Почему мы так сильно критикуем окружающих?

О других людях мы судим иначе, чем о себе

Я сижу в переполненном кинотеатре. Я ждал продолжения этого фильма целых два года! У меня много попкорна и кока-колы, их хватит на три часа. Через пятнадцать минут после начала фильма герой и злодей впервые сталкиваются лицом к лицу. И в этот момент… в кинотеатр врывается женщина. Пытаясь найти место, она неловко пытается втиснуться в середину ряда прямо передо мной, закрывая обзор. «Какая грубая и невнимательная дама!» - думаю я про себя, уворачиваясь, когда она протискивается мимо.

Неделю спустя я спешу уже на другой фильм со своими друзьями. Идет проливной дождь, на дорогах сумасшедшие пробки. Я надеюсь успеть до окончания анонсов и рекламы, но когда я добираюсь до кинотеатра (надо отметить, промокший до нитки), фильм уже начался. Мне приходится включить фонарик на телефоне, чтобы найти свое место, и я случайно наступаю на ноги нескольким зрителям в зале. Позади слышится стук и громкие вздохи. Ясно, что эти люди считают меня полным придурком.

«Ну, это же не моя вина! Шел дождь, и пробки были сумасшедшие!» - оправдываюсь я про себя, садясь на свое место. «Обычно же я никогда не опаздываю».

Фундаментальная ошибка атрибуции наносит новый удар

«Фундаментальная ошибка атрибуции» - это наша склонность оценивать других людей не так, как мы оцениваем себя. По мнению доктора Кристины Биккиери (Cristina Bicchieri), «тенденция считать, что поступки людей отражают их сущность» работает, как в лучшую, так и в худшую сторону.

Это когнитивное предубеждение принимает несколько форм. Первая возникает, когда дела идут плохо. Когда мы облажались и склонны считать, что все произошло из-за обстоятельств, не зависящих от нас. Однако, когда другие терпят неудачу, мы склонны думать, что это все из-за неправильного выбора или просто человек плохой.

Например, я считал, что опоздание в кино было вызвано погодой, которую я не мог контролировать. Однако я не дал такой же возможности другой опоздавшей зрительнице. Я решил, что она была грубой, несмотря на то, что понятия не имел, что могло заставить ее опоздать.

Второй тип фундаментальной ошибки атрибуции возникает, когда дела идут хорошо. Когда мы добиваемся успеха, то склонны считать, что это результат нашего таланта и упорного труда. Это может быть правдой, однако, когда успеха добиваются другие, наша предвзятость заставляет нас думать, что другому человеку повезло или у него были преимущества.

Друг по институту, который добился успеха в кино, или ваш приятель, который теперь работает генеральным директором компании, входящей в топ лучших, просто оказались в нужное время в нужном месте. Не так ли?

Почему так осуждающе?

Что происходит с нашей склонностью давать себе преимущество в сомнениях и не делать того же для других?

Во-первых, трудно видеть вещи ясно, когда не видна вся картина целиком. Так или иначе, но мы видим только часть окружающего нас мира. Когда кто-то другой ошибается, мы уверены, что он сам виноват. Но при это не видим всего того, что может происходить на ряду со случившемся. Когда речь идет о наших собственных ошибках, то мы полностью осознаем все влияющие факторы, находящиеся вне нашего контроля. Поэтому мы прекрасно осознаем контекст того, почему мы оплошали.

С другой стороны, возможность приписывать наши успехи нашей крутости повышает уверенность в себе, помогает нам чувствовать себя хорошо и повышает репутацию среди окружающих.

Оказалось, что уверенность в себе может приносить пользу и даже послужить эволюционной цели. Исследователи считают, что это помогает идти на полезный риск, поскольку мы меняем представление о том, на что способны.

Например, исследование безработных выпускников колледжей показало, что те, кто приписывали себе свои успехи, имели больше шансов найти работу, чем студенты, склонные винить себя в неудачах. Исследователи полагают, что студенты, которые смотрели на вещи с корыстной точки зрения, были более мотивированы и оптимистично смотрели на свое будущее.

Пора положить конец ошибке

Хотя фундаментальная ошибка атрибуции имеет некоторые преимущества, у нее есть и обратная сторона, когда речь идет о том, как мы думаем о других. Осознание этой тенденции поможет нам поставить все на свои места. Вот два способа убедиться в том, что вы не предвзяты:

1. Признайте роль случая

Задумывались ли вы о том, сколько всего должно было произойти, чтобы вы сейчас читали это предложение? За 13,8 миллиардов лет, прошедших с момента Большого взрыва, из миллиардов планет, плавающих в черной бездне космоса среди бесчисленных галактик, за два миллиона лет человеческой эволюции один особенный сперматозоид из миллионов случайно попал в одну единственную яйцеклетку, из которой появились вы, читатель.

Шансы на победу в этой космической лотерее просто поражают воображение. И самое приятное, что вы не имеете к этому никакого отношения.

Вы также оказались живы в самое безопасное, самое здоровое, самое образованное и самое справедливое время в истории человечества. Конечно, мир далек от совершенства, но для среднего человека сейчас намного лучше, чем в любое другое время в истории.

Память о том, как много вещей, не зависящих от нас, должно было произойти именно так, как мы хотим, может помочь нам почувствовать себя более благодарными и напомнить нам о том, как нам повезло, что многие вещи, к которым мы не имеем никакого отношения, произошли именно так. Такое же отношение к роли случая во всей нашей жизни может помочь нам выработать более объективную точку зрения.

2. Проявите эмпатию

Исследования показывают, что мы более склонны к фундаментальной ошибке атрибуции, когда быстро судим о других. В следующий раз, когда вы будете критиковать поведение другого человека, обвиняя его в том, кем он является, а не в том, что он сделал, попробуйте проявить немного эмпатии.

Было установлено, что практика сопереживания уменьшает фундаментальную ошибку атрибуции. Исследователи считают, что если представить себя на месте человека, которого обвиняем, то станем добрее.

Например, тот человек, который подрезал вас в пробке, может быть придурком, а может, водитель - роженица. Конечно, вы никогда не узнаете, но почему бы, по крайней мере, не порассуждать об этом? Ваш гнев не изменит его/ее манеры вождения, а только вызовет ненужный стресс.

Прежде чем осуждать, попробуйте придумать альтернативную историю, почему человек может вести себя определенным образом. Пусть эта история будет немного причудливой, у вас получится найти сценарий, в котором можно было бы увидеть себя.

Мы всего лишь люди

Человеку, похоже, свойственно совершать фундаментальную ошибку атрибуции. В процессе эволюции она способствовала выживанию, укрепляя уверенность в себе и репутацию. Однако в современном обществе это когнитивное предубеждение может больше вредить, чем помогать. Оно может заставить нас потерять самообладание, попасть в неприятности из-за последствий гнева или испортить день, если мы себе это позволим.

Однако, все зависит от нас! Есть способы бороться с этой тенденцией и жить счастливой и сопереживающей жизнью. В следующий раз, когда вы поймаете себя на том, что вот-вот потеряете терпение, поддадитесь искушению бросить на кого-то зловещий взгляд или

осудить его как негодяя, вспомните, что он такой же человек, как и вы. Поставьте себя на его место, даже если это окажется не так-то просто. Нам всем станет от этого только лучше.

Оригинальная статья: Nir Eyal- Why You Make Terrible Life Choices, September 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pexels.com
Ключевые слова: психология, социальная психология, ошибка атрибуции, атрибуция, осуждение, психологическое здоровье, экологично, мотивация, уверенность, эмпатия.

