на цей час, запам'ятовувати такі випадки й замислюватися, чи не приховується за ними особливе значення.

Або одного дня нам тричі не пощастило. І всі три неприємності сталися в понеділок. Наступного тижня трапляється ще одна невдача — знову в понеділок.

Поступово виникає переконання: понеділок — нещасливий день.

Але чи справді понеділки приносять більше неприємностей? Чи ми просто почали запам'ятовувати невдачі, які підтверджують наше припущення, і не помічати всіх інших?

Саме тут ми підходимо до цікавого психологічного явища — **апофенії**.

Що таке апофенія?

Апофенія (apophenia, слово давньогрецького походження) — це схильність людини сприймати випадкові або не пов'язані між собою явища як закономірні, значущі чи об'єднані прихованим зв'язком.

Термін запровадив німецький психіатр Клаус Конрад у 1958 році, описуючи особливості сприйняття значення та зв'язків у пацієнтів із шизофренією.

Проте сьогодні поняття апофенії використовується значно ширше — зокрема для пояснення особливостей звичайного людського мислення.

І тут варто відразу наголосити на важливій обставині.

Апофенія сама по собі не є психічним захворюванням.

Наш мозок постійно шукає закономірності. Саме завдяки цій здатності ми навчаємося, розпізнаємо небезпеку, встановлюємо причинно-наслідкові зв'язки, робимо наукові відкриття й навіть створюємо мистецтво.

Проблема виникає тоді, коли мозок знаходить закономірність, якої насправді немає, **а людина починає сприймати її як доведений факт.**

І що цікаво: для цього зовсім не обов'язково бути забобонним, неосвіченим або мати психологічні проблеми.

Такі помилки можуть виникати в будь-кого.

Чому мозок шукає закономірності?

Людський мозок — надзвичайно складна система, яка не лише обробляє інформацію, **а й постійно намагається передбачити, що станеться далі.**

Щоб орієнтуватися у світі, нам необхідно розуміти, які події пов'язані між собою.

Якщо після певного звуку з'являється небезпека, мозок запам'ятовує цей зв'язок. Якщо якась дія приносить бажаний результат, ми намагаємося повторити її.

Це основа навчання та адаптації.

Але мозок не має можливості щоразу перевіряти абсолютно всі свої припущення. **Тому іноді він встановлює зв'язки на основі неповної інформації.**

Дві події відбулися одна за одною? Можливо, перша спричинила другу.

Кілька разів повторилася схожа ситуація? Можливо, ми знайшли закономірність.

Іноді ці припущення правильні. Іноді — ні.

Головна особливість апофенії полягає не в тому, що людина помічає збіги, а в тому, що вона надає їм значення, яке не підтверджується доказами.

Саме тому апофенія така цікава: вона демонструє, наскільки тонкою може бути межа між пошуком справжніх закономірностей і створенням уявних.

Як випадковість перетворюється на переконання

Уявімо людину, яка одного дня одягнула нову сорочку й успішно пройшла важливу співбесіду.

Через деякий час вона знову одягнула ту саму сорочку — і цього разу отримала приємну новину.

Збіг? Цілком можливо.

Але людина починає замислюватися: а раптом ця сорочка приносить удачу?

Наступного разу перед важливою подією вона свідомо обирає саме її. Якщо все складається добре, переконання зміцнюється. Якщо ж трапляється невдача, людина може знайти пояснення: не той день, погана погода, недостатньо старалася.

Поступово звичайна сорочка перетворюється на щасливий талісман.

І тут ми бачимо одразу кілька цікавих особливостей людського мислення.

По-перше, мозок намагається встановити причинно-наслідковий зв'язок між подіями, які просто відбулися одночасно або одна за одною.

По-друге, людина починає вибірково запам'ятовувати випадки, які підтверджують її припущення.

Це явище називається ***упередженням підтвердження*** (confirmation bias).

Ми охочіше помічаємо інформацію, яка відповідає нашим переконанням, і можемо недооцінювати факти, що їм суперечать.

А по-третє, з кожним новим «підтвердженням» наше переконання стає дедалі стійкішим.

І ось уже людина не просто припускає, що сорочка приносить удачу. Вона починає вважати це перевіреним власним досвідом.

Але чи справді вона щось перевірила?

Щоб з'ясувати, чи існує закономірність, потрібно врахувати не лише успішні випадки, коли людина була в цій сорочці, а й усі невдачі, а також успіхи в іншому одязі.

