



# Книга Так ли это страшно?

## Почему мы иногда боимся того, чего нет в действительности

Дэвид Ропейк

McGraw-Hill, 2010

Также есть на следующих языках: Английский

## Рецензия BooksInShort

Эта книга, написанная на редкость живо и интересно, читается на одном дыхании. Автор рассказывает в ней о социальных и психологических механизмах оценки риска. Он объясняет, почему людям свойственно недооценивать некоторые очень опасные ситуации, и показывает, как точно взвешивать потенциальный риск. Некоторые объяснения, впрочем, получились у него слишком затянутыми, а некоторые “факторы восприятия риска” – похожими друг на друга. Тем не менее многие наблюдения автора настолько поучительны, что их возьмет на заметку любой читатель. *BooksInShort* рекомендует эту книгу специалистам по контролю рисков в бизнесе и государственном управлении, а также всем, кто регулярно следит за выпусками новостей.

## Основные идеи

- Реакция человека на риск бывает эмоциональной и рациональной; эмоциональная реакция – быстрее.
- Особенности нашей реакции на опасность определяются тем, как мы понимаем эту опасность.
- Оценка риска зависит от культуры и склонностей человека.
- Большинство людей не способны точно оценивать риск, и это обстоятельство только увеличивает его.
- Опасность кажется особенно реальной, если она персонифицирована, вызвана рукотворными факторами, совершенно новая или угрожает детям.
- Страх исчезает, когда у людей есть выбор, опасность им знакома или присутствует постоянно, а также если они видят не только риск, но и выгоду.
- Восприятие риска зависит и от влияния таких факторов, как физическая боль, неопределенность, “справедливость” ударов судьбы.
- СМИ намеренно преподносят факты в драматическом ключе или упрощают их.
- Для оценки риска сравнивайте информацию из нескольких источников.
- Попав в опасную ситуацию, постарайтесь успокоиться и не забывайте о факторах, заставляющих преувеличивать или преуменьшать риск.

## Краткое содержание

### Риск и его восприятие

Страх свойственно испытывать любому человеку. Если вам сказать, что в вашем офисе найдено отравляющее вещество, вызывающее рак, вы наверняка поспешите уйти из здания, даже если отлично знаете, что риск ничтожно мал. Более того, вы это сделаете даже в том случае, если постоянно занимаетесь чем-то еще более опасным для здоровья – например, курите. Когда мы пытаемся оценить риск, чаще всего мы делаем это с большими погрешностями, причем даже не сознавая этого факта. Ошибка в восприятии риска ведет к тому, что риск недооценивают или переоценивают. Чтобы избежать этой ошибки, вы должны иметь ясное представление о том, как человек реагирует на риск. Оказавшись в опасной ситуации, мы испытываем прилив страха еще до того, как успеем о чем-то подумать. Наша “система быстрого реагирования на опасность” складывалась в процессе долгой эволюции, и сегодня мы реагируем на риск так же, как наши далекие предки реагировали на угрозу их жизни. В результате наше поведение в опасной ситуации (реальной или кажущейся) само по себе может представлять риск для других людей.

## Биологические основы страха

Наше тело реагирует на страх вполне определенным образом. Пульс и дыхание учащаются, останавливается пищеварительный процесс, слух и зрение обостряются. В кровь начинает поступать глюкоза – источник энергии для экстренных действий. Это автоматическая реакция нашего тела на страх по модели “сражайся, беги или замри”, с помощью которой наш организм пытается сделать все возможное, чтобы остаться в живых. Она включается быстрее, чем мышление. Иными словами, самой природой в нас заложено то, что вначале мы испытываем страх, а потом осознаем его причины. Участок головного мозга, называемый миндалевидным телом, обрабатывает сигнал тревоги намного быстрее, чем кора полушарий. Более того, сильный страх способен приглушить в человеке способность к рациональному осмыслению ситуации.

“Любой риск покажется более серьезным после того, как вы поймете, что он угрожает лично вам”.