Інакше ми ризикуємо отримати не доказ, а красиву історію, складену з вибірково відібраних подій.

Чому розумні люди також потрапляють у пастку апофенії?

Існує поширене уявлення, що помилкові переконання властиві переважно людям із недостатньою освітою або слабким критичним мисленням.

Проте все значно складніше.

Високий інтелект не робить людину невразливою до когнітивних помилок.

Більше того, людина з розвиненою уявою, широкими знаннями та здатністю будувати складні логічні конструкції іноді може створити дуже переконливе пояснення навіть для випадкового набору фактів.

Уявімо, що хтось помітив дивний збіг між кількома історичними датами.

Починається дослідження. Людина знаходить інші дати, імена, географічні назви, числа. Виявляє повторення, схожість символів, несподівані паралелі.

Поступово з окремих фактів складається ціла система.

І що більше часу та зусиль вкладено в її побудову, то важче може бути від неї відмовитися.

Особливо якщо людина шукає не способи перевірити свою гіпотезу, а нові підтвердження її правильності.

Тут важливо розуміти одну принципову річ:

Навіть якщо всі факти, з яких побудована теорія, правдиві, це ще не означає, що зв'язки між ними також правдиві.

Наприклад, двоє відомих людей могли народитися в один день, відвідувати те саме місто, мати спільних знайомих і використовувати схожі символи.

Усе це може бути правдою.

Але чи доводить така сукупність фактів, що між ними існував таємний зв'язок?

Ні. Для такого висновку потрібні додаткові докази.

І саме тут проходить важлива межа між дослідженням та апофенією.

Дослідник висуває припущення й намагається його перевірити, зокрема шукаючи факти, які

можуть його спростувати.

Людина, захоплена уявною закономірністю, може поступово почати сприймати будь-який новий факт як чергове підтвердження вже готової теорії.

І тоді виникає небезпечна для критичного мислення ситуація: **теорія починає пояснювати абсолютно все, а отже, її стає майже неможливо спростувати.**

Чому випадкові збіги іноді здаються неймовірними?

Тут є ще одна цікава особливість.

Люди часто недооцінюють, наскільки багато випадкових збігів може виникати у світі, де щодня відбуваються мільярди подій.

Ми спілкуємося, зустрічаємо людей, читаємо новини, помічаємо числа, слухаємо музику, згадуємо минуле.

Більшість цих подій не викликає особливих емоцій і швидко забувається.

Але коли трапляється незвичайний збіг, ми звертаємо на нього увагу.

Наприклад, ви подумали про стару пісню, яку давно не чули, а через кілька хвилин вона зазвучала по радіо.

Дивовижно!

Проте скільки разів ви згадували пісні, які того дня так і не почули?

Можливо, сотні.

Просто ці випадки не залишили помітного сліду в пам'яті.

У статистиці та теорії ймовірностей існують способи пояснити, чому навіть дуже незвичайні на перший погляд збіги не обов'язково свідчать про приховану закономірність.

Іноді подія здається неймовірною лише тому, що ми не враховуємо величезну кількість можливостей для її виникнення.

Рідкісний збіг не обов'язково є загадкою. Іноді він просто один із багатьох можливих результатів випадковості.

Апофенія, тривога та потреба контролю

Чому іноді людині так важливо знайти прихований зв'язок між подіями?

Можливо, відповідь частково прихована в нашій потребі розуміти й передбачати навколишній світ.

Коли ми знаємо, чому щось відбувається, нам легше ухвалювати рішення, планувати майбутнє й почуватися в безпеці.

Але що відбувається, коли звичний світ раптом стає непередбачуваним?

Уявімо людину, яка протягом тривалого часу переживає сильний стрес. Вона втратила

роботу, зіткнулася з небезпекою, пережила важку хворобу близької людини або інші події, на які майже не могла вплинути.

Звичні правила перестають працювати. Майбутнє здається невизначеним.

І в таких обставинах мозок може почати ще наполегливіше шукати закономірності.

Адже якщо знайти пояснення подіям, можливо, вдасться передбачити, що станеться далі.

У 2008 році психологи Дженніфер Вітсон і Адам Ґалінскі опублікували дослідження, присвячене зв'язку між відчуттям браку контролю та сприйняттям ілюзорних закономірностей.

У серії експериментів вони виявили, що учасники, в яких викликали відчуття недостатнього контролю над ситуацією, частіше помічали неіснуючі закономірності в неоднозначній інформації.

Зокрема, вони могли бачити знайомі образи в хаотичних зображеннях або встановлювати зв'язки між не пов'язаними подіями.