Чарльз Дарвин однажды рассказывал, как в ужасе отпрянул, когда на него в зоопарке прыгнула змея, сидевшая за толстым стеклом. С помощью тренировки человек способен выработать в себе устойчивость к определенным видам опасности – например, страх перед змеями можно победить, если наблюдать за змеей несколько дней подряд. Ощущение однажды испытанного страха прочно застревает в памяти и служит основой для такой же реакции в будущем. Некоторые виды страха заложены в нас от рождения. Например, пауков боятся даже те, кого они не кусали ни разу в жизни. Как правило, человек легко распознает угрожающее выражение на лице другого. Эта способность имеет важный смысл для социума. Однако менее очевидные опасности (например, глобальное потепление) мы замечаем с трудом. Кроме того, если некоторые слова (скажем, “больница” или “пистолет”) вызывают у вас воспоминания о некогда испытанном страхе, они способны выключать рациональное мышление.

## Пределы разума

Многие полагают, что лучший подход к риску – это его рациональное осмысление. Считается, что для оценки риска требуется собрать максимально полную информацию об угрожающем факторе и провести ее логический анализ. Однако в этом случае возникают три проблемы. Во-первых, пока вы успеете подумать, ваши эмоции уже отреагируют на опасность. Во-вторых, ни о чем нельзя иметь исчерпывающей информации, и решения чаще всего приходится принимать на основе неполных знаний – в противном случае вы никогда не сможете их принять. В-третьих, даже если вам известны все самые важные факты, вы будете оценивать их в зависимости от того, как и в каком контексте эти факты представлены. Вместо того чтобы в случае опасности полагаться на здравый смысл, человек должен научиться действовать в условиях ограниченной информации и принимать решения, исходя из своего практического опыта.

“Если мы видим выгоду, то преуменьшаем любую опасность, связанную с ее получением. Если мы чувствуем опасность, то из инстинкта самосохранения преуменьшаем все потенциальные выгоды”.

Реакция на угрозу определяется не только психологическими установками, но и тем, в каком виде передана информация о ней – на словах, через эмоции, в виде цифр. Мы оцениваем риск в зависимости от полученных сведений. Однажды исследователи попросили оценить на вкус два абсолютно идентичных куска бифштекса – один из них был помечен как “75% мяса”, а другой – “25% жира”. Испытуемые отметили, что “постный” образец вкуснее и содержит меньше жира, хотя данные о содержании жира в обоих случаях были идентичными. В опасных ситуациях может проявиться и наша склонность к “стереотипному восприятию” – переносу отдельного опыта на всю категорию объектов или явлений. Например, на нас могут произвести сильное впечатление данные каких-нибудь опросов, которые нельзя считать достоверными из-за очень малой выборки. Не лучше обстоит дело и с оценкой вероятностей: человек может видеть закономерности там, где их нет, или ожидать, что череда случайностей сложится в некую закономерность. Еще один психологический фактор, называемый “эффектом обладания”, заставляет вас намного больше ценить то, чем вы обладаете, чем то, чего у вас нет.

“По воле эволюции мы боимся темноты, так как большую часть истории человеческого рода в темное время суток мы рисковали достаться кому-то на ужин”.

При восприятии цифр наблюдаются такие психологические явления, как “якорение” и “подстройка”. Когда вам становятся известны важные количественные данные о каком-то явлении, осмысление всех последующих данных будет подстраиваться к первым. Неумение обращаться с цифрами – врожденная проблема человечества, отражающаяся и на осмыслении количественной информации об угрозах. Также на наше восприятие действует то, насколько свежи воспоминания об опасности. Например, если перед тем, как столкнуться с определенной опасностью, вы много раз слышали о ней по телевизору, то с намного большей вероятностью воспримете ее как серьезную угрозу лично для вас. Мы также можем сильно недооценивать риск из-за склонности к оптимизму.

## Факторы, воздействующие на восприятие риска

На нашу оценку степени опасности воздействуют следующие психологические факторы, знание которых позволяет вовремя вносить корректировки в эту оценку:

- **Отсутствие доверия.** Недоверие делает опасную ситуацию еще более опасной. Когда политические лидеры намеренно лгут, население перестает им доверять и начинает испытывать страх. Так, например, случилось в Японии, когда правительство сначала официально заявило, что в стране не было случаев коровьего бешенства, а затем отказалось от своих слов. Недоверие вызывают сокрытие важных данных, ложь, неблагоприятные поступки и нежелание признавать собственные ошибки.
- **Баланс риска и выгоды.** Даже тогда, когда вероятность наступления угрожающего события может быть одинаковой для всех, люди все равно будут воспринимать угрозу по-разному, поскольку оценивают ситуацию с точки зрения не только риска, но и потенциальной выгоды. Соответственно, для каждого человека этот баланс риска и выгоды будет индивидуальным.
- **Степень контроля над ситуацией.** Какой бы серьезной ни была угроза, вы будете опасаться ее меньше, если верите (обоснованно или нет), что в состоянии ее контролировать. После терактов 11 сентября 2011 года многие американцы стали перемещаться на большие расстояния

на автомобиле, а не на самолете. По статистике, авиAPERелет намного безопаснее езды на автомобиле, однако у водителя намного меньше шансов стать жертвой теракта. За три месяца после 11 сентября на дорогах США погибло на 1018 человек больше, чем за тот же период в предыдущие годы.

- **Возможность выбора.** Ситуация, навязанная человеку извне, всегда кажется более опасной, чем та, которую он выбрал сам или добровольно создал. Любители экстрима, прыгающие с высоты на “тарзанке”, получают от этого удовольствие, которое они вряд ли получили бы, если бы кто-то сбросил их силой. Когда власти США решили построить в штате Невада мOгильник для ядерных отходов, местные жители стали протестовать. В Финляндии же города соревнуются за право разместить этот объект у себя, а значит, получить новые рабочие места и налоговые льготы. В конкурсе на строительство победил город Эурайоки, в котором уже имелись две АЭС.
- **Угроза природная или искусственная.** Некоторые люди опасаются искусственно созданных продуктов, зато смело доверяют продуктам натуральным, которые могут быть намного вреднее для здоровья. В 1994 году при анализе растительных лекарственных средств, созданных “по традициям Аюрведы”, было обнаружено, что они содержат опасное количество свинца, ртути и мышьяка.
- **Боль и физические страдания.** Мы больше всего опасаемся того, что может привести к физическим страданиям и боли. Нападение акулы многим кажется гораздо более опасным событием, чем болезнь сердца, хотя от сердечных болезней умирает намного больше людей, чем от акул.
- **Состояние неопределенности.** Если человек не знает, что происходит вокруг и как можно себя защитить, он испытывает намного более сильный страх, чем при встрече с хорошо знакомой опасностью. Когда на АЭС, расположенной на Три-Майл-Айленде (США, штат Пенсильвания), случилась авария, местных жителей охватил сильный страх, поскольку они долго не могли выяснить реальную степень риска.
- **Катастрофа или постоянно наблюдаемое явление.** Из всех авиакатастроф больше всего людей погибло в крушении самолета на Канарских островах в 1977 году – 583 человека. В одних только США от сердечных болезней каждые восемь часов умирает один человек. Однако мы намного сильнее опасаемся катастроф, приводящих к внезапной смерти, чем хронических болезней.
- **“Может ли это случиться со мной?”** Если вы знаете, что какая-то опасность может вас затронуть, вы боитесь ее сильнее. Пример – страх американцев перед терактами. Люди десятилетиями гибли в терактах по всему миру, однако стоило им случиться в США, как американцы поняли, что эта угроза может коснуться их напрямую.
- **Известность характера угрозы.** Совершенно новая опасность вызывает более сильный страх, чем хорошо известная. Лихорадка Западного Нила убивает не больше людей, чем любая другая смертельная болезнь, переносимая комарами, однако она считается намного более опасной из-за ее кажущейся таинственности.
- **Угроза для детей.** Опасность, которая может не вызвать страха у вас, кажется намного более серьезной, если она угрожает вашим детям. Такая реакция встроена в нашу психику на биологическом уровне – с точки зрения эволюции человек стремится к тому, чтобы носители его генов выжили во что бы то ни стало.
- **Персонализация угрозы.** Абстрактный риск, выражаемый числами (например, статистика погибших), воспринимается на интеллектуальном уровне. Однако если угроза связана с конкретными людьми, она кажется более реальной. Фотографии гробов, покрытых флагами, намного лучше передают ужас войны, чем самая подробная военная статистика.
- **“Справедливость страдания”.** Машина сбивает ребенка – это трагедия. Но если машина сбивает слепого ребенка, происшествие кажется особенно несправедливым и поэтому вызывает ужас.