Дослідники припустили, що пошук закономірностей може бути одним зі способів психологічно компенсувати втрату контролю.

Інакше кажучи, коли світ здається хаотичним, мозок намагається зробити його зрозумілішим.

Звичайно, це не означає, що кожна людина в стані тривоги обов'язково почне бачити приховані знаки або вигадувати зв'язки. Але дослідження демонструє, що наше емоційне становище може впливати на сприйняття закономірностей.

І тут виникає цікавий парадокс.

Іноді пояснення, навіть помилкове, може суб'єктивно здаватися людині комфортнішим, ніж відсутність будь-якого пояснення.

Чи може психологічна травма посилювати апофенію?

Після пережитої небезпеки мозок може залишатися особливо уважним до сигналів, які нагадують про загрозу.

У психології це явище називають ***гіперпильністю***.

Людина починає ретельніше аналізувати навколишнє середовище, поведінку інших людей, інтонації, погляди, випадкові звуки.

Наприклад, людина, яка пережила зраду або насильство, може бути особливо чутливою до змін у поведінці близьких.

Незвична інтонація, затримка відповіді на повідомлення, випадкова фраза — усе це може викликати підозру.

Іноді така уважність справді допомагає помітити небезпеку.

А іноді мозок може об'єднати кілька не пов'язаних між собою деталей в одну тривожну

історію.

Важливо розрізняти ці явища.

Гіперпильність не тотожна апофенії. Перша пов'язана з підвищеною увагою до потенційних загроз, друга — зі сприйняттям неіснуючих закономірностей.

Проте за певних обставин вони можуть взаємодіяти.

Так само не можна стверджувати, що психологічна травма неодмінно спричиняє апофенію. Реакції людей на травматичні події дуже різноманітні, а прямий зв'язок залежить від багатьох чинників і потребує окремого дослідження.

Коли припущення перетворюється на особисту історію

Уявімо ще одну ситуацію.

Людина приходить до нового колективу. Під час розмови двоє співробітників переглянулися й усміхнулися.

Можливо, вони згадали якийсь жарт.

Але людина вирішує, що сміялися саме з неї.

Наступного дня один зі співробітників не привітався. Ще через день хтось замовк, коли вона зайшла до кімнати.

Поступово виникає переконання: «Вони щось проти мене замислили».

Кожна нова неоднозначна подія починає сприйматися крізь призму цього припущення.

І чим більше таких подій людина збирає, тим переконливішою здається їй власна історія.

Але чи існує насправді спільний задум?

Можливо, так. А можливо, усі ці ситуації мають абсолютно різні пояснення.

Саме тому важливо не поспішати з висновками.

Ми не можемо визначити правдивість переконання лише за тим, наскільки емоційно або впевнено людина його висловлює.

Потрібні факти, які дозволяють перевірити припущення.

Чому так важко відмовитися від помилкової закономірності?

Коли людина вже створила певне пояснення подій, воно може стати частиною її уявлення про світ.

Іноді відмовитися від нього означає визнати, що вона помилялася протягом тривалого часу.

А іноді — знову зіткнутися з невизначеністю, від якої це пояснення допомагало психологічно захиститися.

Тому спроби переконати людину, просто заявивши їй, що вона все вигадала, нерідко

виявляються неефективними.

Значно корисніше спробувати разом розібратися, які факти справді підтверджують її висновки, які допускають інші пояснення, а яких доказів поки що немає.

Адже **сумнів у власному припущенні — це не слабкість мислення, а одна з найважливіших умов його точності.**

Іноді найрозумніше, що ми можемо сказати собі: «Я поки що не знаю, чому це сталося».

Створення власного всесвіту: чи може апофенія бути психологічним захистом?

Можна припустити, що в окремих випадках створення ілюзорних зв'язків між подіями стає своєрідною спробою психологічного захисту після пережитої травми.

Коли звичний світ руйнується, людина може намагатися відновити відчуття порядку, створюючи власну систему пояснень. Своєрідний внутрішній всесвіт, у якому існують зрозумілі їй закони, приховані зв'язки та особливі значення.

У такому всесвіті випадковості перестають бути випадковостями. Події набувають певного сенсу, а хаос перетворюється на систему.

І хоча ця система може не відповідати об'єктивній реальності, вона здатна тимчасово створювати відчуття передбачуваності та контролю.

Водночас важливо розуміти: це можливе психологічне пояснення, а не універсальний механізм розвитку апофенії. Не кожна людина, яка пережила травму, створює подібні системи переконань, і не кожна апофенія пов'язана з травматичним досвідом.

Можливо, іноді людина створює уявні закони світу саме тоді, коли перестає довіряти законам реального.

Особистий досвід. Коли випадкові зв'язки допомагають відчути власну значущість

Одного разу я зіткнулася з людиною, поведінка якої змусила мене замислитися над явищем апофенії.

Наше знайомство почалося зі звичайного спілкування навколо творчості. Проте згодом співрозмовник почав знаходити між нами зв'язки, яких, наскільки мені було відомо, не існувало.

Спочатку я припустила, що людина просто переплутала мене з кимось іншим.

Однак мене зацікавило й те, як вона поводилася надалі.

Людина не лише проводила незвичайні символічні паралелі, а й, за моїм враженням, намагалася продемонструвати власну обізнаність, особливе розуміння подій та значущість своїх висновків.

І тоді я замислилася: а чи може потреба відчувати себе особливою, важливою людиною

підсилювати схильність знаходити приховані зв'язки?

Адже іноді людині недостатньо просто помітити збіг. Їй хочеться, щоб цей збіг щось означав. А ще краще — щоб він підтверджував її особливу роль у подіях.

Звісно, я не можу стверджувати, що людина переживала апофенію. Можливо могли існувати й простіші пояснення: помилка пам'яті, бажання справити враження або звичайне непорозуміння.

Але цей випадок став для мене приводом замислитися над важливим питанням.

Чи не буває так, що людина шукає приховані зв'язки не лише для того, щоб пояснити світ, а й для того, щоб знайти в цьому світі підтвердження власної значущості?

Особистий досвід. Від реальності до міфологічного уявлення

Одного разу я зіткнулася з цікавим прикладом того, як людина може переходити від цілком реальних фактів до власної системи міфологічних пояснень.

Мене зацікавив саме цей перехід. Адже людина може починати з достовірної інформації, наукових досліджень або реальних подій. Але поступово до цих фактів додаються символічні образи, давні міфи, духовні уявлення та власні асоціації.

І ось уже між ними виникають зв'язки, яких самі факти не підтверджують.

При цьому людина не обов'язково вигадує події. Вона може цілком правильно їх описувати. Фантазійною стає система пояснень, яку вона навколо них вибудовує.

І тут я замислилася: **у який момент звичайна асоціація перетворюється на переконання, що людина відкрила прихований закон світобудови?**

Адже сама здатність мислити образами, знаходити аналогії та звертатися до міфології не є ознакою апофенії. На цьому ґрунтується значна частина мистецтва, літератури й філософії.

Але є принципова відмінність між символічним осмисленням реальності та переконанням, що символічна інтерпретація є її об'єктивним доказом.

Можливо, саме тут іноді й проявляється апофенія: людина не вигадує саму подію, а наділяє її значенням, якого наявні факти не підтверджують.

І цей досвід підвів мене до ще одного питання.

Чи може людина створювати власний всесвіт із власними законами не лише завдяки багатій уяві, а й через потребу знайти порядок, відчуття контролю або підтвердження власної значущості?

Замість висновку. Не втрачати зв'язок із реальністю

Знання про явище апофенії може допомогти нам сформувати своєрідний внутрішній «стоп» — запобіжник, який спрацьовуватиме тоді, коли наша уява починає надто далеко відходити від реальності.

Адже здатність знаходити зв'язки, помічати закономірності, мислити образами та

створювати асоціації — надзвичайно важлива властивість людського розуму. Без неї не було б ані наукових відкриттів, ані мистецтва, ані багатьох наших повсякденних рішень.

Проблема виникає не тоді, коли ми щось уявляємо, а тоді, коли перестаємо розрізняти уявне та дійсне.

Іноді достатньо поставити собі кілька простих запитань:

- Чи справді між цими подіями існує зв'язок, чи я лише припускаю його?
- Які факти підтверджують моє припущення?
- Чи може існувати простіше пояснення?
- Чи готова/готовий я змінити свою думку, якщо з'являться нові докази?

Ці запитання не обмежують нашу уяву. Навпаки, вони допомагають зберегти її там, де вона справді потрібна, — у творчості, пошуку нових ідей та відкриттів.

Внутрішній «стоп» — це не кінець мислення. Це момент, коли фантазія має поступитися місцем перевірці.

Ми можемо створювати цілі всесвіти у власній уяві. Головне — пам'ятати, де закінчується уява і починається реальність.