## Коллективное влияние на восприятие риска

В дополнение к индивидуальным факторам, влияющим на оценку риска, можно выделить факторы коллективной природы. Эти факторы действуют на нас потому, что каждый человек является членом общества и разделяет определенные культурные ценности. Коллективное восприятие опасности проявляется, когда опасное событие затрагивает группу людей в целом. Например, пожар в маленьком городке моментально сплавивает его жителей. Когда группа сталкивается с общей угрозой, включается коллективное мышление и люди начинают действовать солидарно, даже если прежде они конфликтовали друг с другом. Такое поведение целиком оправданно с точки зрения эволюции, поскольку племена первобытных людей при нападении врагов нужно было действовать быстро и решительно. Однако при столкновении с угрозами более сложного порядка оно не всегда приводит к нужным результатам.

“В новостях не сообщают о самолетах, которые не падают”.

Культурный аспект восприятия риска формирует индивидуальную и коллективную реакцию на опасность на более высоком уровне. Американский ученый Дэн Кэхэн выделил две пары “мировоззрений”, которые определяют восприятие риска. Согласно Кэхэну, люди делятся на “индивидуалистов” и “коллективистов”, а также на “иерархистов” и “эгалитаристов”. В опасной ситуации “индивидуалисты” готовы взять на себя ответственность, но не приемлют жесткого руководства, а “коллективисты” прежде всего заинтересованы в защите общих интересов и коллективных действиях. “Иерархисты” считают, что права и обязанности должны распределяться между людьми по-разному, а “эгалитаристы” будут настаивать на их справедливом распределении.

“Когда человек пребывает в плохом настроении и недоволен собой, в его мозгу нескончаемой чередой проходят ужасные образы и мрачные мысли. Прикажете им остановиться и дать себя рассмотреть. Так вы утвердите власть разума над воображением”. (Вальтер Скотт)

Источником мощного коллективного влияния выступают СМИ. Большинство людей рассматривает события в мире сквозь призму масс-медиа. Следует всегда помнить о том, что СМИ не только фиксируют ход событий, но и стремятся сделать свои сообщения как можно более привлекательными для аудитории. Журналисты склонны упрощать ситуации, вырывать явления из контекста и заострять внимание на опасности.

## Как научиться адекватно оценивать риск

Воздействие факторов, мешающих оценивать риск, можно свести к минимуму. Возьмем, например, СМИ. Журналисты любят делать сенсацию из

любой информации. Если в прошлом году от какой-то болезни умер один человек из миллиона, а в этом умерло двое, то СМИ могут сообщить о росте смертности на 100%. Поэтому следите одновременно и за абсолютными цифрами (числом умерших), и за относительными (процентным отношением к прошлому периоду). Услышав в СМИ сообщение о новой угрозе, оцените вероятность того, что она затронет вас, и если затронет, то насколько сильно. Получайте информацию из нескольких источников с разными идеологическими позициями.

“Страх живет в темноте; если вы боитесь затаившихся в ней монстров, просто включите свет”. (Дороти Томпсон)

Лучший способ борьбы с ошибками восприятия риска – никогда не забывать о самой возможности этих ошибок. Когда человек устал или испытывает стресс, он не в состоянии ясно думать о риске. Поэтому не торопитесь с оценкой и постарайтесь собрать побольше информации. Количественные данные об угрозе переосмыслите так, чтобы ясно представить, о чем идет речь. Оценивайте риск не в чистом виде, а в сочетании с потенциальными выгодами, которые можно извлечь из ситуации. Всегда помните о факторах, искажающих восприятие риска, и оценивайте его с максимальной объективностью.

## Об авторе

**Дэвид Ропейк** – один из авторов книги “Риск”. Журналист, сотрудничающий с несколькими центральными газетами США.

---

---